

PERIODE COMPETITIVE

<i>MOIS</i>		<i>SEP</i>		<i>OCTOBRE</i>				<i>NOVEMBRE</i>				<i>DECEMBRE</i>					<i>JANVIER</i>	
SEMAINES		17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	27	28	29	30	31	32	33
Périodes		PERIODE COMPETITIVE																
Type de Méso cycle		DE Comp. N°1					DE Comp. N°2				DE Comp. N°3			DE Comp. N°4				
Type de Micro cycle		COM	COM	COM	COM	COM	REC	COM	COM	COM	REC	COM	COM	COM	REC	COM	COM	COM
Structure du M.C		6-1	6-1	6-1	6-1	6-1	5-2	6-1	6-1	6-1	5-2	6-1	6-1	6-1	5-2	6-1	6-1	6-1
nombre de compétitions	Préparatoire																	
	Championnat	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1
	Coupe																	
Nombre d'entraînement		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Volume horaire																		
Nombre d'entraînement Selon les différentes intensités	Petite																	
	Moyenne	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
	Grande	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2
	Sub-max	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
	Maximale														1		1	
C.I.P.L		0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,14	0,28	0,28	0,28	0,14	0,28	0,28	0,28	0,28	0,42	0,42	0,42
Intensités des Entraînements et compétitions	Samedi	MY	MY	MY	MY	MY	MY	MY	MY	MY		-	-	-	-	-	-	
	Dimanche	MY	GD	MY	GD	GD	MY	MY	GD	MY	GD	MY	GD	MY	MY	MY	MY	
	Lundi	GD	MY	GD	MY	GD	GD	GD	GD	GD	GD	GD	MY	MY	MY	GD	GD	
	Mardi	GD	GD	GD	GD	GD		GD	GD	GD		GD	GD	GD		GD	GD	
	Mercredi	SM	SM	SM	SM	SM	GD	SM	SM	SM	GD	Max	Max	Max	GD	Max	SM	Max
	Jeudi	Max	Max	Max	Mx	Max	SM	Max	Max	Max	SM	Max	Max	Max	SM	Max	Max	Max
	Vendredi	-	-	-	-	-	-	-	-	GD	GD	GD	GD	GD	GD	SM	SM	SM

PERIODE COMPETITIVE (suite)

MOIS		JAN.		FEVRIER				MARS					AVRIL				MAI			
SEMAINES		34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Périodes		PERIODE COMPETITIVE																		
Type de Méso cycle		DE Comp. N°5				DE Comp. N°6				DE REC. PREP.			DE Comp. N°7				DE Comp. N°8			
Type de Micro cycle		REC	Pr.Cp	COM	REC															
Structure du M.C		5-2	6-1	6-1	5-2															
nombre de compétitions	Préparatoire	1	1		1															
	Championnat			3																
	Coupe		1																	
Nombre d'entraînement		5	5	3	5															
Volume horaire																				
Nombre d'entraînement Selon les différentes intensités	Petite																			
	Moyenne	2	1	1	2															
	Grande	1	2	2	1															
	Sub-max	1	1		1															
	Maximale	1	1		1															
C.I.P.L		0,28	0,42	0,42	0,28															
Intensités des Entraînements et compétitions	Samedi																			
	Dimanche	MY	MY	MY	MY	GD	MY	MY	GD	MY	MY	MY	MY	GD	MY	GD	MY	MY	MY	MY
	Lundi	MY	GD	GD	MY	GD	GD	GD	GD	GD	GD	GD	GD	GD	GD	GD	GD	GD	MY	GD
	Mardi		GD	GD		GD		GD	GD		GD	GD	GD	GD		GD	GD	GD	GD	GD
	Mercredi	GD	Max	Max	GD	Max	GD	GD	Max	GD	GD	SM	Max	Max	GD	Max	GD	Max	GD	Max
	Jeudi	Max	Max	Max	SM	Max	Max	Max	Max	SM	Max	Max	Max	Max	Max	Max	Max	Max	Max	Max
	Vendredi	SM	SM	Max	SM	Max	SM	Max	Max	GD	GD	GD	SM	Max	SM	Max	Max	Max	Max	Max