

22 SAISON DE LOPPETS

| Phase | Nombre de semaines | Nombre de séances par semaine | Thème, accent |
|--------------------------------------|--|-------------------------------|---|
| Progression : début | 1-2 | 2-4 | |
| Progression : milieu | 1-3 | 3-5 | Progression en volume et en intensité |
| Progression : fin | 1-3 | 3-6 | |
| Compétitions (performance de pointe) | 2- | 3-6 | Loppets «d'entraînement», amélioration et maintien des qualités physiques |
| Entraînement intensif | 1-2 | 4-6 | Entraînement intensif |
| Affûtage, performance de pointe | 1 | 3-4 | Affûtage ; performance de pointe le jour de la loppet importante |
| Compétitions (performance de pointe) | Reste de la saison ; jusqu'au repos annuel | 3-5 | Développement et entretien des qualités physiques |
| Repos annuel | 1-2 | 0-3 | Repos |
| Hiver-haison | Reste de l'année | 2-5 | Entretien des qualités physiques de base |

| Entraînement par intervalles (EPI) | | | | Entraînement continu | | | | Entraînement complémentaire | | | | Volume hebdomadaire global | Degré de difficulté global |
|------------------------------------|-------------------|-----------|--------------------|----------------------|------------|---------|--------------------|-----------------------------|--------|---------|--------------------|----------------------------|----------------------------|
| Séance | Type | Qualité | Volume, difficulté | Séance | Type | Qualité | Volume, difficulté | Séance | Type | Qualité | Volume, difficulté | | |
| 1 | F | EA et PAM | P 6/10 | 2 | C | EB | P 4/10 | 4 | C ou F | EB | P-M 4/10 | M | 3-6 |
| | | | | 3 | CL | EB | TP 3/10 | | | | | | |
| 1 | F | EA et PAM | M 7/10 | 2 | C | EB | M 5/10 | 4 | C ou F | EB | M 5/10 | G | 6-7 |
| | | | | 3 | C | EB | P 4/10 | 5 | Misc. | | 5/10 | | |
| | | | | 4 | CL | EB | P 3/10 | | | | | | |
| 1 | EPI class. | EA | M 8/10 | 3 | C | EB | G 8/10 | 5 | Misc. | | 6/10 | TG | 7-8 |
| 2 | EPI class. | PAM | M 7/10 | 4 | C | EB | P 4/10 | 6 | C ou F | EB | M 6/10 | | |
| | | | | 6 | CL | EB | P 3/10 | | | | | | |
| 1 | Loppet | | 10/10 | 2 | ISD | EB | TG-TTG 8/10 | 5 et 6 | Misc. | | 6/10 | TG | 8-10 |
| 1 | EPI class. | PAM | M 9/10 | 3 et 4 | C | EB | G 5/10 | | | | | | |
| 2 | EPI class. | EA | G 8/10 | 5 et 6 | CL | EB | P 3/10 | | | | | | |
| 1 | Loppet | | 10/10 | 1 | ISD | EB | TTG 9/10 | 5 et 6 | Misc. | | 5/10 | TG | 10 |
| 2 | EPI class. | PAM | M 9/10 | 4 | C | EB | G 6/10 | | | | | | |
| 3 | EPI class. | EA | G 9/10 | 5 et 6 | CL | EB | P 3/10 | | | | | | |
| 1 | Loppet importante | | 10/10 | | | | | | | | | M | 5 |
| 2 | EPI class. | EA | P 5/10 | | | | | | | | | | |
| 3 | F | EA et PAM | P 4/10 | | | | | | | | | | |
| 4 | EPI class. | PAM | P 4/10 | | | | | | | | | | |
| 1 | Compétition | | 10/10 | 2 | ISD | EB | TG-TTG 8/10 | 4 | C ou F | EB | M 5/10 | G | 7-10 |
| 1 | EPI class. | PAM | M 9/10 | 3 | C | EB | G 5/10 | 5 | Misc. | | 6/10 | | |
| 2 | EPI class. | EA | G 8/10 | 4 et 5 | CL | EB | P 3/10 | | | | | | |
| | | | | 1 et 2 | C ou F | EB | M 5/10 | | | | | TP | 0-3 |
| | | | | 3 | Misc. | | 5-6/10 | | | | | | |
| | | | | 1 | EPI class. | EA | M 7/10 | | | | | M | 3-7 |
| | | | | 2 à 4 | C ou F | EB | M 5/10 | | | | | | |
| | | | | 5 | Misc. | | 6/10 | | | | | | |

Aptitude à faire de longues séances (min)

| | Petite | Moyenne | Grande |
|-----|--------|---------|--------|
| TP | 40 | 60 | 60 |
| P | 60 | 80 | 90 |
| M | 80 | 100 | 120 |
| G | 100 | 130 | 150 |
| TG | 120 | 150 | 180 |
| TTG | 160 | 200 | 240 |