

Exemple de plan individuel d'athlète. Chaque athlète reçoit un tel plan, adapté à son âge biologique, son expérience, ses activités sportives, etc.

Winona. Objectif hivernal = Stabiliser les performances. Objectif annuel = Top 5 provincial															
Lundi le: Type Fréq.Cardiaque Vitesse Répétitions Séries/répétitions Récupération Total temps ou distance	26-nov Repos	03-déc Repos	10-déc Repos	17-déc Repos	24-déc Repos	31-déc Repos	07-janv Repos	14-janv Repos	21-janv Repos	28-janv Repos	04-févr Repos	11-févr Repos	18-févr Repos	25-févr Repos	03-mars
Mardi le: Type Fréq.Cardiaque Vitesse Séries/répétitions Récupération Total temps ou distance	27-nov KJN Max Travail Technique Sled 10 x 60m (3min) 2x 80m (R. marche)	04-déc KJN Pelouse et sprint max (Hauteur 25 min) 5x80m Marche	11-déc KJN Max Travail Technique Sled 10 x 60m (3min) 2x 80m (R. marche)	18-déc Jog 45 min Easy	25-déc Jog 45 min Easy	01-janv Jog 45 min Easy	08-janv KJN Pelouse et sprint max (Hauteur 25 min) 8x80m Marche	15-janv KJN Max Travail Technique Sled 10 x 60m (3min) 2x 80m (R. marche)	22-janv KJN Pelouse et sprint max (Hauteur 25 min) 10x80m Marche	29-janv KJN Max Travail Technique 15 x 30m (2min) 1x80	05-févr KJN Max Travail Technique 12 x 30m (2min) 2x80	12-févr KJN Max Travail Technique 10 x 30m (2min) 1x80	19-févr KJN Max Travail Technique 8 x 30m (2min) 3x80	26-févr KJN à déterminer	04-mars
Mercredi le: Type Fréq.Cardiaque Vitesse Séries/répétitions Récupération Total temps ou distance	28-nov Basket Étirements 20 minutes	05-déc Basket Étirements 20 minutes	12-déc Basket Étirements 20 minutes	19-déc Basket Étirements 20 minutes	26-déc Jog 30 min Easy	02-janv Jog 30 min Easy	09-janv Jog 30 min Easy	16-janv Basket Étirements 20 minutes	23-janv Basket Étirements 20 minutes	30-janv Basket Étirements 20 minutes	06-févr Basket Étirements 20 minutes	13-févr Basket Étirements 20 minutes	20-févr Basket Étirements 20 minutes	27-févr Basket Étirements 20 minutes	05-mars
Judi le: Type Fréq.Cardiaque Vitesse Séries/répétitions Récupération Total temps ou distance	29-nov Repos	06-déc Repos	13-déc Repos	20-déc Repos	27-déc Repos	03-janv Repos	10-janv Repos	17-janv Repos	24-janv Repos	31-janv Repos	07-févr Repos	14-févr Repos	21-févr Repos	28-févr Repos	06-mars
Vendredi le: Type Fréq.Cardiaque Vitesse Séries/répétitions Récupération Total temps ou distance	30-nov Basket + Intervalles à la maison Borg 8-9/10 5x300m (4 min jog)	07-déc Basket + KJN Borg 8-9/10 1x600m Étirements 30 minutes	14-déc Basket + KJN Borg 8-9/10 7x300m (3 min jog)	21-déc Intervalles à la maison Borg 8-9/10 6x200m (4 min jog)	28-déc Intervalles à la maison Borg 8-9/10 4x600m (4 min jog)	04-janv KJN Borg 8-9/10 7x300m (3 min jog)	11-janv Basket + KJN Borg 8-9/10 8x300m (3 min jog)	18-janv Basket + KJN à déterminer	25-janv Basket + KJN Borg 8-9/10 10x300m (3 min jog)	01-févr Basket + KJN Borg 8-9/10 8x300m (3 min jog)	08-févr Basket + KJN Borg 8-9/10 6x300m (3 min jog)	15-févr Basket + KJN à déterminer	22-févr Basket + KJN Borg 8-9/10 5x600m (4 min jog)	29-févr Basket + KJN Jog 20 min Easy 3 accélées Étirements	07-mars
Samedi le: Type Fréq.Cardiaque Vitesse Séries/répétitions Récupération Total temps ou distance	01-déc X-Training: Elliptique Modérée Étirements 30 min 30 min	08-déc Montreal Open 600 et/ou 300m Je n'y serai pas Tu y vas si elle peut te lifter Qu'en penses-tu ? Étirements 30 min 40 min	15-déc X-Training: Elliptique Modérée Étirements 30 min 40 min	22-déc X-Training: Elliptique Modérée Étirements 30 min 30 min	29-déc X-Training: Elliptique Modérée Étirements 30 min 35 min	05-janv X-Training: Elliptique Modérée Étirements 30 min 40 min	12-janv X-Training: Elliptique Modérée Étirements 30 min 45 min	19-janv Repos Étirements 30 min	26-janv X-Training: Elliptique Modérée Étirements 30 min 45 min	02-févr X-Training: Elliptique Modérée Étirements 30 min 40 min	09-févr X-Training: Elliptique Modérée Étirements 30 min 30 min	16-févr McGill Open 600m en 1:48 300m en 46 sec	23-févr X-Training: Elliptique Modérée Étirements 30 min 45 min	01-mars Provincial Civil 800m (voir note) 2000m (voir note)	08-mars
Dimanche le: Type Fréq.Cardiaque Vitesse Séries/répétitions Récupération Total temps ou distance	02-déc KJN Tempo 6x500m 2min Même vitesse tous les int.	09-déc KJN Tempo 3x1000m 2min Même vitesse tous les int.	16-déc KJN Tempo 3x1500m 2min Même vitesse tous les int.	23-déc Tempo 2x10min (3min jog)	30-déc Tempo 3x8min (3min jog)	06-janv KJN Tempo Terrain de balle municipal (selon orgueil et neige)	13-janv Tempo 2x15min (4min jog)	20-janv Vert et Or Objectifs: 1200m: 4:05 300m: 47 sec	27-janv KJN Rapide 6x500m 3min Même vitesse tous les int.	03-févr KJN Tempo Parcours X-C 1 ou 2x	10-févr KJN Rapide 4x1000m (3min jog) Même vitesse tous les int.	17-févr KJN Tempo Terrain de balle municipal (selon orgueil et neige)	24-févr KJN Tempo 2x2km (3min jog) Même vitesse tous les int.	02-mars 400m Juvénile (voir note) 1200m Cadet	09-mars