

PLANIFICATION

Modélisation de l'organisation des charges de travail au cours d'un plan orienté en 1/2 fond

La périodisation de l'année.

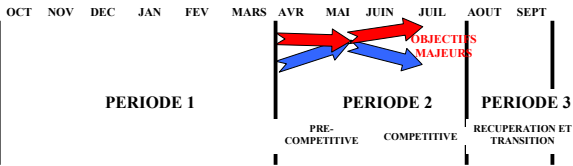


Puis l'élaboration des macrocycles et l'orientation du rapport intensité volume



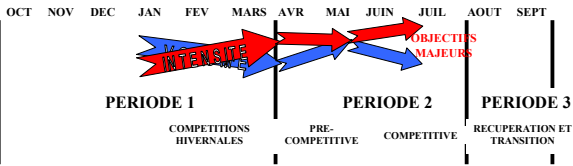
Macrocycle de compétition: c'est de lui dont dépend l'organisation de l'année de travail et en particulier la seconde période. L'évolution de la condition physique doit coïncider avec les objectifs majeurs. Dans cet optique la phase terminale du plan d'entraînement est orientée sur une intensification de l'intensité des charges spécifiques.

Les macrocycles



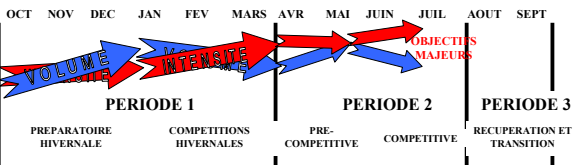
Macrocycle de préparation à la compétition: Si l'orientation de la charge favorise l'augmentation du volume de travail ceci se fait en parallèle avec une intensité de travail spécifique assez élevée. C'est donc un macrocycle qui permet d'envisager le développement de la capacité de travail spécifique.

Les macrocycles



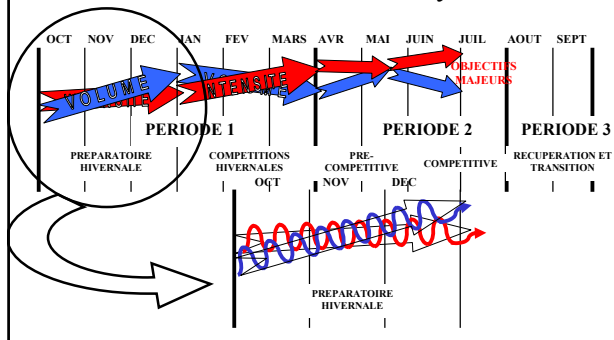
Macrocycle des compétitions hivernales: Il répond au principe d'une double périodisation permettant d'obtenir un effet rebond du développement de la condition physique de la période 1 vers la période 2. Il s'agit donc d'augmenter l'intensité des charges de travail, les compétitions hivernales étant un stimulant souvent nécessaire à cette augmentation.

Les macrocycles

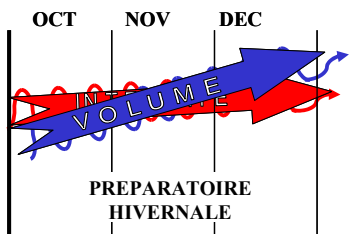


Macrocycle de préparation hivernale: C'est la phase la plus importante du développement de la condition physique, c'est dans cette période que l'on atteint le volume de travail le plus important de l'année. C'est d'abord grâce à la valeur du travail réalisé dans ce macrocycle que la capacité de travail spécifique pourra ensuite se développer. Il s'agit de construire les fondations de la performance.

Une orientation plus fine des charges de travail à travers le mésocycle.



Variations du rapport intensité volume au cours du mésocycle.

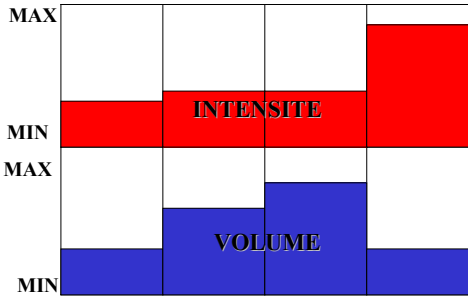


Le mésocycle: la plus petite unité de planification.

