


CATEGORIES U19 et SENIORS

RECAPITULATIF PLANIFICATION ATHLETIQUE PHASE COMPETITION

PHASE COMPETITION : 37 semaines, 3 séance par semaine, 2 cycles (PA 04 à PA 05)

Nom du Cycle	Période compétition. Maintien ou renforcement (Cycle PA 04)												Période compétition. Régénération (Cycle PA 05)			Période compétition. Maintien ou renforcement (Cycle PA 04)												Période compétition. Régénération (Cycle PA 05)			Période compétition. Maintien ou renforcement (Cycle PA 04)																										
	4												1			4												1			4																										
Nombre de Semaines	4												1			4												1			4																										
Séances N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62

Endurance Capacité : -Renforcement																																																														
Endurance Capacité : -Maintien																																																														
Endurance Capacité : -Récupération																																																														
Endurance Puissance : -100 à 130 % de la V.M.A.																																																														
Vitesse : -Réaction																																																														
Vitesse : -Explosive																																																														
Vitesse : -Spécifique																																																														
Vitesse : -Maximale	Une partie de la Planification																																																													
Force : -Pliométrie																																																														
Force : -Isométrie																																																														
Stratégie : -Mise en place																																																														
Maîtrise des appuis -Sans vitesse																																																														
Maîtrise des appuis -Avec vitesse																																																														
Souplesse -Etirements, assouplissements																																																														
Contrôle physique / Test -Endurance																																																														
Contrôle physique / Test -Vitesse																																																														
Contrôle physique / Test -Détente																																																														
Contrôle technique / Test -Jonglerie																																																														