

**PLANIFICATION DE L'INTENSITE DES CHARGES DANS LE MACRO
CYCLE DE PREPARATION SAISON 20...../20...**

<i>Mois</i>		<i>Août 20</i>					<i>Septembre 20</i>				<i>Octobre 20</i>				<i>Novembre 20</i>				<i>Décembre 20</i>				<i>Janvier 20</i>				
<i>Semaines</i>		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
<i>Période</i>																											
<i>Type de mesocycle</i>																											
<i>Type de microcycle</i>																											
<i>Structure du M.C</i>																											
<i>Nombre de Compétition</i>																											
<i>Nombre d'Entraînement</i>																											
<i>Volume D'horaire</i>	<i>Ent..</i>																										
	<i>Comp..</i>																										
<i>Nombre d'entraînements Selon les Différentes intensités</i>	<i>I.</i>																										
	<i>Moyenne</i>																										
	<i>Grande</i>																										
	<i>Sub-Max</i>																										
	<i>Max</i>																										
C . I . P . L																											
<i>Intensité des entraînements - compétition</i>	Samedi																										
	Dimanche																										
	Lundi																										
	Mardi																										
	Mercredi																										
	Jeudi																										
	Vendredi																										

