



Contenu par cycles

Cycles	Semaines	Objectifs	Dominante	Tests/Compét.
Reprise 02/11 au 29/11	S1 : 02/11 au 08/11 S2: 09/11 au 15/11 S3 : 16/11 au 22/11 S4 : 23/11 au 29/11	Mise en route Préparation générale Préparation générale Préparation générale	Endurance Fondamentale Retrouver les automatismes	Test Vma Course
Foncier – Bloc 1 30/11 au 27/12	S5 : 30/11 au 06/12 S6: 07/12 au 13/12 S7 : 14/12 au 20/12 S8 : 21/12 au 27/12	Volume – renf. musc. dans l'eau Renf. musc. côtes –PPG + vitesse Volume - vma nat 2 ^{ème} semaine Régénération	Natation Course Natation Générale	Test Vma natation
Foncier – Bloc 2 28/12 au 31/01	S9 : 28/12 au 03/01 S10: 04/01 au 10/01 S11 : 11/01 au 17/01 S12 : 18/01 au 24/01 S13 : 25/01 au 31/01	Volume - côtes - vitesse Vma - renf. musc. dans l'eau Début cycle Vma cp Régénération Volume - fin de cycle Vma nat.	Course Natation Course Générale Natation	Test Vma Course Test Vma natation
Foncier – Bloc 3 01/02 au 07/03	S14: 01/02 au 07/02 S15 : 08/02 au 14/02 S16 : 15/02 au 21/02 S17 : 22/02 au 28/02 S18: 01/03 au 07/03	Vma – côtes - vitesse Volume/Renf. musculaire Régénération Volume - Vma Volume – rappel vma	Course Vélo Natation Course Vélo	Run&Bike Course sur route
Pré-compétition Phase 1 08/03 au 04/04	S19 : 08/03 au 14/03 S20 : 15/03 au 21/03 S21 : 22/03 au 28/03 S22: 29/03 au 04/04	Spécifique - anaéro – all. course Régénération Spécifique – anaéro – all. Course Spécifique - anaéro – all. course	Natation Générale Vélo - course Vélo	Duathlon
Pré-compétition Phase 2 05/04 au 25/04	S23 : 05/04 au 11/04 S24 : 12/11 au 18/04 S25 : 19/04 au 25/04	Spécifique - anaéro – all. course Régénération Spécifique - anaéro – all. course	Natation Générale Course - Vélo	Duathlon de Chessy
Compétition	Début S 26	Affûtage	Générale	2/5 Tri. d'Etampes