CATEGORIES U19 et SENIORS

RECAPITULATIF DE LA PLANIFICATION ATHLETIQUE ANNUELLE PAR OBJECTIF

Saison // 45 Semaines // 141 Séances // 4 Phases

PHASE PREPARATION ; 6 semaines, 25 séances, 4 cycles (PA 00 à PA 03)

Nombre de Semaines	2							1,5												1,5			1		
Séances N°	-24	-23	-22	-21	-20	-19	-18	-17	-16	-15	-14	-13	-12	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0
Période d'avant-préparation (Cycle PA 00)	■	■	■	■	■	■	■																		
Période de base (Cycle PA 01)								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Période de base (Cycle PA 02)																				■	■	■			
Période de pré-compétition (Cycle PA 03)																							■	■	■

PHASE COMPETITION ; 15 semaines, 45 séances, 2 cycles (PA 04 à PA 05)

Nombre de Semaines	4												1			4												1			4												1		
Séances N°	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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Période de maintien ou renforcement (Cycle PA 04)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Période de régénération (Cycle PA 05)													■	■	■													■	■	■														■	■	■

Une partie de la Planification

Auteur : Patrice MARSEILLOU