

## 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			Congé	Retour					Préparation					Transition					Aérobie																			
Objectif	Retour à l'entraînement					Endurance					aérobie					Vo2max					Vitesse		Récup			Congé	Récupération des acquis					Vitesse					Récup/endurance					Vitesse aérobie														
Compétition																Manche 2					Congé						Manche 4																													
Évaluation de la condition physique						Général					Vo2max										Congé	Vo2max										Capacité					Général																			
<b>Filières énergétiques</b>	<b>Filières énergétiques</b>																																																							
Capacité Aérobie/Endurance	Développer					Développer					Maintenir										Développer					Congé						Développer																								
Intervalles	Développer					Développer					Développer					Développer					Développer					Congé	Développer					Maintient					Développer																			
Vo2max/Vitesse aérobie						Initier					Développer					Développer					Développer					Congé	Développer					Développer					Développer																			
Anaérobie lactique/Sprint long											Initier															Congé	Développer					Développer					Développer																			
Anaérobie alactique/Sprint court																Développer										Congé						Dév																								
Récupération																Modéré					Mod					Congé						Modéré					Présent																			
<b>Entraînement à sec</b>	<b>Entraînement à sec</b>																																																							
Core et posture	Initier					Développer					Maintenir															Congé						Développer																								
Endurance											Développer															Congé																														
Force endurance											Développer					Maintient										Congé																														
Hypertrophie																					Initier					Congé	Développer					Maintient					Développer																			
Plyométrie																										Congé																														
<b>Entraînement mental et habitudes de vies</b>	<b>Entraînement mental et habitudes de vies</b>																																																							
Évaluation des besoins/fixations d'objectifs	Besoin		Objectif																							Congé	Réévaluation obj																													
Nutritons, récupération, relaxation ect.						Nutrition					Préparation compétition															Congé	Nutri					Relaxation					Visualisation																			
<b>Habiletés techniques</b>	<b>Habiletés techniques</b>																																																							
Techniques	Évaluation des besoins					Correction styles					Virage					Départ/Arrivé					Affutage					Retour					Congé	Révision					Affutage					Retour														
Vidéo																Départ					Compétition										Congé						Compétition																			
Charge de travail	Faible					Modéré/Élevé					Modéré/Élevé					Élevé					Modéré/Faible					Faible					Congé	Modéré/Élevé					Modéré					Modéré/Faible					Élevé									
																															Congé																									
																																				Congé																				
																																				Congé																				