C105

Planification d'entraînement

Introduction plan d'entraînement cadre

J+S brochure Physis : bases théoriques

- Chapitre planification d'entraînement et conception de l'entraînement
- Chapitre effets de l'entraînement (Supercompensation)

Objectifs de la présentation

- Les participants peuvent faire la distinction entre la planification à court, moyen et long terme.
- Les participants connaissent les termes planification annuelle, planification hebdomadaire, planification mensuelle (planification de 4 semaines) ou unité d’enseignement
- Les participants connaissent les différentes phases de formation.

Table des matières

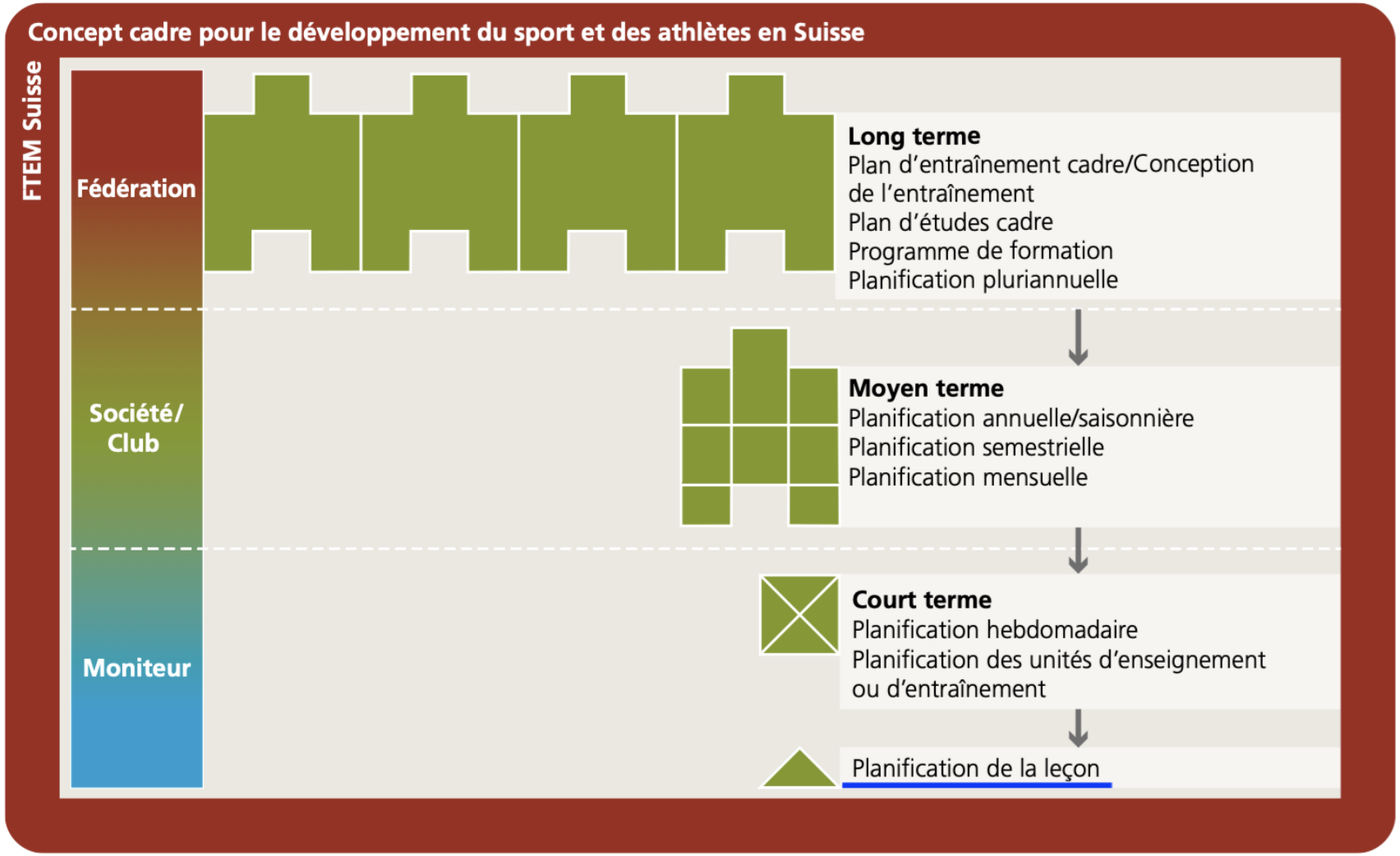
1. Aperçu des types de planification (à long et à court terme)
   - Planification à long terme / FTEM

2. Planification annuelle et périodisation
   - Caractéristiques des phases

3. Planification simple ou complexe
   - Programme de formation des jeunes

Aperçu Types de planification

Aperçu des différents types de planifications (du programme à très long terme au plan à très brève échéance):



OFSPO, Planification dans le sport, éd. 2016, p. 13

Plan-cadre d’entraînement / planification annuelle

Plan d’entraînement cadre :

Lignes directrices généralisées pour la conception du processus de formation basées sur la philosophie de l’association professionnelle

(J. Weineck, Optimales Training, 2010, S65)

Planification annuelle :

- Divers objectifs d’entraînement et points forts au cours de l’année
- Planification de la compétition, y compris les compétitions de construction, de préparation et de test
- Planification des diagnostics de performance
- Planification de la charge (périodisation)

De la planification annuelle à la planification des leçons

Période/phase d'entraînement
(=> ensemble forment le macrocycle)

Comprend généralement 1 à 3 mois et au moins un mésocycle avec un objectif point fort de contenu commun.

Leçon

Comprend plusieurs leçons, avec un objectif de contenu commun.

Planification mensuelle, plan de 4 semaines
(= Plan de mésocycle)

Se compose de plusieurs microcycles.

Planification hebdomadaire *(= Plan de microcycle)*

Charge d'entraînement au cours de la semaine ainsi que la séquence et la variation des tâches principales au sein des sessions d'entraînement. Prend habituellement environ 5 à 12 jours.