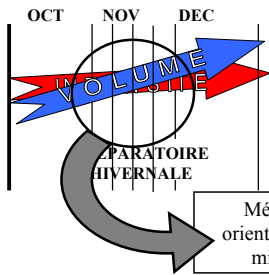


Mésocycle de développement
orientation volume: composé de 4
microcycles d'une semaine.

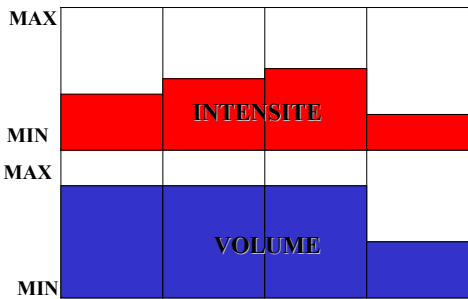
Rapport intensité volume dans un mésocycle: orientation volume.



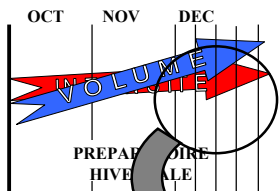
Le mésocycle: la plus petite unité de planification.



Rapport intensité volume dans un mésocycle: orientation intensité.

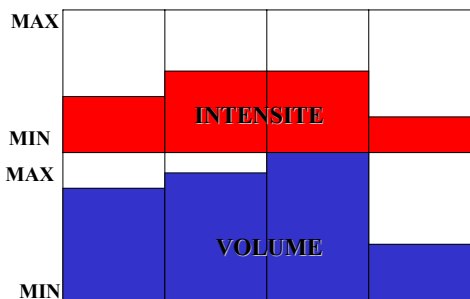


Le mésocycle: la plus petite unité de planification.

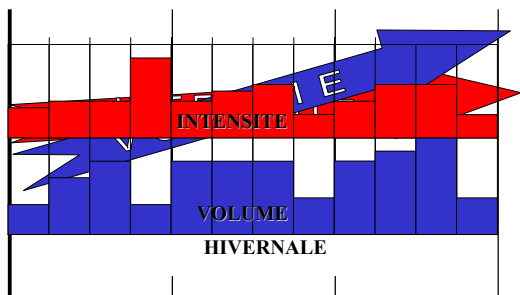


Mésocycle de développement
orientation maxi volume: composé de 4
microcycles d'une semaine.

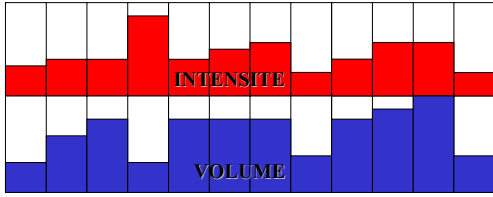
Rapport intensité volume dans un mésocycle: orientation maxi volume.



