

PLAN DE PÉRIODISATION

Date	
Athlète	

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	ÉPREUVE JOUR 7
ENTRAÎNEMENT <i>(inc. jours de repos)</i>							
TACTIQUES							
NUTRITION							
HYDRATATION							
PSYCHOLOGIE <i>(préparation mentale)</i>							
SOUTIEN DE L'ENTRAÎNEUR							
VÉRIFICATION DE L'ÉQUIPEMENT							

DIRECTIVES :

Veillez présenter un plan de périodisation de 7 jours pour votre athlète dans le format de votre choix.

Éléments à prendre en considération :

- L'entraînement pendant la semaine de périodisation doit être SPÉCIFIQUE :
 - Il doit servir à activer le corps pour le jour de la course
 - Il doit bien préparer l'athlète pour la compétition
 - Il doit inclure les jours de repos
- Le plan doit inclure les suggestions de temps pour rassembler, vérifier et préparer l'équipement
- Il doit inclure des stratégies de psychologie du sport et de préparation mentale et tenir compte du niveau d'anxiété de l'athlète
- Indiquer les considérations concernant l'alimentation et l'hydratation avant l'épreuve, pendant l'épreuve et après l'épreuve en tenant compte de la température et du niveau d'humidité
- Inclure tout autre élément logistique de la course que vous considérez comme important
- Résumer les attentes que l'athlète peut avoir envers son entraîneur le jour de la course