

Date	novembre					décembre					janvier				février				mars				avril					m		
	Mois Lundi Semaine	29/10 S44	5/11 S45	12/11 S46	19/11 S47	26/11 S48	3/12 S49	10/12 S50	17/12 S51	24/12 S52	31/12 S1	7/1 S2	14/1 S3	21/1 S4	28/1 S5	4/2 S6	11/2 S7	18/2 S8	25/2 S9	4/3 S10	11/3 S11	18/3 S12	25/3 S13	1/4 S14	8/4 S15	15/4 S16	22/4 S17	29/4 S18	6/5 S19	
Compétitions & Stages														Marseille	Bessegès			Oman	Ardèche				Loire atl.	Limbourg		Sarthe	Fl. Brab	LBL		Yorkshire
											Espagne	TC TEAM 2							Drome	?	Paris - Nice					Amstel				
Période	COUPURE	PREPARATION PHYSIQUE FONDAMENTALE										PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE				PERIODE DE COMPETITION														
Charge	0	2	2	3	4	3	4	3,5	3	2,5	3,5	4	2,5	3	4	2,5	4	3,5	2,5	4	1,5	2,5	3,5	3,5	3	2,5	3,5	0,5		
Volume Intensité		[Color-coded bar chart showing volume and intensity levels across the period]																												
VELO	Capacité aérobie										L C																			
	Puissance max. aérobie																													
	Puiss. AA - Force explo.																													
	Puiss. AA - Force max.																													
	Capa. AA																													
	Capa. AL (rés. Lactique)																													
	Puiss. AL (puiss. Lactique)																													
	Vélocité																													
	Force endurance																													
	Race Pace																													
Seuil																														
Technique																														
Récupération																														
Evaluation												All																		
P.R.E.P.H.	Natation																													
	Course à pieds																													
	Fonctionnel																													
	Force endurance																													
	Force maximale																													
	Force explosive																													
P.H.	Vitesse   Plyométrie																													
	Etirements																													
Commentaires / Divers		Reprise route & pp							Point - élaboration calendrier comp.																					

Notes du coach

--	--	--	--

Date	Moi		juin					juillet					août					septembre					octobre				
	Lundi	Semaine	13/5	20/5	27/5	3/6	10/6	17/6	24/6	1/7	8/7	15/7	22/7	29/7	5/8	12/8	19/8	26/8	2/9	9/9	16/9	23/9	30/9	7/10	14/10	21/10	
			S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36	S37	S38	S39	S40	S41	S42	S43	
<b>Compétitions &amp; Stages</b>			Ain	Plum	Aulne		Dauphiné	Route du Sud	CDF				Wallonie	Aix	Artic Race	Danemark	Plouay										
<b>Période</b>	+																										
<b>Charge</b>			2	3,5	4	2,5	4	3,5	2,5	1	2,5	4	3	3,5	2,5	3,5	3,5	3	1,5								
<b>Volume</b>																											
<b>Intensité</b>																											
V E L O	Capacité aérobie	L	C																								
	Puissance max. aérobie																										
	Puiss. AA - Force explo.																										
	Puiss. AA - Force max.																										
	Capa. AA																										
	Capa. AL (rés. Lactique)																										
	Puiss. AL (puiss. Lactique)																										
	Vélocité																										
	Force endurance																										
	Race Pace																										
	Seuil																										
	Technique																										
	Récupération																										
Evaluation																											
P R E P H	Natation																										
	Course à pieds																										
	Fonctionnel																										
	Force endurance	Rappel																									
	Force maximale																										
	Force explosive																										
P H	Vitesse   Plyométrie																										
	Etirements																										
<b>Commentaires / Divers</b>																											

--	--	--	--