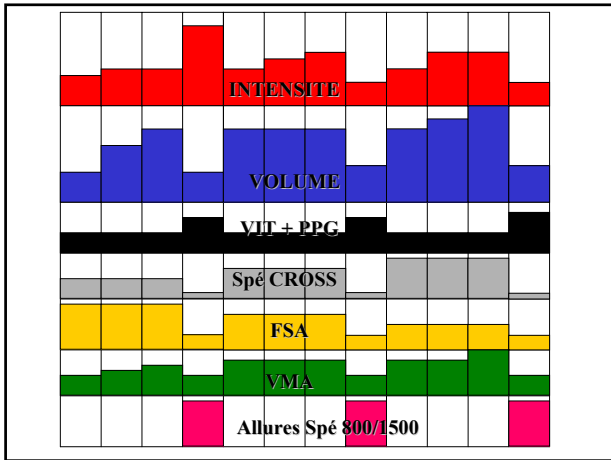
OCT NOV DEC

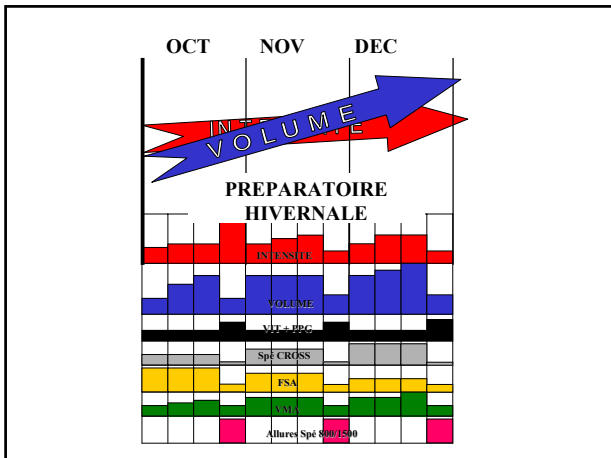


Des mésocycles au macrocycle: rapport intensité volume.

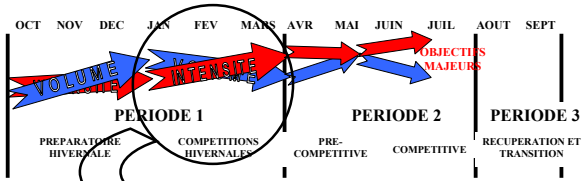


Il s'agit bien d'un macrocycle à orientation développement du volume de travail. Il est composé de 12 semaines de travail.

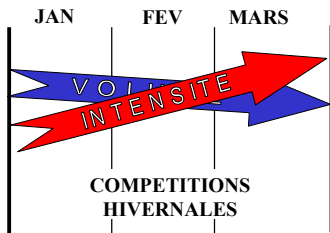




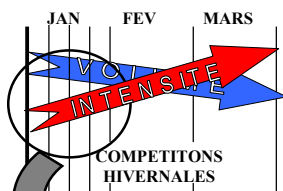
Les macrocycles



Mésocycle des compétitions hivernales: Cette phase correspond à une augmentation sensible de l'intensité de travail et de la capacité de performance. Mais l'orientation de l'intensité est réalisée surtout par rapport aux différents facteurs de la performance plus que par rapport aux exercices spécifiques.

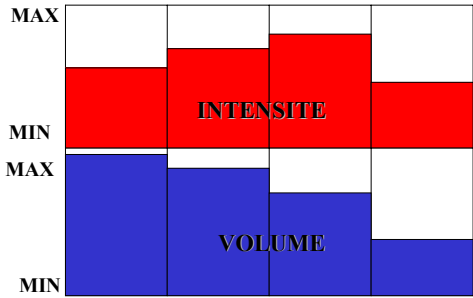


Le mésocycle: ici le rapport des charges est en faveur de l'intensité.

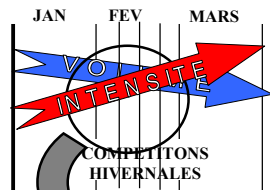


Mésocycle des compétitions hivernales
orientation intensité: composé de 4
microcycles d'une semaine.

Rapport intensité volume dans un mésocycle: orientation intensité.

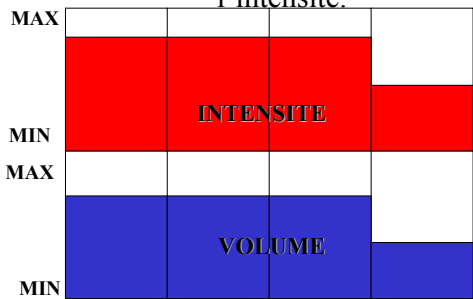


Le mésocycle: ici le rapport des charges est en faveur de l'intensité.

