

PLANIFICATION DE LA PREPARATION PHYSIQUE M16

T e s t s	Apprentissage mouvements d'haltérophilie (soulevé de terre, arraché et épaulé) + Apprentissage mouvements de musculation (DC, DN, TC, 1/2 Squat) + Mouvement au poids de corps (tractions, dips, pompes) + GAINAGE				Vacances de Toussaint 		S r e é m c a u i p o n e r a d t e i				Mouvements d'haltérophilie (soulevé de terre, arraché et épaulé) + Mouvements de musculation (DC, DN, TC, 1/2 Squat) + Mouvement au poids de corps chargés et combinés + GAINAGE				Vacances de Noël 		Musculation puissance max en série de 6 à 70 % de 1 RM (1 à 2 mvt haltéro)				Vacances de Février 		Développement de la force en série de 4 à 75 - 80% de 1RM, en alternance avec hypertrophie pour les non sélectionnés + Puissance explosivité pour les sélectionnés				Vacances de Pâques 		Puissance (haut) et explosivité bas (contraste de charge lourd-plio) pour les joueurs qualifiés - Dès l'élimination : Hypertrophie ≈ 2 séances par semaine													
	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
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Septembre				Octobre				Novembre				Décembre				Janvier				Février				Mars				Avril				Mai				Juin						