

- *Bleu*: donné en session 1 (M1 et M2)
- *Rouge*: donné en session 2 (M3 et M4)
- *Vert*: donné en session 3 (M5 et M6)

Maintien des qualités aérobies

- Semaine 1 (3 Jours/Sem) : Tests TEP / Endurance Aérobique / Renforcement musculaire
- Semaine 2 (3 Jours/Sem) : Renforcement musculaire / Aérobique / Gainage

Capacité aérobique – Puissance alactique

- Semaine 3 (3 Jours/Sem) : Endurance / Résistance / Training
- Semaine 4 (3 Jours/Sem) : Vitesse / Renforcement musculaire / Tests APN1 (M1)

Capacité lactique-Puissance alactique- Capacité aérobique

- Semaine 5 (3 Jours/Sem) : Endurance de force générale / Vitesse / Intermittent
- Semaine 6 (3 Jours/Sem) : Puissance chaînes musculaires / Vitesse / Hiit

Endurance spécifique – Explosivité

- Semaine 7 (3 Jours/Sem) : Affûtage maintien / Fractionné / Training
- Semaine 8 (3 Jours/Sem) : Force vitesse / Renfo / Tests APN1 (M2)

Puissance aérobique – Capacité alactique

- Semaine 1 (3 Jours/Sem) : Puissance sur les chaînes spécifiques / Cardio force / Vitesse
- Semaine 2 (3 Jours/Sem) : Puissance Musculaire / Pliométrie/Aérobique

Récupération- Maintien aérobique – Musculaire

- Semaine 3 (1 Jours/Sem) : Puissance aérobique / Renfo

Puissance Aérobique –Puissance lactique

- Semaine 4 (3 Jours/Sem) : Endurance de force générale / Résistance / Tests APN2
- Semaine 5 (4 Jours/Sem) : Exos dynamiques / pliométrie / Filières en puissance / Puissance lactique
- Semaine 6 (4 Jours/Sem) : 3 Filières en puissance / Pliométrie / Puissance aérobique / Puissance lactique

Endurance Spécifique -Vitesse

- Semaine 7 (3 Jours/Sem) : Explosivité / Intermittent / Renforcement musculaire
- Semaine 8 (3 Jours/Sem) : Force vitesse / Renfo / Tests APN2

Capacité lactique –Puissance alactique – Capacité aérobique

- Semaine 1 (3 Jours/Sem) : Rappel des qualités de puissance / Vitesse / Puissance lactique
- Semaine 2 (3 Jours/Sem) : Cardio- Force / Renfo / Puissance aérobique
- Semaine 3 (4 Jours/Sem) : Fractionné / Puissance / Force sur les chaînes musculaires / Aérobique

Endurance haute (Mixte puissance aérobie – Capacité lactique- Puissance alactique)

- Semaine 4 (5 Jours/Sem) : Endurance de force générale/ Résistance/ Puissance aérobie / Tests APN3
- Semaine 5 (5 Jours/Sem) : Puissance aérobie / Puissance lactique / Cardio Force / Intermittent
- Semaine 6 (5 Jours/Sem) : Renforcement musculaire/ Intermittent / Pliométrique / Cardio Force

Endurance spécifique /Explosivité

- Semaine 7 (3 Jours/Sem) : Vitesse puissance aérobie / Renforcement Musculaire / Intermittent
- Semaine 8 (3 Jours/Sem) : Puissance aérobie / Training / Tests APN3

OPS COACHING