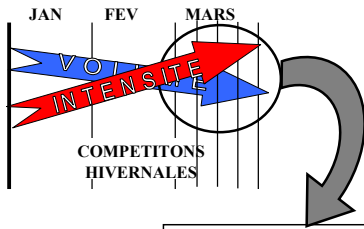


Mésocycle des compétitions hivernales
orientation stabilisation de l'intensité:
composé de 4 microcycles d'une
semaine.

Rapport intensité volume dans un mésocycle: orientation stabilisation de l'intensité.

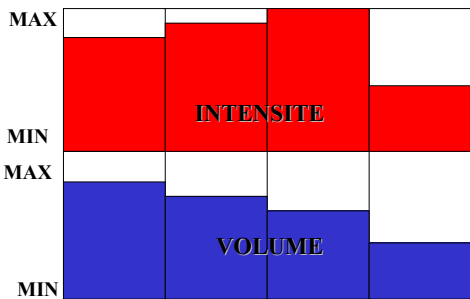


Le mésocycle: ici le rapport des charges est en faveur de l'intensité.

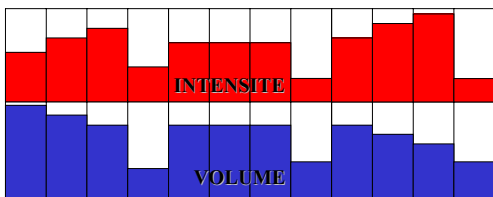


Mésocycle des compétitions hivernales
orientation intensité maximale:
composé de 4 microcycles d'une
semaine.

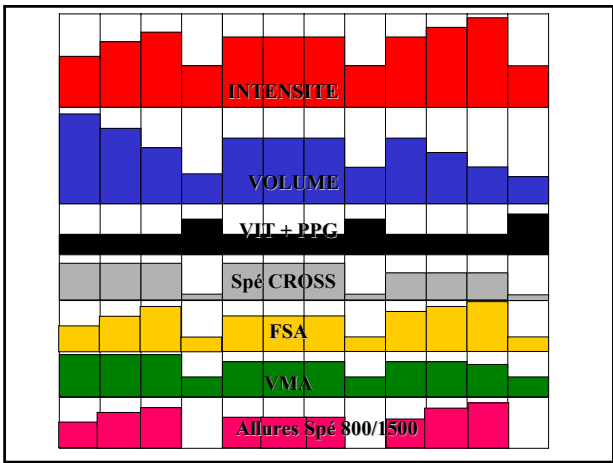
Rapport intensité volume dans un mésocycle: orientation intensité.

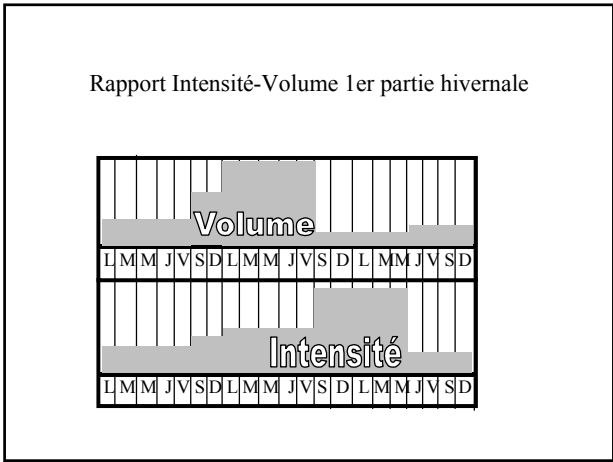


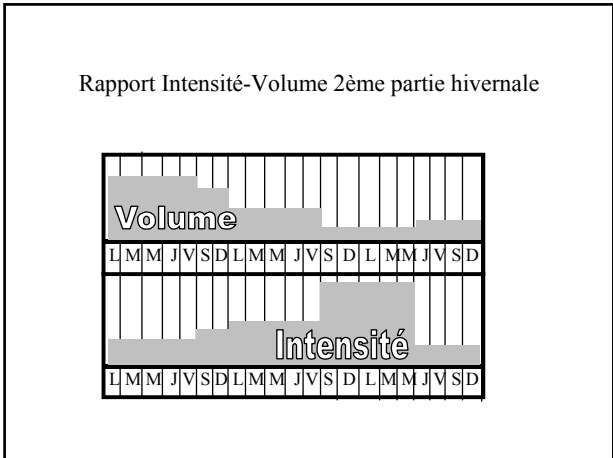
Des mésocycles au macrocycle: rapport intensité volume.