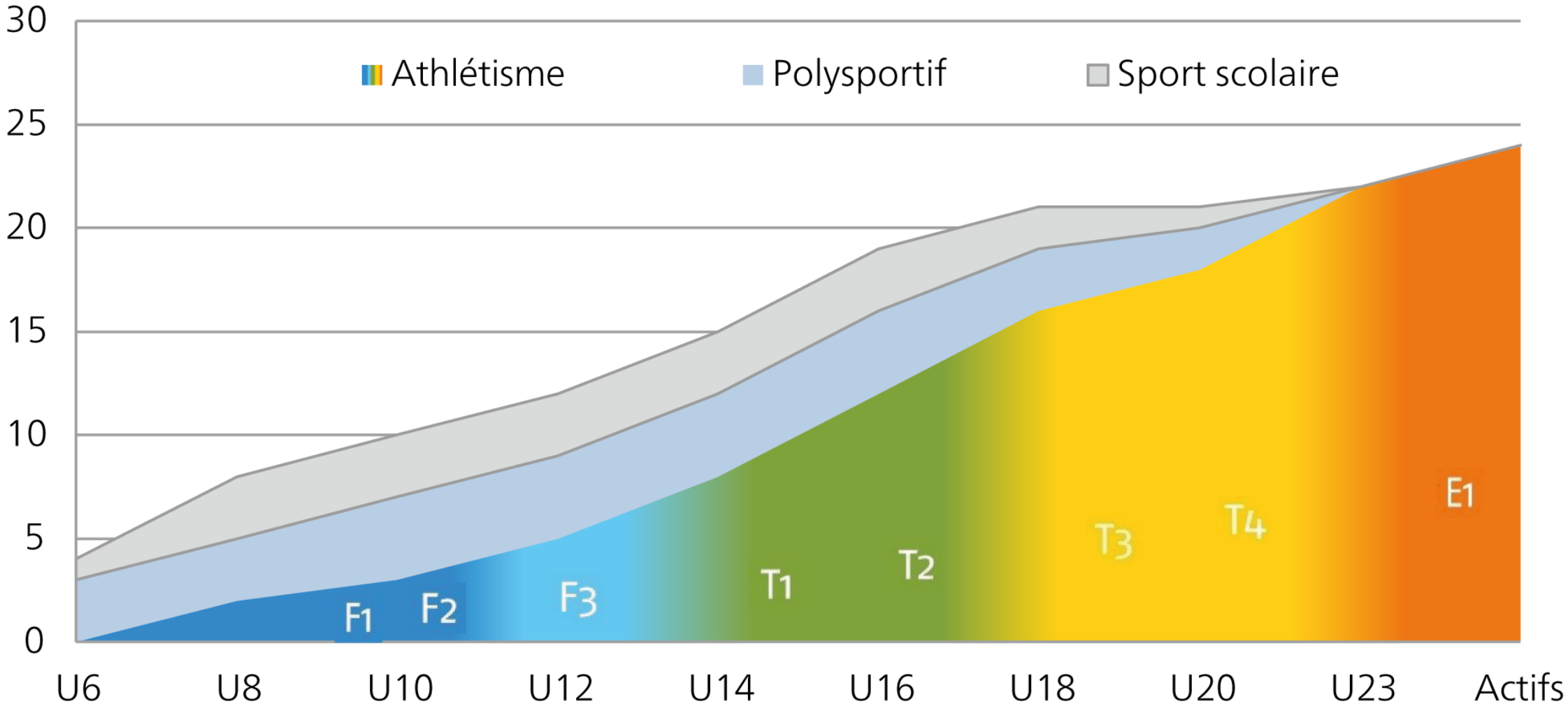
Planification ou préparation des leçons

Conception de l'unité d'entraînement respective avec la description des objectifs de charge ainsi que des contenus méthodologiques et moyens pour leur réalisation.

F1	F2	F3					T1 + T2					T3 + T4					E1 + E2					M
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Entraînement physique de base																					
Entraînement de base de la condition: vitesse de base, endurance de base (aérobie), force de stabilisation, souplesse																					
Entraînement de base de la coordination : capacités de coordination																					
Entraînement de la technique																					
Compétences de coordination course, saut, lancer, richesse de base de mouvements			Entraînement de base éléments clés: formes ludiques et exercices contraignants pour entraîner les éléments clés de tous les groupes de discipline						Entraînement de la technique axée sur une discipline ou une combinaison de disciplines: Séries constructives et points de correction dans les différentes disciplines											
Entraînement physique spécifique																					
Base vitesse			Développement de la vitesse général-ciblé						Développement de la vitesse spécifique-ciblé (et vitesse-endurance)												
Base force			Force de stabilisation				Force avec poids du corps, barres haltères			Introduire force avec charges complémentaires			Concrétiser force maximale et endurance de force								
Endurance ludique							Endurance aérobie			Endurance spécifique (aérobie et anaérobie)											
Maintenir la souplesse naturelle							Améliorer la souplesse et la mobilité, acquérir la souplesse spécifique														

Parcours d'athlète, Swiss Athletics, concept de promotion de la jeunesse 2016, p. 7

Parcours d'athlète – Nombre d'heures d'entraînement recommandées dans le sport de performance



Exemple : planification à long et à court terme

Bereich	Beispiel U12
Karriereplanung	
◻ Prüfungen	
◻ Umstellung Schule-Lehre	
Jahresplanung Termine	
◻ Hauptwettkämpfe festlegen	- Kids-Cup/ Kantonalmeisterschaft
◻ Nebenwettkämpfe festlegen	- Vorausscheidungen/ Meetings
◻ Trainings/ Ferien definieren	- Mo/Mi jede Woche/ Ferien kein Training
◻ Trainingslager/ Tests definieren	
Jahresplanung Inhalte (Makrozyklus)	
◻ Perioden/ Phasen festlegen	- Weit; rhythmischer Absprung
◻ Ausbildungsziele festlegen	- Schwergewicht Sprint Weit Ball
◻ Disziplinen/ Inhalte planen	- Gemäss Ausbildungsprogramm JA
◻ Zuordnung der Inhalte zu den Trainings	
Monatsplanung (Mesozyklus)	
◻ Unterrichtseinheiten festlegen (Aufbau von Inhalten über mehrere Lektionen)	- Weitsprung aufrechter Absprung - Ballwurf Rhythmus Jam-ta-tam
Wochenplanung (Mikrozyklus)	
◻ Sinnvolle Abgrenzung innerhalb Woche	- Mo Sprint/ Ball, Mi Weit Kräftigung
Lektionsplanung (Mikrozyklus)	
◻ Übungsauswahl	- Präparationen von Beispiellektionen
◻ Flexibilität/ Improvisation	- Schwankende Gruppengrössen

Exemple : planification à long et à court terme

Bereich	Beispiel U16
Karriereplanung	
◻ Prüfungen	- Weniger Training während Prüfungen
◻ Umstellung Schule-Lehre	- Müdigkeit im Training berücksichtigen
Jahresplanung Termine	
◻ Hauptwettkämpfe festlegen	- Schweizermeisterschaft Hürden
◻ Nebenwettkämpfe festlegen	- Meetings/ Mehrkampf
◻ Trainings/ Ferien definieren	- Mo/Mi/Fr jede Woche, Ferien Mi/Fr
◻ Trainingslager/ Tests definieren	- Trainingslager im Frühling + Sommer
Jahresplanung Inhalte (Makrozyklus)	
◻ Perioden/ Phasen festlegen	- Hallenwettkämpfe + Outdoor
◻ Ausbildungsziele festlegen	- Hürden; aktives Angehen der Hürde
◻ Disziplinen/ Inhalte planen	- Hürden/ Sprint/ Weit/ Schnelligkeit
◻ Zuordnung der Inhalte zu den Trainings	- Gemäss Ausbildungsprogramm JA
Monatsplanung (Mesozyklus)	
◻ Unterrichtseinheiten festlegen (Aufbau von Inhalten über mehrere Lektionen)	- Speerwurf 7-Schritt Anlauf mit Speerrückführung
Wochenplanung (Mikrozyklus)	
◻ Sinnvolle Abgrenzung innerhalb Woche	- Mo Sprint/ Kugel, Mi Hürden/ Kraft, Fr Hoch/Speer/ Läufe
Lektionsplanung (Mikrozyklus)	
◻ Übungsauswahl	- Individuelle Präparation
◻ Flexibilität/ Improvisation	- Kurzfristige Disziplinwechsel

Caractéristique des différentes phases

Période de préparation (durée: 2 - 5 mois)

- Amélioration des capacités physiques et psychiques générales
- Amélioration des capacités de coordination et de certaines aptitudes de coordination
- Volume de charge élevé, intensité de charge en augmentation
- Des exercices de développement général aux exercices spécifiques

Période de pré-compétition (durée: 3 - 6 semaines)

- Maintien des capacités générales et amélioration des capacités physiques, psychiques et tactiques spécifiques
- Maintien des capacités de coordination et amélioration des aptitudes de coordination
- Légère diminution du volume de charge, augmentation de l’intensité de charge
- Exercices généralement spécifiques

Source: Hansruedi Kunz

Caractéristique des différentes phases

Période de compétition

- Maintien des capacités générales
- Optimisation des aptitudes de coordination et des capacités physiques, psychiques et tactiques spécifiques
- Diminution du volume de charge, augmentation de l’intensité de charge
- Entraînement conforme à la compétition, compétitions de construction, de préparation, compétitions principales

Période de transition

- Régénération physique et psychique, récupération active

Source: Hansruedi Kunz

Planification simple et planification complexe

Planification simple	Planification complexe	
Grand groupe d'entraînement hétérogène (12-20)	Petit groupe d'entraînement homogène (3-8)	Athlète
Niveau de performance très différent	Niveau de performance similaire	Niveau de performance élevé à très élevé
Toutes les disciplines, parfois groupes de disciplines	Parfois spécialisation dans des groupes de disciplines/disciplines	Spécialisation dans des disciplines en particulier
Planification générale	**Planification de groupes**	**Planification individuelle personnalisée**
Sport populaire F1 F2 F3 T1	**Sport de performance** T1 T2 T3 T4	**Sport d'élite** T4 E1 E2 M
J+S Athlétisme – Brochure Planifier		Swiss Athletics Plans d'entraînement cadres

