

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