Modèle de planification hebdomadaire

L'objectif ou le résultat est ce que vous voulez que votre athlète atteigne ou gagne de la semaine d'entraînement.

* Soyez précis dans ces résultats et complétez l'entraînement pour soutenir ce résultat.
* Le résultat détermine le volume, l'intensité et le type d'entraînement que vous effectuez en une semaine.
* Par exemple, une semaine de course sera différente d'une semaine de natation ou d'une semaine où un athlète se prépare pour une course à un seul sport, comme une course sur route.

Votre plan hebdomadaire variera également selon que vous entraînez de nouvelles compétences pour les débutants ou que vous créez un programme de remise en forme bien équilibré pour un triathlète débutant.

Prenez en considération tous les aspects de l'entraînement : la forme physique, le social, le mental, la nutrition et le bien-être général de vos athlètes et du groupe dans son ensemble. Cela vous permettra de vous adapter à la nature unique de votre groupe ou de vos athlètes individuels, d'assurer leur réussite et de vous aider à progresser en tant qu'entraîneur.

Définissez les grandes lignes de l'entraînement de base - volume, durée et intensité - afin de vous assurer que vous équilibrez les trois sports et que vous tenez compte de la récupération. Passez en revue la semaine - ce qui a fonctionné et ce que vous feriez mieux. Réfléchissez !

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sport | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
| FOCUS/RÉSULTATS |  | | | | | | |
| Conditionnement physique, social, mental, nutrition, bien-être |  | | | | | | |
| NAGE |  |  |  |  |  |  |  |
| VÉLO |  |  |  |  |  |  |  |
| COURSE À PIED |  |  |  |  |  |  |  |
| REVUE |  | | | | | | |