Tab. 1: Variantes de planification et leurs accents

J+S
Programme de
formation jeunesse

Aperçu d’un plan d’entraînement cadre

3 — **Objectif**

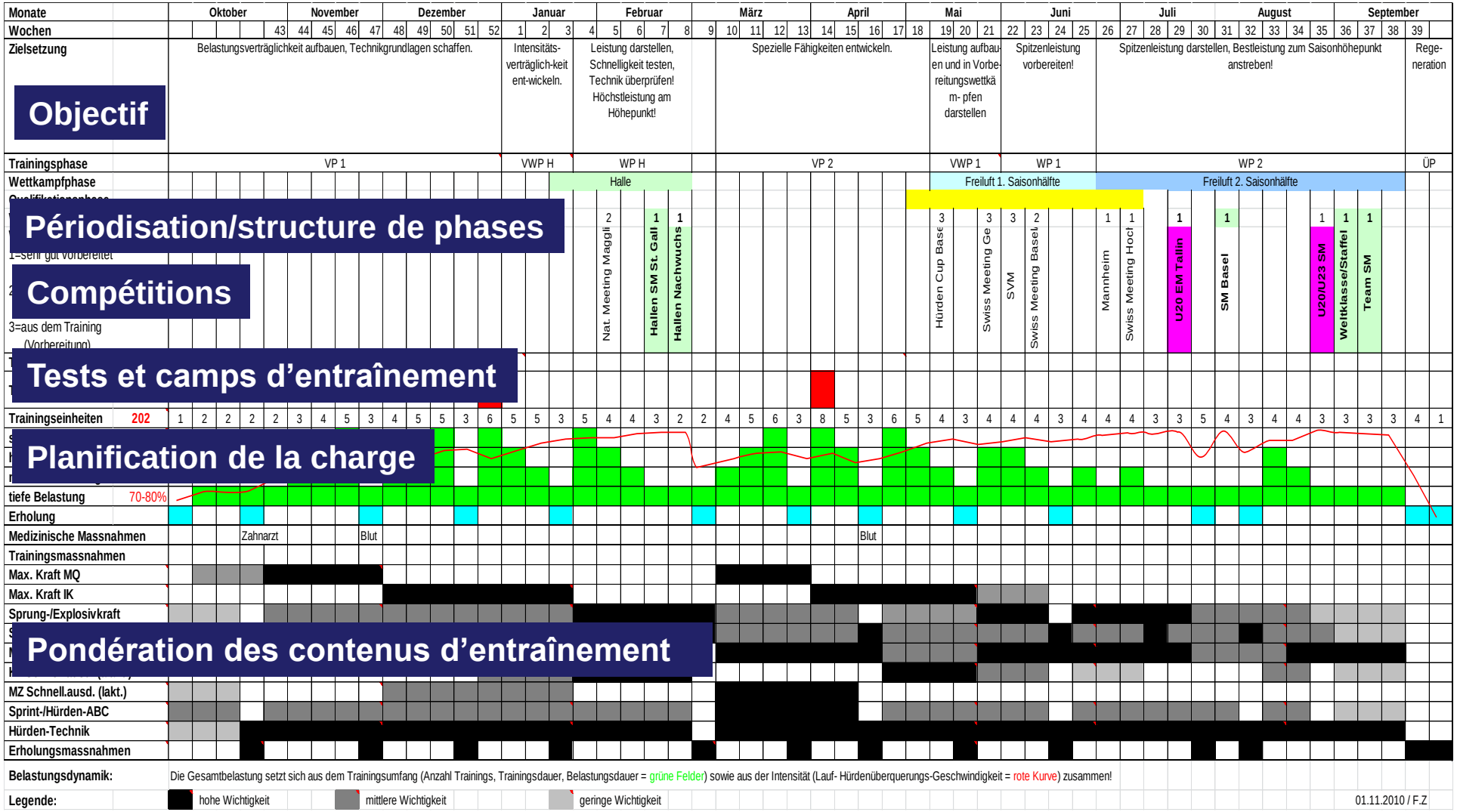
2 — **Périodisation/structure de phases**

1 — **Compétitions**

4 — **Tests et camps d’entraînement**

5 — **Planification de la charge**

Pondération des contenus d’entraînement



Planification simple- planification annuelle

Leichtathletik - **Terminplanung**

info *navi*

neuen Kurs eröffnen

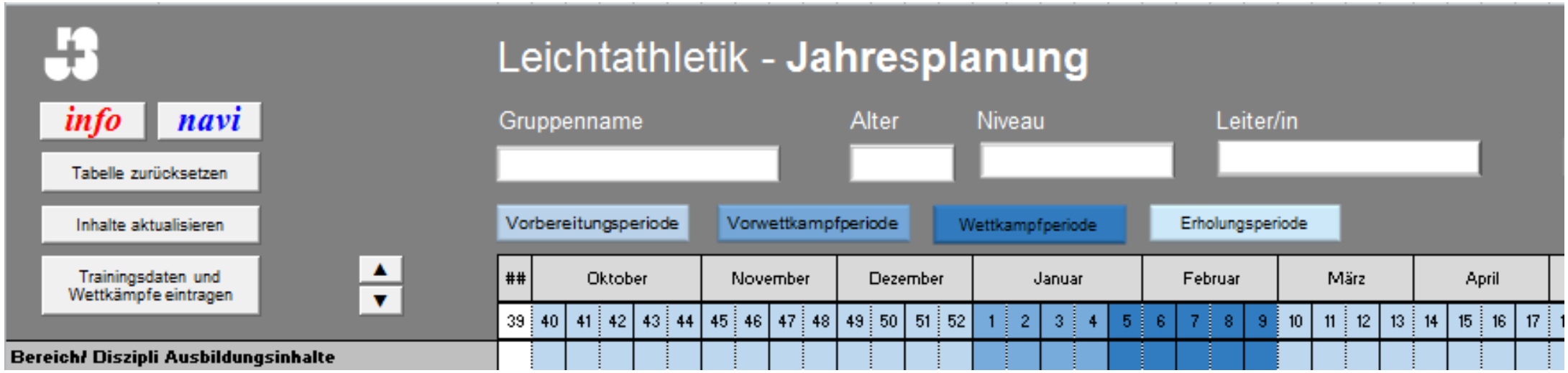
Gruppenname	Alter	Niveau	Leiter/in	von	bis
Nachwuchs				1.10.2016	31.05.2017

