

SEMAINE	S1			S2			S3			S4			S5			S6			S7			S8																																		
JOURS	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche																												
DATE	2-sept.	3-sept.	4-sept.	5-sept.	6-sept.	7-sept.	8-sept.	9-sept.	10-sept.	11-sept.	12-sept.	13-sept.	14-sept.	15-sept.	16-sept.	17-sept.	18-sept.	19-sept.	20-sept.	21-sept.	22-sept.	23-sept.	24-sept.	25-sept.	26-sept.	27-sept.	28-sept.	29-sept.	30-sept.	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.	5-oct.	6-oct.	7-oct.	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.	13-oct.	14-oct.	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.	19-oct.	20-oct.	21-oct.	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.	26-oct.	27-oct.

**MUSCULATION**

MESO	RM						VOLUME						MASSE					
MICRO	1		2		3		1		2		3		1		2			
METHODES	CT		CT		CT		POST FATIGUE - 60%/65% 1RM		POST FATIGUE - 60%/65% 1RM		RÉCUPÉRATION ACTIVE		10x10RM		10x10RM			
CHARGE																		

**CARDIO**

MESO	C.A.						C.A.						C.A.					
MICRO	1		2		3		1		2		3		1		2			
METHODES	CCT		CCT		CCT		I.T. MARCHÉ COURSE		I.T. MARCHÉ COURSE		RÉCUPÉRATION ACTIVE - TEST VAMEVAL		FARTLEK VITESSE		FARTLEK VITESSE			
CHARGE																		

SEMAINE	S9							S10					S11					S12					S13					S14					S15					S16																		
JOURS	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
DATE	28-oct.	29-oct.	30-oct.	31-oct.	1-nov.	2-nov.	3-nov.	4-nov.	5-nov.	6-nov.	7-nov.	8-nov.	9-nov.	10-nov.	11-nov.	12-nov.	13-nov.	14-nov.	15-nov.	16-nov.	17-nov.	18-nov.	19-nov.	20-nov.	21-nov.	22-nov.	23-nov.	24-nov.	25-nov.	26-nov.	27-nov.	28-nov.	29-nov.	30-nov.	1-déc.	2-déc.	3-déc.	4-déc.	5-déc.	6-déc.	7-déc.	8-déc.	9-déc.	10-déc.	11-déc.	12-déc.	13-déc.	14-déc.	15-déc.	16-déc.	17-déc.	18-déc.	19-déc.	20-déc.	21-déc.	22-déc.

**MUSCULATION**

MESO	MASSE							FORCE														MASSE														
MICRO	1							2					3				1					2				3			1				2			
METHODES	RÉCUPÉRATION ACTIVE - TEST 1RM							E.M./E.R					E.M./E.R				E.M./E.R					RÉCUPÉRATION ACTIVE - TEST 1RM				ER			ER				RÉCUPÉRATION ACTIVE - TEST 1RM			
CHARGE	[Bar chart: 3 bars of height 3]							[Bar chart: 5 bars of height 3]					[Bar chart: 4 bars of height 2]				[Bar chart: 5 bars of height 2]					[Bar chart: 4 bars of height 2]				[Bar chart: 3 bars of height 2]			[Bar chart: 4 bars of height 2]				[Bar chart: 4 bars of height 1]			

**CARDIO**

MESO	C.A.			V.M.A											V.M.A.														
MICRO	3			1				2				3			4				2			3				4			
METHODES	RÉCUPÉRATION ACTIVE - TEST VAMEVAL			FARTLEK VITESSE				FARTLEK VITESSE				FARTLEK VITESSE			RÉCUPÉRATION ACTIVE - TEST VAMEVAL				I.T.			I.T.				RÉCUPÉRATION ACTIVE - TEST VAMEVAL			
CHARGE	[Bar chart: 3 bars of height 1]			[Bar chart: 4 bars of height 1]				[Bar chart: 4 bars of height 1]				[Bar chart: 3 bars of height 1]			[Bar chart: 4 bars of height 1]				[Bar chart: 3 bars of height 1]			[Bar chart: 4 bars of height 1]				[Bar chart: 4 bars of height 1]			