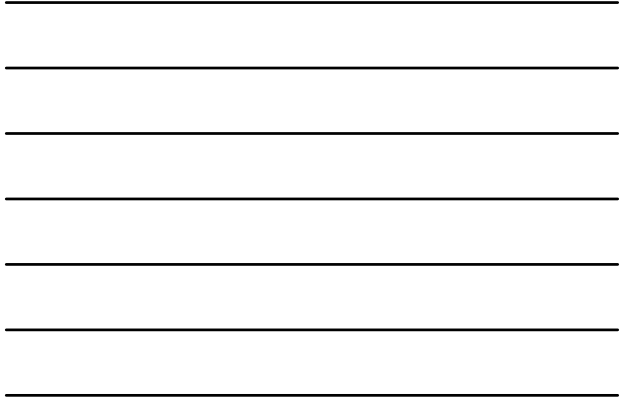
Il s'agit d'un macrocycle à orientation développement de l'intensité du travail orienté sur les facteurs de la performance. Il est composé de 12 semaines de travail.







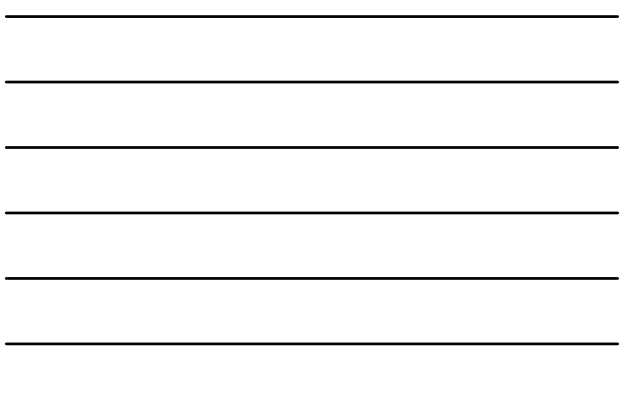
LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03	JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06	DIMANCHE 07
FORCE DOMINANTE ECCENTRIQUE + APPUIS	FOOTING COOL	TEST VMA Ou INTERMITTENT 3 fois 9 min de 30/30	Footing 30 min + Bondissements 10 fois 30 mètres + PPG	TEST VMA Ou INTERMITTENT 3 fois 9 min de 30/30	Footing = 5 à 7 fois 100 mètres très rapides à la fin, en les enchaînant en -	Footing en nature 1h15min.
FORCE DOMINANTE ECCENTRIQUE + APPUIS Ou TEST VMA	FOOTING COOL	FARTLEK 3'-6'-3'-2'-5'-3'-1' récup 3'-3'-2'-2'-1'	Footing 30 min + Bondissements 10 fois 30 mètres + PPG	INTERMITTE NT 30/30 3 fois 12 min	Footing = 5 à 7 fois 100 mètres très rapides à la fin, en les enchaînant en -	Footing en nature 1h15min.
FORCE DOMINANTE ECCENTRIQUE + APPUIS	FOOTING COOL	FARTLEK 1 : 3'-30"-30"-30"-1'-30"-2 : 1'30"-1'30"-1'30"-3 : 1'-15"-15"-4 : 1'15"-1'15"-recup 30" entre	Footing 30 min + Bondissements 10 fois 30 mètres + PPG	INTERMITTE NT 30/30 3 fois 18 min	SAVIGNY Ou Footing 5 à 7 fois 100 mètres	Footing en nature 1h15min.
300/100 10 fois cool.	FOOTING COOL	500 30" 500 30" 500 3 séries récup 6' assez rapides.	Footing 45 min.	VITESSE 150 3' 120 3' 100 3 séries. Récup 6'.	Footing = 5 à 7 fois 100 mètres très rapides à la fin, en les enchaînant en 30"	Footing en nature 1h15min.

