



Plan annuel d'entraînement et de compétition

Date : _____

Nom de l'athlète : _____

Objectif(s) pour l'année : _____

Niveau : _____

Arme : _____

Dates	Mois																																																				
	Semaine (début)																																																				
Compétitions et camps d'entraînement	Importance *(1, 3, 5)																																																				
	Nom / Titre																																																				
Entraînement	Périodes																																																				
	Phases																																																				
	Mésocycles																																																				
	Microcycles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Préparation Physique																																																					
Préparation Technique																																																					
Préparation Tactique																																																					
Préparation Mentale																																																					
Modulation a la charge	Volume *(1, 3, 5)																																																				
	Intensité *(1, 3, 5)																																																				
Importance relative (en%) ou % de temps accordé	Physique																																																				
	Mentale																																																				
	Technique																																																				
	Tactique																																																				
Heures d'entraînement (total/semaine)																																																					

Légende : **CHARGE** 3 = moyenne 4 = élevée 5 = optimale **TÂCHES** xxx = développement primaire xx = développement secondaire x = entretien-maintien ou introduction total heures d'entraînemet

COMPÉTITION 1 = préparatoire 3 = de performance 5 = décisive