Oktober '16		November '16		Dezember '16		Januar '17		Februar '17		März '17		April '17		Mai '17	
So 09		Mi 09		Fr 09		Mo 09		Do 09		Do 09		So 09	Lager, Balgach	Di 09	
Mo 10		Do 10		Sa 10		Di 10		Fr 10		Fr 10		Mo 10	Lager, Balgach	Mi 10	
Di 11		Fr 11		So 11		Mi 11		Sa 11	Wettkampf, SM NW, St.Gallen, -	Sa 11		Di 11	Lager, Balgach	Do 11	
Mi 12		Sa 12		Mo 12		Do 12		So 12	Wettkampf, SM NW, St.Gallen, -	So 12		Mi 12	Lager, Balgach	Fr 12	
Do 13		So 13		Di 13		Fr 13		Mo 13		Mo 13		Do 13	Lager, Balgach	Sa 13	
Fr 14		Mo 14		Mi 14		Sa 14	Vorbereitungs-Wettkampf, Meeting, Basel, -	Di 14		Di 14		Fr 14	Karfreitag	So 14	
Sa 15		Di 15		Do 15		So 15	Wettkampf, Tägi-Meeting, Wettingen, -	Mi 15		Mi 15		Sa 15		Mo 15	
So 16		Mi 16		Fr 16		Mo 16		Do 16		Do 16		So 16	Ostern	Di 16	
Mo 17		Do 17		Sa 17		Di 17		Fr 17		Fr 17	Vereinsanlass, GV LVWB, Wasserschloss, 19-21	Mo 17	Ostermontag	Mi 17	
Di 18		Fr 18		So 18		Mi 18		Sa 18		Sa 18	Wettkampf, Kids-Cup Regiofinal, U'Siggenthal, -	Di 18		Do 18	
Mi 19		Sa 19		Mo 19		Do 19		So 19		So 19	Vorbereitungs-Wettkampf, NW-Meeting, St.Gallen, -	Mi 19		Fr 19	
Do 20		So 20		Di 20		Fr 20		Mo 20		Mo 20		Do 20		Sa 20	Vorbereitungs-Wettkampf, Hü/Sprint Meeting, Basel, -
Fr 21		Mo 21		Mi 21		Sa 21	Elternabend, , , -	Di 21		Di 21		Fr 21		So 21	
Sa 22		Di 22		Do 22		So 22		Mi 22		Mi 22		Sa 22		Mo 22	
So 23		Mi 23		Fr 23		Mo 23		Do 23		Do 23		So 23		Di 23	
Mo 24		Do 24		Sa 24	Heiliger Abend	Di 24		Fr 24		Fr 24		Mo 24	Training, Start Sommertraining, Aue Baden, -	Mi 24	
Di 25		Fr 25	Vereinsanlass, PartyPoint, Laden 5 Baden, 18-??	So 25	Weihnachten	Mi 25		Sa 25	Vorbereitungs-Wettkampf, Seeländer-MK, Magglingen, -	Sa 25	Wettkampf, Kids-Cup Regiofinal, U'Siggenthal, -	Di 25		Do 25	Auffahrt
Mi 26		Sa 26		Mo 26	Stephanstag	Do 26		So 26		So 26		Mi 26		Fr 26	
Do 27		So 27		Di 27		Fr 27		Mo 27		Mo 27		Do 27		Sa 27	
Fr 28		Mo 28		Mi 28		Sa 28	Vorbereitungs-Wettkampf, Meeting, Magglingen, -	Di 28		Di 28		Fr 28		So 28	
Sa 29		Di 29		Do 29		So 29	Vorbereitungs-Wettkampf, Meeting, Magglingen, -			Mi 29	Elternabend, Info Sommer, Aue Baden, 19-20	Sa 29		Mo 29	
So 30		Mi 30		Fr 30		Mo 30				Do 30		So 30		Di 30	
Mo 31				Sa 31	Silvester	Di 31				Fr 31				Mi 31	

Training | Lager | Vorbereitungs-Wettkampf | Pflicht-Wettkampf | Vereinsanlass | Elternabend | Schulferien

07.02.2018
v1.0/ Nov 2016/awe

Exemple planification annuelle / périodisation



Exemple planification annuelle / périodisation

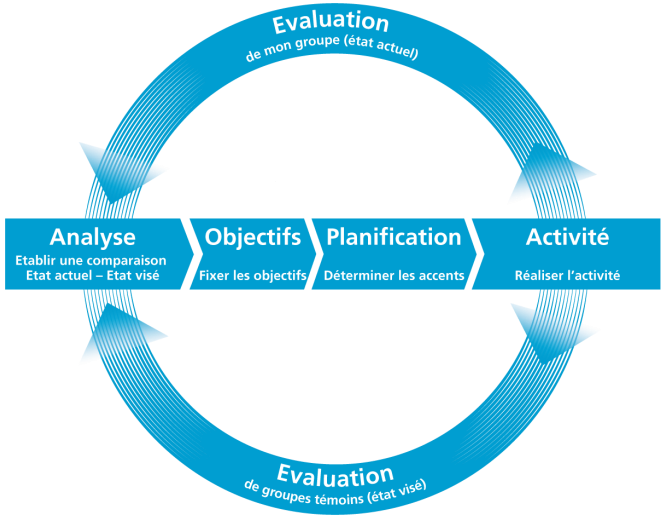
Mehrkampf
Disziplinspezifisch

Planification d'entraînement et de compétition + mesures d'entraînement concours multiples U20 (national)

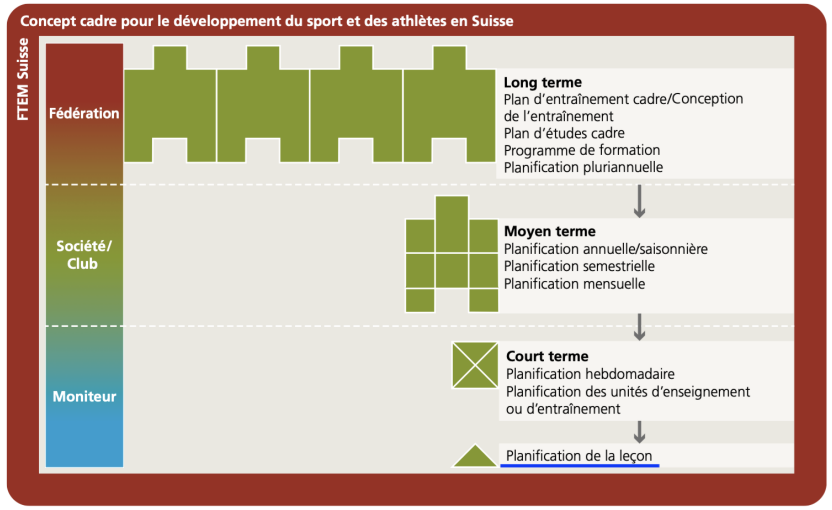
Mois	Octobre				Novembre					Décembre				Janvier					Février				Mars				Avril				Mai			Juin			
Semaines	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Objectif					Accoutmance aux nouvelles formes d'entraînement Renforcement et stabilisation L'entraînement athlétique revêt une grande importance Amélioration de l'endurance aérobie									Le travail de la vitesse est le point fort de l'entraînement Dynamisation de l'entraînement de force Entraînement athlétique Exercer et perfectionner les éléments					Compétitions en mettant l'accent sur les haies et le saut en longueur				Combinaison d'un travail de base en salle de musculation et des exercices de puissance Entraînement athlétique Travail de la fréquence							Accent principal sur la vitesse Entraînement des formes finales des différentes disciplines			Compétitions de qualification :					Input puissance Adaptations tec suite aux premi compétitions	
Phase d'entraînement					PP 1									PPC 1									PPC 2							PPC 2								PPC 3
Phase de compétition																			PC 1														PC 2					
Phase de qualification																																						
Catégorie de compétition																		3	2	1		1												2			2		
Compétitions 1= très bien préparé (Points forts de la saison) 2= préparé (Qualification) 3= directement à partir de l'entraînement (Préparation)																		LAC-Meeting Magglingen	GGB-Meeting Magglingen	SM Mehrkampf St.Gallen		SM Einzel Nachwuchs Magglingen												7-Kampf Landquart			7-Kampf Götzis			

Contenu

- Cycle de planification
- Types de planification
- Planification annuelle (macrocycle)



Aperçu des différents types de planifications (du programme à très long terme au plan à très brève échéance):