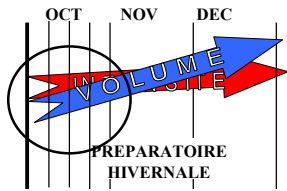


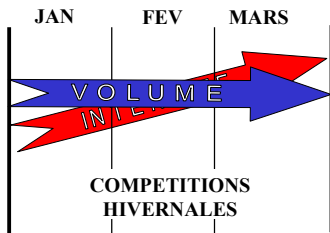
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31	JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03	DIMANCHE 04
FORCE DOMINANTE ISOMETRIQUE + APPUIS	FOOTING COOL	Fartlek 5'-6'-5'-3'-3'-2'-2'. Récup 3 min	Footing 30 min + Bondissements 10 fois 30 mètres + PPG	Intermittent 30/30 3 fois 12 min 5 mètres de plus.	Footing = 5 à 7 fois 100 mètres très rapides à la fin, en les enchaînant en -	Footing en nature 1h15min.
FORCE DOMINANTE ISOMETRIQUE + APPUIS	FOOTING COOL	Fartlek 5'-6'-5'-3'-3'-2'-2'. Récup 3 min	Footing 30 min + Bondissements 10 fois 30 mètres + PPG	Intermittent 30/30 3 fois 15 min 5 mètres de plus.	Footing = 5 à 7 fois 100 mètres très rapides à la fin, en les enchaînant en -	Footing en nature 1h15min.
FORCE DOMINANTE ISOMETRIQUE + APPUIS	FOOTING COOL	Intermittent 30/30 3 fois 10 min + étirements dirigés.	Footing 30 min + Bondissements 10 fois 30 mètres + PPG	1000 30" 500 4 à 5 séries	Footing = 5 à 7 fois 100 mètres très rapides à la fin, en les enchaînant en 30"	Footing en nature 1h15min.
Appuis sur Intermittent 5"15" 3 fois 6 min.	FOOTING COOL	500 30" 200 Allure rapide 3 fois	Footing 60 min	Vitesse 150 3' 120 3' 100 3 séries récup 6'	Footing = 5 à 7 fois 100 mètres très rapides à la fin, en les enchaînant en 30"	Footing en nature 1h15min.



LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 01	DIMANCHE 02
FORCE DOMINANTE PLOUMETRIE + APPUIS	FOOTING COOL	Fartlek 9'-8'-7'-6'-5'-4'-3'. Récup 2 min	Footing 30 min + Bondissements 10 fois 30 mètres + PPG	Intermittent 30/30 3 fois 18 min	Footing = 5 à 7 fois 100 mètres très rapides à la fin, en les enchaînant en -	Footing en nature 1h15min.
FORCE DOMINANTE PLOUMETRIE + APPUIS	FOOTING COOL	Fartlek 3'-4'-5'-6'-7'-8'-9'. Récup 2 min	Footing 30 min + Bondissements 10 fois 30 mètres + PPG	Intermittent 30/30 2 fois 12 min cool 10 mètres de moins.	Travail spécifique cross à la combe à la serpent 15 heures	Footing en nature 1h15min.
FORCE DOMINANTE PLOUMETRIE + APPUIS	FOOTING COOL	Intermittent 30/30 2 fois 20 min + étirements dirigés.	FOOTING COOL	Installation parcours cross au campus	Repos	CROSS DU DUC
300/100 de recuperation 12 fois	FOOTING COOL	Appuis sur Intermittent 5"15" 3 fois 6 min.	Footing 30 min + Bondissements 10 fois 30 mètres + PPG	Vitesse 150 3' 120 3' 100 3 séries récup 6'	Repos	Footing en nature 1h15min.







Du mésocycle au microcycle.

