

STRUCTURATION DES MICROCYCLES DANS LES MESOCYCLES

Période	PERIODE PREPARATOIRE			PERIODE COMPETITIVE		PERIODE TRANSITOIRE
	Etape de préparation générale	Etape de préparation spéciale	Etape précompétitive	Mes. récupération maintien	Mes. récupération préparatoire	
2	ORD - ORD	CHOC - CHOC	PRE.COMP - PRE.COMP	1- REC- PRE.COM 2- ORD- PRE.COM		
3	ORD - ORD - ORD / REC	CHOC -CHOC REC	PRE.COM -PRE.COM- REC/ORD		REC- ORD- PRE.COM	
4	ORD - ORD- ORD/CHOC REC	CHOC- CHOC- CHOC- REC/ORD	PRE.COM- PRE.COM- PRE.COM- REC/ORD	1)- REC-ORD- CHO-PRE.COM		
				2)- REC-ORD-PRE.COM- PRE.COM		
5	ORD -ORD -ORD CHOC -REC	1- CHOC- CHOC- ORD- CHOC- REC / ORD 2- CHOC- CHOC- CHOC CHOC / ORD- REC	PRE.COM-PRE.COM- ORD- PRE.COM- REC	1)- REC-ORD- CHO-PRE.COM- PRE.COM		
				2)- REC-ORD- CHO- CHO- PRE.COM		
				3)- ORD -ORD- CHOC- PRE.COM-PRE.COM		
6	ORD-ORD-ORD-CHOC- CHOC/ORD-REC	CHO-CHO-ORD-CHO- CHO-COH-REC/ORD	PRE.COM-PRE.COM- PRE.COM-ORD- PRE.COM- REC			

STRUCTURATION DES METHODES DANS LES MESOCYCLES

Période	PERIODE PREPARATOIRE			PERIODE COMPETITIVE	PERIODE TRANSITOIRE
	Etape de préparation générale	Etape de préparation spéciale	Etape précompétitive		
M E T H O D E S	1) régulière/ continu 2) variable 3) répétitive 4) circuit training	1) méthode d'intervalle 2) répétitive 3) variable 4) circuit training	1) méthode de jeu (P-L) 2) répétitive 3) méthode d'intervalle 4) variable	1) méthode de jeu 2) méthode d'intervalle 3) répétitive	1) régulière 2) variable 3) méthode de jeu 4) méthode d'intervalle 5) répétitive