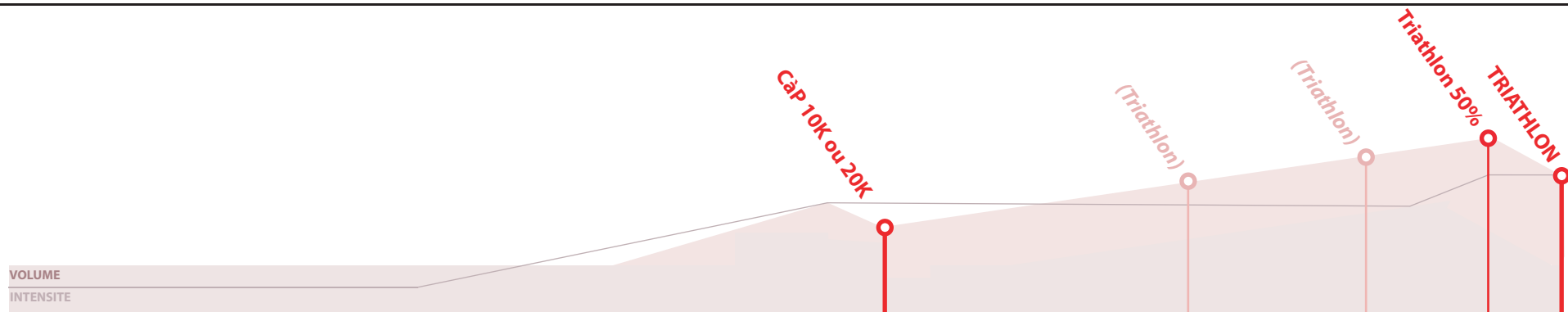


OBJECTIFS



CALENDRIER

Mois	NOV	DEC	JAN	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT
Nbr. de semaines											
Vacances											
Compétitions						28					14
PHASES	ADAPTATION					PREPARATION GENERALE			PREPARATION SPECIFIQUE		AFFUTAGE
N°											
dates											
BLOCS 3+1											

PROGRAMME D'ACTIVITES

	CARDIO	100% EB (SG)	70% EB - 20% SV - 10% VMA	80% VS - 15% EB - 5% VMA		
RENFORCEMENT		GAINAGE - PPG	GAINAGE - PPG - PPS	GAINAGE - PPS		
Natation	Technique	20%	Technique - Sprints - Endurance	20%	Vitesse spécifique course	15%
Cyclisme	Vélocité	10%	Force - Vélocité - Endurance	15%	Vitesse spécifique course	50%
Course à pied	Endurance de base - seuils des graisses	30%	Endurance - Vitesse - PPS	20%	Vitesse spécifique course	35%
Gainage	Statique - dynamique	20%	Statique - dynamique	15%	Maintien des acquis	
Musculation	Force	10%	Force - endurance musculaire	20%	Maintien des acquis	
Autres		10%		10%		

