

23 ENTRAÎNEMENT POUR UNE TRÈS LONGUE LOppet SUR DEUX JOURS

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	P 6/10	2	C	EB	P-M 4/10	4	C ou F	EB	M 5/10	M	3-6
				3	CL	EB	TP 3/10						
1	F	EA et PAM	M 7/10	2	C	EB	M-G 5/10	4	C ou F	EB	M 5/10	G	6-7
				3	C	EB	P 4/10	5	Musc.		6/10		
				4	CL	EB	P 3/10						
1	EPI class.	EA	M 8/10	2	C	EB	G-TG 8/10	5	Musc.		6/10	TG	7-8
2	EPI class.	PAM	M 7/10	3	C	EB	G 5/10	6	C ou F	EB	M 5/10		
				4	C	EB	P 4/10						
				6	CL	EB	P 3/10						
1	Loppet		10/10	2	LSD	EB	TG-TTG 9/10	4 et 5	C ou F	EB	M 5/10	TG	8-10
1	EPI C	PAM	G 9/10	3	C	EB	G 5/10	6	Musc.		6/10		
				4 et 5	C	EB	P 4/10						
				6	CL	EB	P 3/10						
1	Loppet		10/10	2	LSD	EB	TG 9/10	5	C ou F	EB	M 5/10	TG	10
1	EPI C	PAM et CA	M 9/10	4	C	EB	G 6/10	6	Musc.		5/10		
3	EPI class.	EA	G 9/10	5 et 6	CL	EB	P 3/10						
1	Longue loppet, jour 1												
2	Longue loppet, jour 2												
3	EPI class.	EA	P 5/10									M	5
4	EPI class.	PAM	P 4/10										
1	Competition		10/10	2	LSD	EB	TG-TTG 8/10	4	C ou F	EB	M 5/10	G-TG	7-10
1	EPI C	PAM et CA	M 9/10	3	C	EB	G 5/10	5	Musc.		6/10		
2	EPI class.	EA	G 8/10	4 et 6	CL	EB	P 3/10						
								1 et 2	C ou F	EB	M 5/10	TP	0-3
								3	Musc.		5-6/10		
								1	EPI class.	EA	M-G 7/10	M	3-7
								2 à 4	C ou F	EB	M 5/10		
								5	Musc.		6/10		

Aptitude à faire de longues séances (min)

	Petite	Moyenne	Grande
TP	40	80	60
P	60	80	100
M	90	120	140
G	110	160	170
TG	136	180	210
TG	180	260	290

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	Compétitions « 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 compétition 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
Hors-saison	Reste de l'année	2-5	Entretien des qualités physiques de base