

TABLEAU MENSUEL DE SUIVI D'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

(En heures)

DOCUMENT DE TRAVAIL MAÎTRE E. DESPÉRIER

PERIODE																															
MOIS DE	J		F			M		A			M			J		J		A			S		O		N		D				
CALENDRIER	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M
JOURS																															
SEMAINES																															
STAGES																															
COMPÉTITIONS TESTS																															

P R O C E D E S D' E N T R A I N E M E N T	SPECIFIQUES:																																
	LECONS																																
	FONDAMENTAUX																																
	ASSAUTS																																
	GENERAUX:																																
	ENDURANCE																																
	RESISTANCE																																
	VITESSE																																
	AUTRES:																																
	VELO																																
	NATATION																																
	SEANCE CARDIO																																
	COURSE A PIEDS																																
	SCOLAIRE																																
	SKI (PISTE / FOND)																																
	Courbes de la quantité et de l'intensité de l'entraînement		L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M
	TG 100																																
	G 80																																
	70																																
	M 60																																
50																																	
F 40																																	
30																																	

(F= faible; M= moyenne; G= grande; TG= très grande)