

# 21 MISE EN FORME EN SKI DE FOND

Semaine n°	Nombre de séances par semaine	Thème accent
<b>1</b>	2-4	Adaptation du système locomoteur
<b>2</b>	3-5	
<b>3</b>	3-5	Initiation à l'entraînement intensif
<b>4</b>	3-5	Progression en volume et en intensité
<b>5</b>	3-5	
<b>6</b>	4-6	Développement et entretien des qualités physiques
<b>7</b>	4-6	
<b>8</b>	4-6	
<b>9</b>	4-7	
<b>10</b>	4-7	

Entraînement par intervalles (PFI)				Entraînement continu				Entraînement complémentaire				Entraînement complémentaire	Volume hebdomadaire global
Séance	Type	Qualité	Volume/Difficulté	Séance	Type	Qualité	Volume/Difficulté	Séance	Type	Qualité	Volume/Difficulté	Entraînement complémentaire	Volume hebdomadaire global
				1	C	EB	P 4/10	4	C ou F	EB	P-M 5/10		
				2 et 3	C	EB	TP 3/10						
				1	C	EB	M 5/10	4	C ou F	EB	M 5/10		
				2	C	EB	P 4/10	5		Musc.	5/10		
				3	C	EB	P 3/10						
1	EPI class.	EA	M 6/10	2	C	EB	M 6/10	4	C ou F	EB	M 5/10		
				3	C	EB	P 4/10	5		Musc.	6/10		
				4	CL	EB	P 3/10						
1	EPI class.	PAM	M 7/10	2 et 3	C	EB	G 6/10	4	C ou F	EB	M 5/10		
				4	C	EB	P 4/10	5		Musc.	6/10		
				5	CL	EB	P 3/10						
1	EPI class.	PAM	M 7/10	2	C	EB	TG 7/10	4	C ou F	EB	M 5/10		
				3	C	EB	M 4/10	5		Musc.	6/10		
				4 et 5	CL	EB	P 3/10						
1	EPI class.	EA	G 7/10	2 et 3	C	EB	TG 7/10	4	C ou F	EB	M 5/10		
				4 et 5	C	EB	M 4/10	5		Musc.	6/10		
				6	CL	EB	P 3/10						
2	EPI class.	PAM	M 7/10	1	ISD	EB	TG-TTG 8/10	5	C ou F	EB	M 5/10		
2	EPI class.	PAM	M 7/10	3 et 4	C	EB	M 4/10	6		Musc.	6/10		
				5 et 6	CL	EB	P 3/10						
1	EPI class.	PAM	M 8/10	3 et 4	C	EB	M 5/10	5	C ou F	EB	M 5/10		
2	EPI class.	EA	G 7/10	5 et 6	CL	EB	P 3/10	6		Musc.	5/10		
2	EPI class.	PAM	M 8/10	1	ISD	EB	TG-TTG 9/10	6	C ou F	EB	M 5/10		
2	EPI class.	PAM	M 8/10	3 a 5	C	EB	M 5/10	7		Musc.	6/10		
				6 et 7	CL	EB	P 3/10						
1	EPI class.	PAM	M 8/10	3 a 5	C	EB	G 6/10	6	C ou F	EB	M 5/10		
2	EPI class.	EA	G 8/10	6 et 7	CL	EB	P 3/10	7		Musc.	6/10		

## Aptitude à faire de longues séances (min)

	Petit	Moyenne	Grande
TP	30	40	50
P	60	60	70
M	60	70	80
G	80	80	100
TG	80	100	130
TTG	130	140	160