Cycle de régulation de l'entraînement

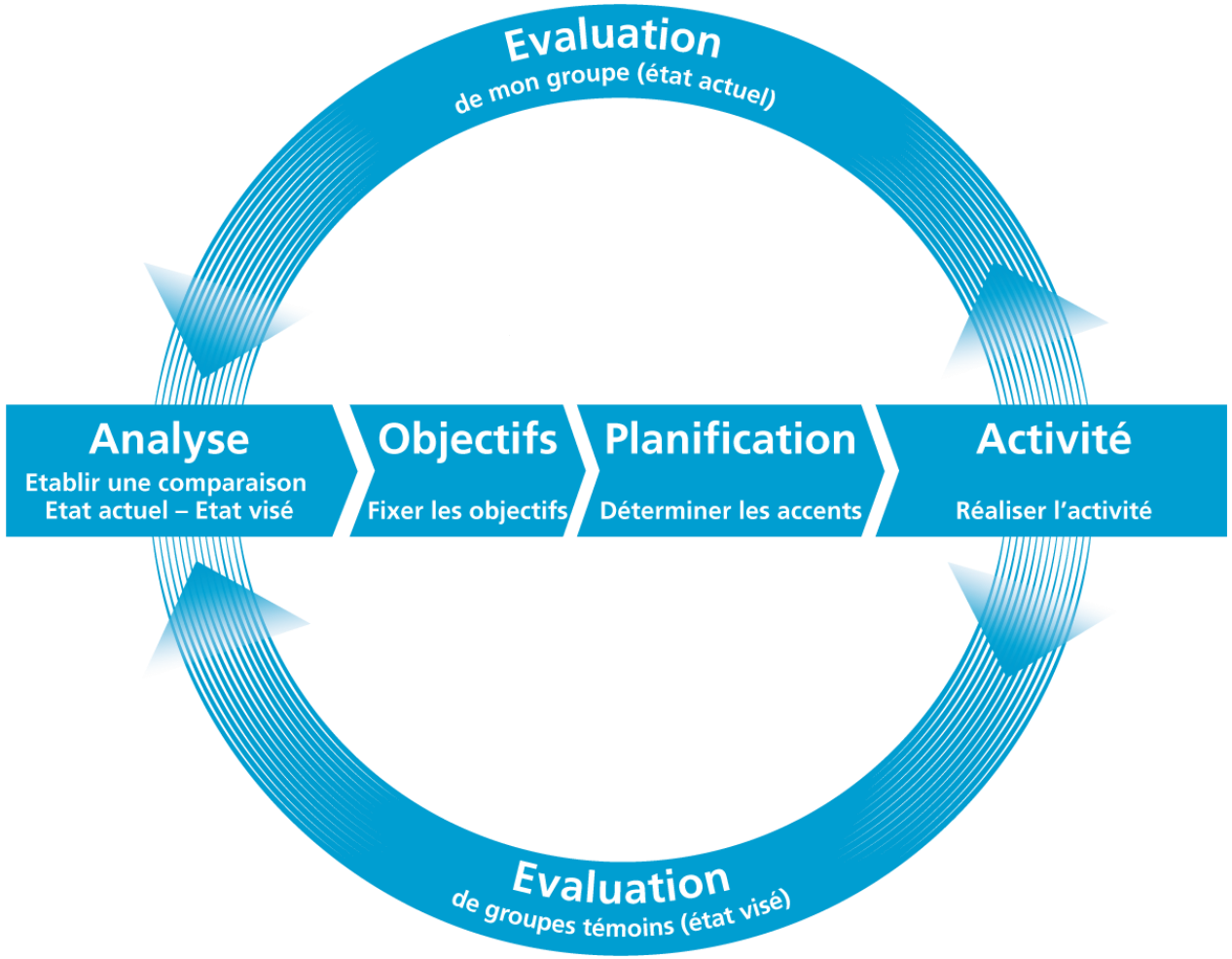


Fig. Le cycle de planification de Jeunesse+Sport d'après le modèle de planification de la Formation des entraîneurs Suisse (Friedli, 2016, selon Bürgi & Fuchslocher, 2007) Brochure de l'OFSPO, J+S planification dans le sport, édition 2016, p.7)

Boucle de régulation de l’entraînement

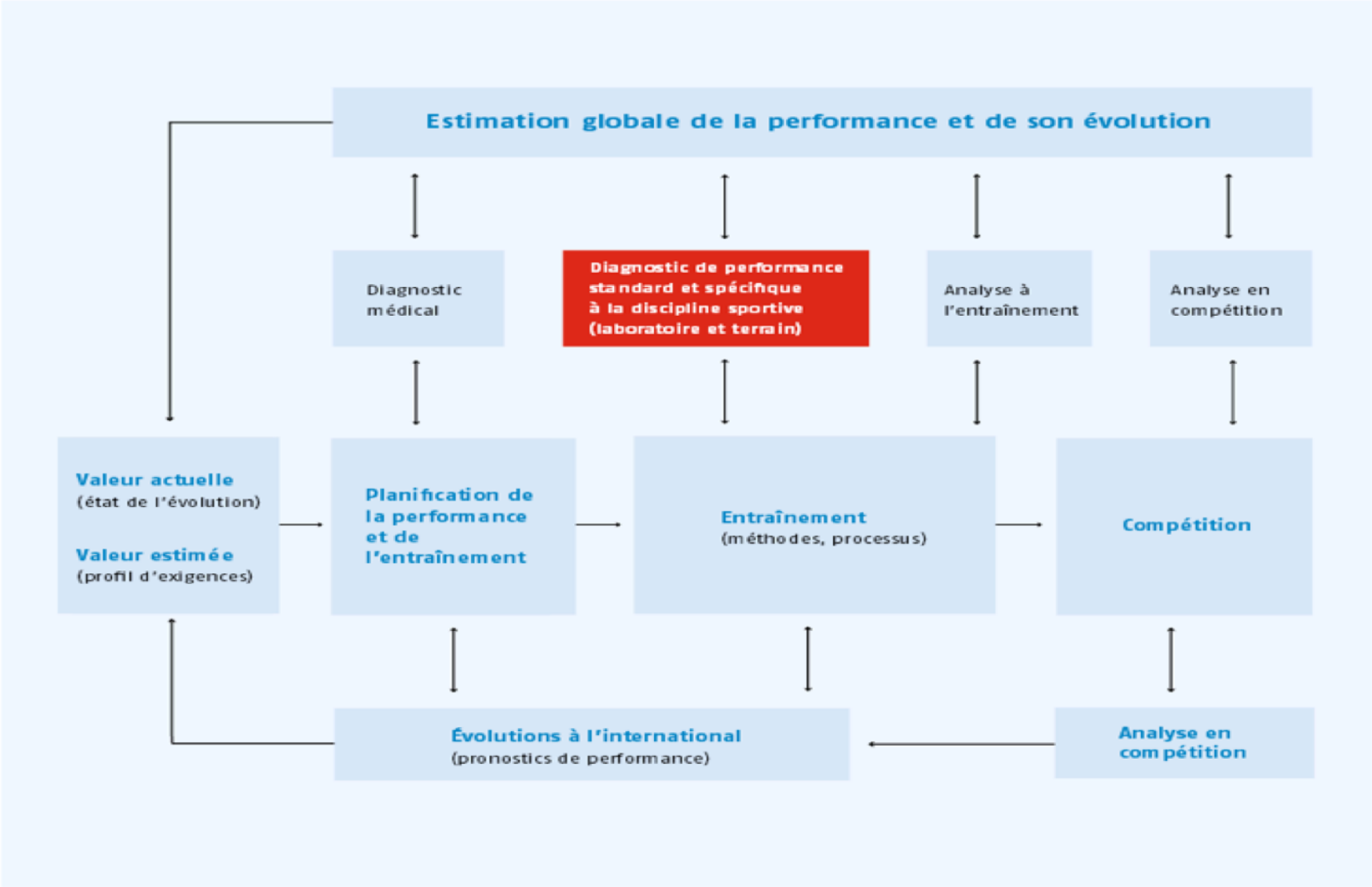
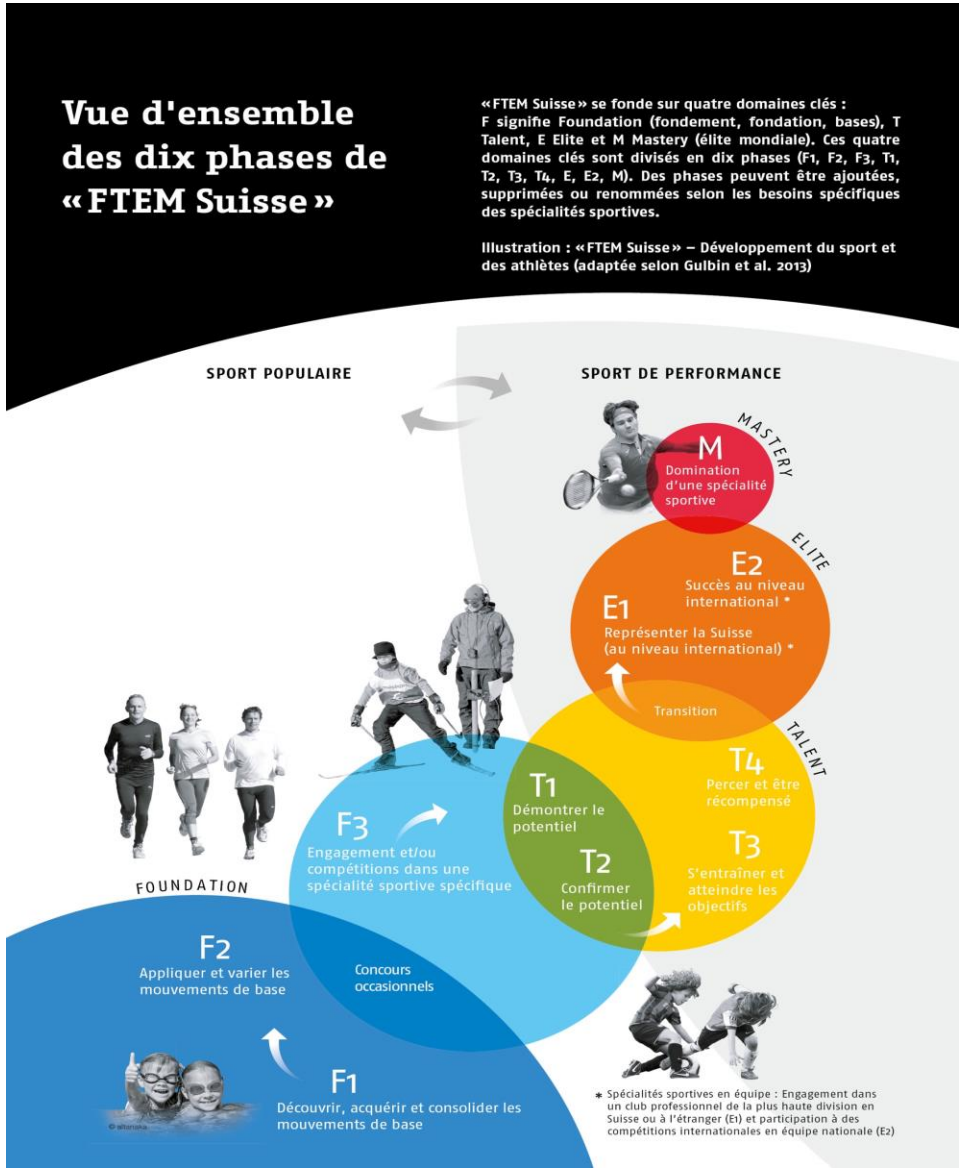


