

# EXEMPLE DE PLAN ANNUEL D'ENTRAINEMENT

Périodes	Cycles	Développement de la puissance organique	Tactique	Caractéristiques	Technique	Développement de la puissance musculaire
de préparation	2 à 3 semaines	Endurance / Capacité voir tableau + Vitesse voir tableau	déterminer la conception de jeu. Mise au point du système adopté	Contrôles : constat des qualités et du niveau. Quantité et intensité	Travail technique toute l'année.  <i>objectifs)</i> Cultiver les points forts et améliorer les points faibles.  Recherche de la vitesse d'exécution.  Technique spécifique	Toute l'année  <b>SOUPLESSE</b> Assouplissements <i>et</i> étirements statiques et actifs.  <b>DÉTENTE liée avec la vitesse.</b> DETENTE horizontale. Sauts en longueur, hauteur, triple saut.  <b>ÉQUILIBRE</b> Maîtrise des déplacements, > acrobatie élémentaire.  <b>MUSCULATION / ENDURANCE</b> Charge de 0 à 15 kg ( <i>1/5 ou 1/4 du poids du corps</i> )  Nombreuses répétitions ( <i>15 à 30</i> ).  Récupération complète.  <b>PUISSANCE</b> Force et vitesse Détente Force dynamique Force explosive  <b>MUSCULATION/ RÉSISTANCE</b> Charges de 15 à 30 kg ( <i>1/3 du poids du corps</i> ). 6 à 12 répétitions. Récupération courte
De pré-compétition	2 à 3 semaines	endurance / Puissance voir tableau	Rencontres amicales tournois			
	2 à 3 semaines	Résistance / Capacité voir tableau Jouer sur le facteur volume		Etre en forme à la veille de la compétition		
de compétition	en alternance 3 à 4 semaines	Résistance / Puissance voir tableau Jouer sur le facteur intensité ou récupération	Tenir compte des données du match	Alternance des cycles pour maintenir la forme		
	1 semaine	Endurance		Récupération active Régénération		
	3 à 4 semaines	Résistance / Puissance Voir tableau				
Trêve	1 à 3 semaines	Entraînement foncier dans la nature		Récupération		
	1 à 2 semaines	Préparation progressive à la reprise		Préparation à la reprise de la compétition		
		Alternance				