

PLANIFICATION DE LA PREPARATION PHYSIQUE M17

TUB 2	S e m a i n t e s d e s				Force haut du corps et force-explosivité bas du corps Alterné avec une semaine allégée				Explo sivité	Vacances de Toussaint 				r S é c m u p l é n r e a t d i e o n	E x p l o s i v i t é	r S é c m u p l é n r e a t d i e o n	Puiss ance	Explo sivité	Vacances de Noël 				Puiss ance	Force différenciée sélectionnés et non sélectionnés				Hypertrophie pour les non sélectionnés S1:compétition S2 récup S3 pour les sélectionnés?				Vacances de Février 				Aller vers un travail individualisé en fonction des besoins								Vacances de Pâques 											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43												
	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																		

Interpôle à 7 à Valence
09/09

Test FFR
14/09

Interpôle Est c Méditerranée à Ste Tulle

Tournoi Dubaï 7'S
du 31/11 au 06/12

Interpôle à Béziers
18/11 c Aquitaine
21/11 c Toulouse

Interpôle à Ste Tulle
17/12 c Paris
20/12 c Centre

Top 50 au CNR
27 au 31/01

France c Italie M17
au CNR
du 23 au 27/02

France en Irlande
23/03 c Munster
27/03 c Leinster

France c Angleterre à Coventry
le 16/04

HH7
20 au 22/05 à Tours

Interpôle à 7 à Valence 09/09
Test FFR 14/09

Interpôle Est c Méditerranée à Ste Tulle

Interpôle à Béziers 18/11 c Aquitaine 21/11 c Toulouse

Tournoi Dubaï 7'S du 31/11 au 06/12

Interpôle à Ste Tulle 17/12 c Paris 20/12 c Centre

Top 50 au CNR 27 au 31/01

France c Italie M17 au CNR du 23 au 27/02

France en Irlande 23/03 c Munster 27/03 c Leinster

France c Angleterre à Coventry le 16/04

HH7 20 au 22/05 à Tours