

Proposition de planification en préparation physique

9	SEPTEMBRE	10	OCTOBRE	11	NOVEMBRE	12	DECEMBRE	
1	Préparation Physique Générale Cycle 1	1	Préparation Physique Générale Cycle 2	1	Préparation Physique Spécifique Cycle 1	1	Préparation Physique Spécifique Cycle 2	
2		2		2		2		2
3		3		3		3		3
4		4		4		4		4
5		5		5		5		5
6		6		6		6		6
7		7		7		7		7
8		8		8		8		8
9		9		9		9		9
10		10		10		10		10
11	11	11	11	11				
12	12	12	12	12				
13	13	13	13	13				
14	14	14	14	14				
15	15	15	15	15				
16	16	16	16	16				
17	17	17	17	17				
18	18	18	18	18				
19	19	19	19	19				
20	20	20	20	20				
21	21	21	21	21				
22	22	22	22	22				
23	23	23	23	23				
24	24	24	24	24				
25	25	25	25	25				
26	26	26	26	26				
27	27	27	27	27				
28	28	28	28	28				
29	29	29	29	29				
30	30	30	30	30				
31	31	31	31	31				

VAU D
 FRI BOU R G
 GENE VE

Coordination +++
Privilégier le multisport

Force +++
Exercices simples, de placement, plutôt que de force pure

Vitesse ++
Sous forme jouée

Souplesse ++

Endurance +

Vitesse +++
Vitesse sous toutes ses formes: vitesse de réaction, d'exécution gestuelle, fréquence

Coordination +++
Exercices de dissociation haut du corps/ bas du corps

Force ++
Introduire des exercices simples de renforcement du centre du corps (abdos, dos)

Souplesse ++

Endurance +

Force +++
Exercices ciblant le centre du corps (abdos, dos)

Souplesse +++
Systématisation du stretching à chaque fin de séance (15 minutes)

Vitesse ++
Reprendre les exercices travaillés le mois précédent

Coordination ++
Parcours d'obstacles simples

Vitesse +++
Privilégier le multisport

Souplesse +++
Systématisation du stretching à chaque fin de séance (15 minutes)

Force ++
Circuit training avec des exercices connus

Coordination ++
Privilégier le multisport