Schéma 1–1. Circuit de contrôle de l’entraînement (adapté selon Pfützner[4] et Fuchslocher & Bürgi[5]).

Concept de soutien à la relève



La carrière d'athlète FTEM Athlétisme

Style de vie actif	Sport pour tous	Sport de performance/Sport d'élite		
~ dès 26 ans		**Championnat** de l'activité sportive	M	Succès international constant pendant plus de 4 ans. Domination dans la discipline. Autre optimisation de l'environnement, (Semi-) professionnalisme.
~ dès 20 ans		**Elite** Avoir du succès au niveau international	E_2	Atteindre le niveau international des seniors dans les paramètres d'entraînement et de performance. Nouvelle optimisation de l'environnement. Niveau de performance CE seniors/Top 40 atteint.
		Elite Représenter la Suisse au niveau international	E_1	Nette progression des paramètres d'apport et de performance. Augmentation de la qualité et quantité à l'entraînement. Soutien Elite-Card. Quali sans problème (plusieurs fois) pour grandes manifestations U23. Entraîneur si possible avec FEP/FED.
~ 16-22 ans		**Talent** Percée et distinction	T_4	Atteindre des paramètres internationaux à l'entraînement et en compétition, niveau relève. Promotion en tant que Swiss Starters Future, Talentcard N. Quali CE jeunesse. Entraînement si possible avec entraîneur A ou plus élevé. Planification de carrière.
		Talent S'entraîner et atteindre des buts	T_3	Performance en comp. proche du niveau international. Talentcard Regional, Entraînement si possible avec entraîneur B ou plus, entraînement complémentaire dans cadre régional. Commencer à optimiser l'environnement (planification des vacances, journal d'entraînement, év. classe de sport).
~ 12-17 ans		**Talent** Confirmer le potentiel	T_2	Montrer de bonnes performances de niveau national aux CR, CS ou finale suisse d'un projet jeunesse. Entraînement de construction axé sur le sport de performance sous la direction d'un entraîneur C ou plus, Sélection cadre régional
		Talent Montrer le potentiel	T_1	Montrer de bonnes performances de niveau régional à l'entraînement et comp. régionales. Participation aux CC/CR. Entraînement régulier d'athlétisme de base.
~ 8-14 ans		**Poser les bases 3** Engagement spécifique au sport éventuellement participation à des concours	F_3	Entrée dans un club d'athlétisme ou section d'athlétisme Entraînement: entraînement de base structuré orienté athlétisme Concours: journées jeunesse, fêtes de gymnastique, Grand meeting pour les Petits
~ 5-12 ans		**Poser les bases 2** Développement et affinement en répertoire de mouvement normal	F_2	Mouvement polysportif varié enseigné à l'école ou dans la société (par ex. Pa&Enf → Gym enf. → Section jeunesse ou d'athlé pour les jeunes)
Dès la naissance		**Poser les bases 1** Découvrir et acquérir les mouvements de base	F_1	Jouer avec les parents et copains, bouger dans la nature, sur les places de jeux et à la maison

F1 F2 F3 T1 + T2 T3 + T4 E1 + E2 M

FTEM	F1		F2		F3				T1 + T2			T3 + T4				E1 + E2				M
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Entraînement physique de base

Entraînement de base de la condition: vitesse de base, endurance de base (aérobie), force de stabilisation, souplesse

Entraînement de base de la coordination : capacités de coordination

Entraînement de la technique

Compétences de coordination course, saut, lancer, richesse de base de mouvements	Entraînement de base éléments clés: formes ludiques et exercices contraignants pour entraîner les éléments clés de tous les groupes de discipline	Entraînement de la technique axé sur une discipline ou une combinaison de disciplines: Séries constructives et points de correction dans les différentes disciplines

Entraînement physique spécifique

Base vitesse	Développement de la vitesse général-ciblé	Développement de la vitesse spécifique-ciblé (et vitesse-endurance)		
Base force	Force de stabilisation	Force avec poids du corps, barres haltères	Introduire force avec charges complémentaires	Concrétiser force maximale et endurance de force
Endurance ludique		Endurance aérobie	Endurance spécifique (aérobie et anaérobie)	
Maintenir la souplesse naturelle		Améliorer la souplesse et la mobilité, acquérir la souplesse spécifique		

Chemin de l'athlète, Swiss Athletics, Nachwuchsförderkonzept 2016, S. 7

Concept de soutien à la relève – chemin de l’athlète

Plans d’entraînement cadre

Aperçu Types de planification

Planification simple	Planification complexe	
Grand groupe d'entraînement hétérogène (12-20)	Petit groupe d'entraînement homogène (3-8)	Athlète
Niveau de performance très différent	Niveau de performance similaire	Niveau de performance élevé à très élevé
Toutes les disciplines, parfois groupes de disciplines	Parfois spécialisation dans des groupes de disciplines/disciplines	Spécialisation dans des disciplines en particulier
Planification générale	**Planification de groupes**	**Planification individuelle personnalisée**
Sport populaire F1 F2 F3 T1	**Sport de performance** T1 T2 T3 T4	**Sport d'élite** T4 E1 E2 M
J+S Athlétisme – Brochure Planifier		Swiss Athletics Plans d'entraînement cadres

Tab. 1: Variantes de planification et leurs accents

Aperçu Types de planification

À long terme

À court terme

général

spécifique

Planification carrière

(Plan des perspectives)

Macrocycle

(par ex. année, demi-année, etc.)

