Planification annuelle d entrainement au sprint (100m)

Mois	Sep	Oct	Nov	Dec	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Juillet	Aou
Phase d entrain	Pp1			Ppc1	Pc1	Pp2		Ppc2	Pc2	Ppc3	Pc3	pt
Obj de la phase	Reprendre l'entraînement, developer des qualities techniques et physiques diverse pour les sprinter			Intensifier l'entraînement.	Atteindre un bon niveau de forme.	Stimuler à nouveau les qualités de bases. Varier les formes d'entraînement.		Preparer les compétitions avec un travail spécifique.	Concrétiser les progrès à l'entraîneme nt en compétition.	Préparer la compétition majeure de la saison par des rappels d'entraînemen t.	Réaliser une prestation optimale grâce à l'allègement de la charge.	Se reposer, pratiquer d'autres sports.
Semaines												
Nbre d'unités d'entr												
Intensité – max												
Intensité – su max												
Intensité – grande												
Intensité – moyenne												
Intensité – petite												
Volume horaire												
Préparation physique – Endurance gle												
Préparation physique – Vitesse gle												
Préparation physique – Force générale												
Préparation physique – Souplesse												
Préparation physique – coordination												
Préparation physique – Endurance spé												
Préparation physique – Vitesse spé												
Préparation physique – Force spé												
Préparation physique – Force vitesse												
Préparation physique – End force												
Préparation physique – Force explo												
Préparation physique – Vitesse react												
P technique – Tech de base												
P technique – Tech complexe												
P technique – Tech de départ												
P technique – Téch de cours												
P technique – Tech de finishe												
Psy du sport												
Donnés théo												
Tests physique												
Tests technique												
Suivi médicale												

| | | |

| | | |

| | | |