

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT SAISONNIER 2019/2020

PLAN D'ENTRAÎNEMENT SAISONNIER 2019/2020																																									
Mois	Septembre					Octobre					Novembre					Décembre					Janvier					Février															
Date de lundi/Microcycle	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9													
<b>Macrocycle</b>	Préparation générale										Prép spécifique					Compétition					Congé	Prép spécifique					Compétition					Préparation									
Mésocycle	Remise en forme					Mise en forme					Vitesse aérobie maximal (VAM)					Prép		Transition			C o n g é	Retour					Prép		Transition			Aérobie									
Objectif	Retour à l'entraînement					Endurance					aérobie					Vo2max						Vitesse		Récup			Retour					Vitesse		Récup/endurance			Vitesse aérobie				
Compétition																Manche 2						Vo2max					Manche 4					Capacité Général									
Évaluation de la condition physique	Général Vo2max					Général Vo2max										Défi						Vo2max					Capacité Général														
<b>Filières énergétiques</b>	<b>Filières énergétiques</b>																																								
Capacité Aérobie/Endurance	Développer		Développer			Développer										Développer		C o n g é	Développer							Développer			Développer												
Intervalles			Développer			Développer					Développer					Maintient			Développer			Développer							Maintient			Développer									
Vo2max/Vitesse aérobie											Développer					Développer						Retour					Dév					Développer									
Anaérobie alactique/Sprint court																Initier											Dév														
Récupération																Modéré		Mod								Modéré		Présent													
<b>Entraînement à sec</b>	<b>Entraînement à sec</b>																																								
Core et posture	Initier		Développer			Maintenir												C o n g é								Développer															
Endurance						Développer																																			
Force endurance											Développer					Maintient																									
Hypertrophie																			Initier			Développer					Maintient					Développer									
Plyométrie																																									
<b>Entraînement mental et habitudes de vies</b>	<b>Entraînement mental et habitudes de vies</b>																																								
Évaluation des besoins/fixations d'objectifs	Besoin		Objectif															o n g	Réévaluation obj																						
Nutrition, récupération, relaxation ect.			Nutrition								Préparation compétition								Nutri					Relaxation		Visualisation															
<b>Habiletés techniques</b>	<b>Habiletés techniques</b>																																								
Techniques	Évaluation des besoins		Correction crawl			Correction QNI					Départ/Arrivé					Affutage		Retour			o n g	Révision					Affutage		Retour												
Vidéo											Départ					Compétition											Compétition														
Charge de travail	Faible		Modéré/Élevé			Modéré/Élevé					Élevé					Modéré/Faible		Faible				Modéré/élevé					Modéré		Modéré/Faible			Élevé									