Mésocycle

(par ex. plusieurs mois, plusieurs semaines, etc.)

Microcycle

(par ex. une semaine, une unité d’entraînement, etc.)

La planification annuelle : différentes approches

Leichtathletik - **Terminplanung**

info *navi*

neuen Kurs eröffnen

Gruppenname	Alter	Niveau	Leiter/in	von	bis
Nachwuchs				1.10.2016	31.05.2017

Oktober '16		November '16		Dezember '16		Januar '17		Februar '17		März '17		April '17		Mai '17	
So 09		Mi 09		Fr 09		Mo 09		Do 09		Do 09		So 09	Lager, Balgach	Di 09	
Mo 10		Do 10		Sa 10		Di 10		Fr 10		Fr 10		Mo 10	Lager, Balgach	Mi 10	
Di 11		Fr 11		So 11		Mi 11		Sa 11	Wettkampf, SM NW, St.Gallen, -	Sa 11		Di 11	Lager, Balgach	Do 11	
Mi 12		Sa 12		Mo 12		Do 12		So 12	Wettkampf, SM NW, St.Gallen, -	So 12		Mi 12	Lager, Balgach	Fr 12	
Do 13		So 13		Di 13		Fr 13		Mo 13		Mo 13		Do 13	Lager, Balgach	Sa 13	
Fr 14		Mo 14		Mi 14		Sa 14	Vorbereitungs-Wettkampf, Meeting, Basel, -	Di 14		Di 14		Fr 14	Karfreitag	So 14	
Sa 15		Di 15		Do 15		So 15	Wettkampf, Tägi-Meeting, Wettingen, -	Mi 15		Mi 15		Sa 15		Mo 15	
So 16		Mi 16		Fr 16		Mo 16		Do 16		Do 16		So 16	Ostern	Di 16	
Mo 17		Do 17		Sa 17		Di 17		Fr 17		Fr 17	Vereinsanlass, GV LVWB, Wasserschloss, 19-21	Mo 17	Ostermontag	Mi 17	
Di 18		Fr 18		So 18		Mi 18		Sa 18		Sa 18	Wettkampf, Kids-Cup Regiofinal, U'Siggenthal, -	Di 18		Do 18	
Mi 19		Sa 19		Mo 19		Do 19		So 19		So 19	Vorbereitungs-Wettkampf, NW-Meeting, St.Gallen, -	Mi 19		Fr 19	
Do 20		So 20		Di 20		Fr 20		Mo 20		Mo 20		Do 20		Sa 20	Vorbereitungs-Wettkampf, Hü/Sprint Meeting, Basel, -
Fr 21		Mo 21		Mi 21		Sa 21	Elternabend, , , -	Di 21		Di 21		Fr 21		So 21	
Sa 22		Di 22		Do 22		So 22		Mi 22		Mi 22		Sa 22		Mo 22	
So 23		Mi 23		Fr 23		Mo 23		Do 23		Do 23		So 23		Di 23	
Mo 24		Do 24		Sa 24	Heiliger Abend	Di 24		Fr 24		Fr 24		Mo 24	Training, Start Sommertraining, Aue Baden, -	Mi 24	
Di 25		Fr 25	Vereinsanlass, PartyPoint, Laden 5 Baden, 18-??	So 25	Weihnachten	Mi 25		Sa 25	Vorbereitungs-Wettkampf, Seeländer-MK, Magglingen, -	Sa 25	Wettkampf, Kids-Cup Regiofinal, U'Siggenthal, -	Di 25		Do 25	Auffahrt
Mi 26		Sa 26		Mo 26	Stephanstag	Do 26		So 26		So 26		Mi 26		Fr 26	
Do 27		So 27		Di 27		Fr 27		Mo 27		Mo 27		Do 27		Sa 27	
Fr 28		Mo 28		Mi 28		Sa 28	Vorbereitungs-Wettkampf, Meeting, Magglingen, -	Di 28		Di 28		Fr 28		So 28	
Sa 29		Di 29		Do 29		So 29	Vorbereitungs-Wettkampf, Meeting, Magglingen, -			Mi 29	Elternabend, Info Sommer, Aue Baden, 19-20	Sa 29		Mo 29	
So 30		Mi 30		Fr 30		Mo 30				Do 30		So 30		Di 30	
Mo 31				Sa 31	Silvester	Di 31				Fr 31				Mi 31	

Training | Lager | Vorbereitungs-Wettkampf | Pflicht-Wettkampf | Vereinsanlass | Elternabend | Schulferien

07.02.2018
v1.0/ Nov 2016/awe

Planification simple – Contenu

Athlétisme - planification annuelle

info | navi

réinitialiser le tableau

Actualiser les contenus

Trainingsdaten und Wettkämpfe eintragen

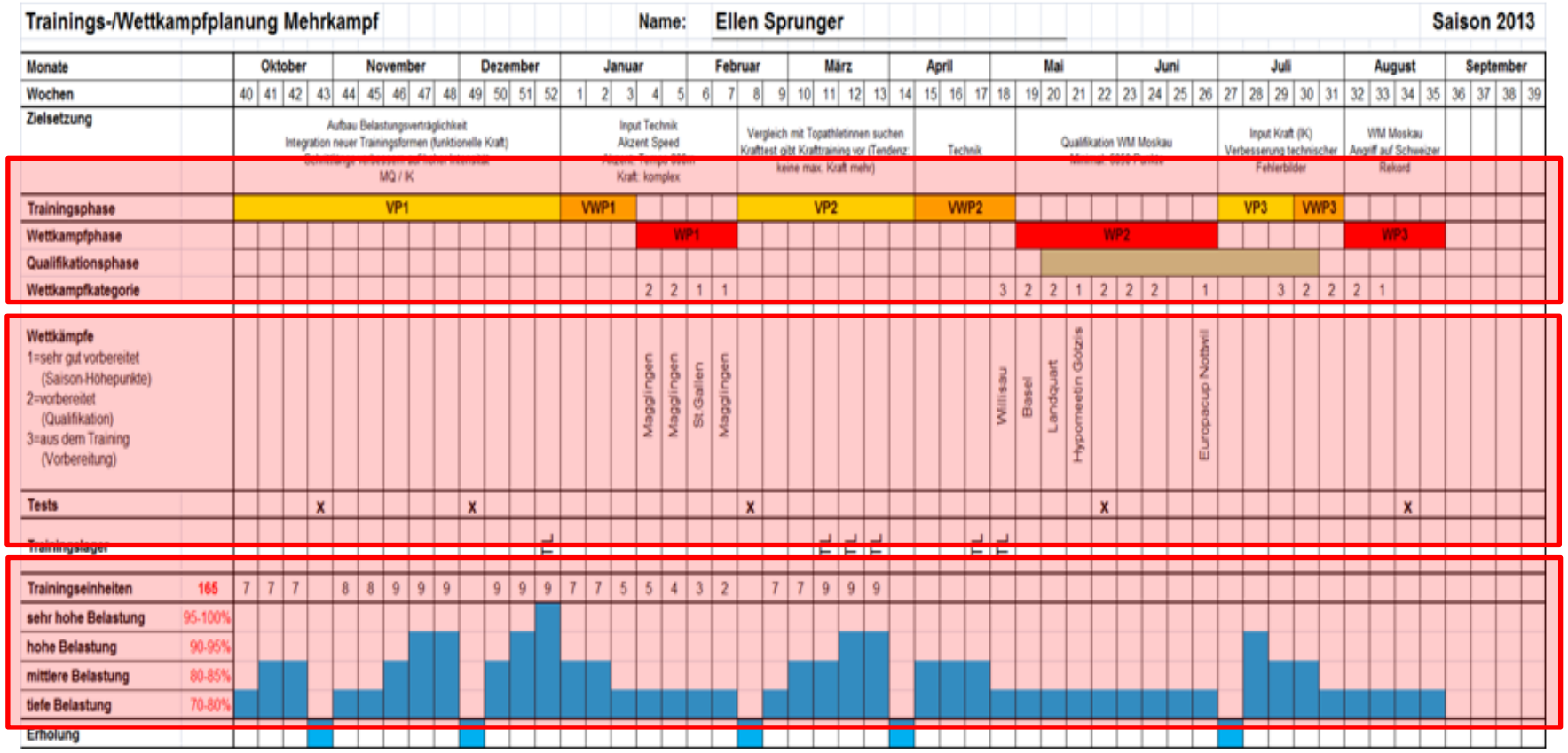
Nom du groupe | âge | niveau | moniteur / monitrice

