



Grands principes de thèmes à travailler à l'entraînement suivant la période de l'année



	Natation Piscine / natation Lac				Vélo / Home Trainer				Course à pied				Enchaînement	Compétitions	repos
	E	V	VS	T	E	P	PS	T	E	A	AS	T			
novembre	++	+		+++			0	++	++	+++	0	+++			++
décembre	++	+		+++				++	++	+++		+++			+
janvier	+++	++		++	+	+++		+	+	+++					+
février	++	+++	+	+	++	+++			+	+++					+
mars	++	++	++	+	+++	+++			++	+++	+		++		+
avril	++	+	+++	+	+++	++	+		+++	+	+++		+++		+
mai	+	+	+	+	+++	++	+++		+++	+	+++		+++	+++	++
juin	+	+	+	+	+++	+	+++		++	+	+++		+++	+++	++
juillet	+	+	+	+	+++	+	+++		++	+	+++		+++	+++	++
août	+	+	+	+	+++	+	+++		++	+	+++		+++	+++	++
septembre	+	+	+	+	+++	+	+++		++	+	+++		+++	+++	++
octobre	+	+	+	+	+++	+	+++		++	+	+++		+++	+++	++

 suivant l'objectif principal ! Conserver du volume en endurance si la compétition est à plus de 2-3 semaines, sinon diminuer le volume de 1/2

 conserver le travail de puissance spécifique et d'allure spécifique tant qu'il n'y a pas de compétitions ou si elles sont espacées de plus de 15j

 +++ Conserver les enchaînements à l'entraînement tant que les compétitions n'ont pas commencé

 +++ en période de compétitions, les allures spécifiques sont supprimées à l'entraînement (si moins de 15 jours entre deux compétitions)

E : endurance / V : vitesse / VS : vitesse spécifique / P : puissance / PS : puissance spécifique / T : technique / A : allure / AS : allure spécifique / T : technique