Période de préparation | Période de | Période de comnpétition | Période de récupération

##	Oktober					November				Dezember				Januar					Februar				März				April				
39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	1

Bereich/ Disziplin	Ausbildungsinhalte
Mitteldistanz	Laufschulung, anaerobe Ausdauer Variantenreiches Lauftraining
Kugelstoss	Wechselschrittechnik, Einführung weitere Kugelstosstechniken
Ballwurf Speerwurf	Speerwerfen aus 5-Schrittanlauf Impulsschritt schulen
Staffetten Staffeln	Staffellauf in Sprinttraining einbauen, auf allen Positionen laufen
Kurzsprint Langsprints	Schulung Start. Einführung Zuglauf Sprints 40-60m, Zugwiderstandsläufe
Kurzhürden Langhürden	Laufen mit verkürzten Abständen Start und Lauf über 3-6 Hürden
Weitsprung	Schrittsprung mit Fokus Absprung Landung schulen
Hochsprung	Grobform Flop-Hochsprung Sprünge aus verkürztem Anlauf
Rhythmus	Lauf-/Sprung-/Wurfrhythmen spezifisch und technikorienteri schulen
Schnelligkeit	Zyklische und azyklische Schnelligkeit für alle Disziplinen schulen
Kraft	Turnen, Rumpfkräftigung, Sprung- und Wurfkraft, Fusskraft, Kraft mit Körperge- wicht, Zubringerübungen Hanteltraining
Ausdauer	Langsame Dauerläufe, Footing Extensive Dauerläufe, Fahrtspiele
Beweglichkeit	Dynamisches und statisches Dehnen Technikspezifische Beweglichkeit
Reaktion	Technikorientierte Reaktionsübungen (Start, Staffelübergabe, etc.)
Gleichgewicht	Springen im Gleichgewicht, erreichen von Wurfauslagen im Gleichgewicht
	Rumpfkraft, Sprinttests, Wurf- und Sprungtests
Konzentration Taktik	Mit Elementen der Bewegungsvorstellung arbeiten (Bro Psyche)

La planification annuelle : différentes approches



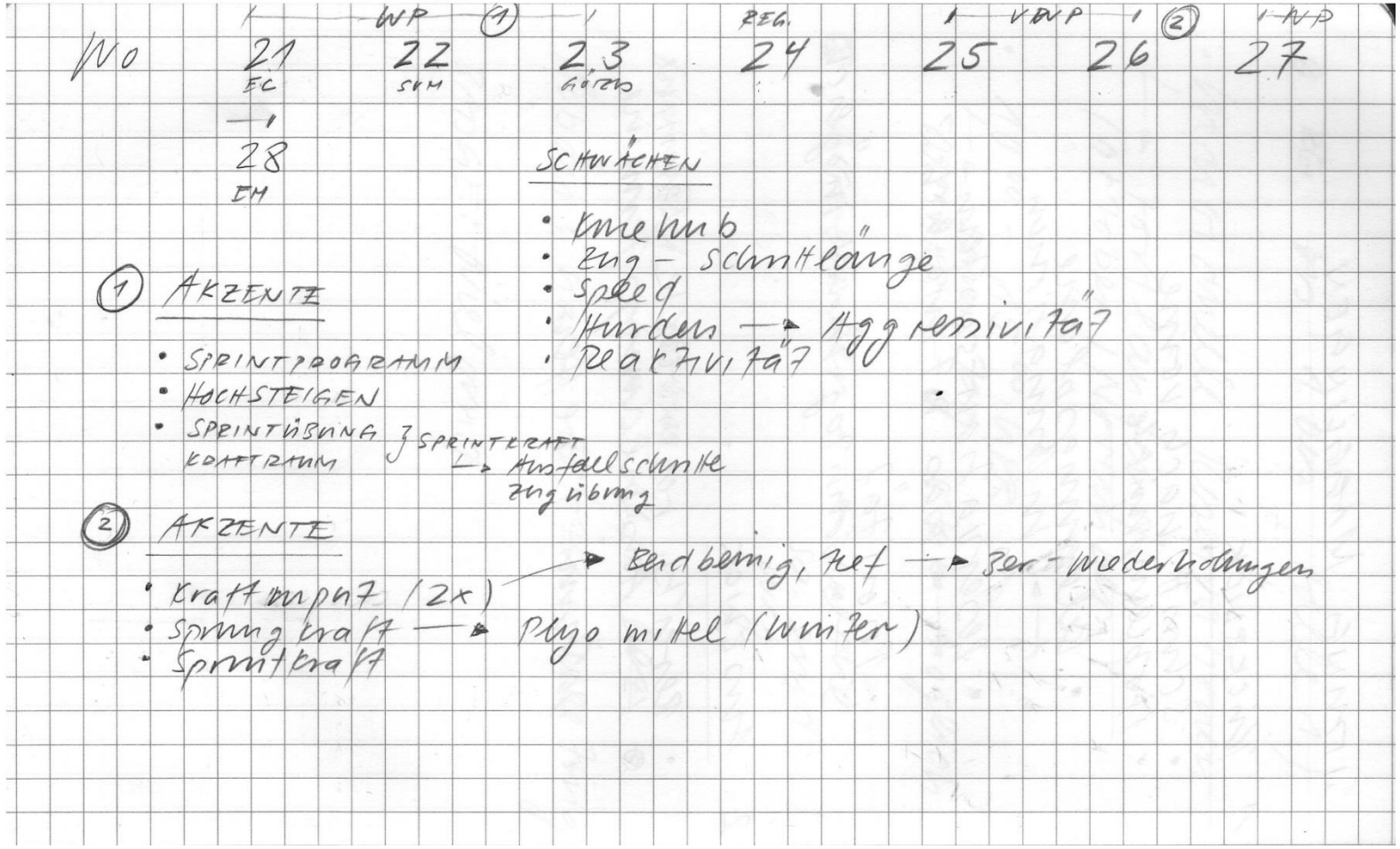
VP = Phase de préparation
VWP = Phase de précompétition
WP = Phase de compétition

Périodisation simple = une phase de compétition par période

Périodisation double = deux phases de compétition par période

La planification annuelle : différentes approches

Définir des principes



Définir des principes – Exemple Ellen Sprunger 2012

- Durée du cycle : 3 semaines + 1 semaine de récupération (semaine de test)
- Vitesse = thème toute l'année (longueur et fréquence des foulées)
- Entraînement fonctionnel de force de sprint (nouvelles façons – être courageux)
- Construction de force : 1. Force maximale (coordination intramusculaire)
  2. Force maximale (Pyramide)
  3. Entraînement de force complexe
- Le lendemain d'un entraînement de force, un entraînement de force de saut (formes réactives) doit suivre.
- Force de saut :

petite plyométrie –	toujours
plyométrie moyenne –	pendant la phase de force maximale
grande plyométrie –	pendant la phase de musculation complexe

Planification annuelle