

avr-11			mai-11			juin-11			juil-11			août-11			sept-11		
V	1	début nouvelle plannif saison 2011/2012	D	1	Hypertrophie, volume musculaire	Me	1	Masse	V	1	Vacances	L	1	cycle isométrique	J	1	Force Max
S	2		L	2		J	2		S	2		M	2		V	2	
D	3		M	3		V	3		D	3		Me	3		S	3	
L	4		Me	4		S	4		L	4		J	4		D	4	
M	5		J	5		D	5		M	5		V	5		L	5	
Me	6		V	6		L	6		Me	6		S	6		M	6	
J	7	S	7	M		7	J		7	D		7	Me		7		
V	8	D	8	Me		8	V		8	L		8	J		8		
S	9	L	9	J		9	S		9	M		9	V		9		
D	10	M	10	V		10	D		10	Me		10	S		10		
L	11	Me	11	S		11	L		11	J	11	D	11				
M	12	J	12	D		12	M		12	V	12	L	12				
Me	13	V	13	L		13	Me		13	S	13	M	13				
J	14	S	14	M		14	J		14	D	14	Me	14				
V	15	D	15	Me		15	V		15	L	15	J	15				
S	16	L	16	J		16	S		16	M	16	V	16				
D	17	M	17	V		17	D		17	Me	17	S	17				
L	18	Me	18	S		18	L		18	J	18	D	18				
M	19	J	19	D	19	M	19	V	19	L	19						
Me	20	V	20	L	20	Me	20	S	20	M	20						
J	21	S	21	M	21	J	21	D	21	Me	21						
V	22	D	22	Me	22	V	22	L	22	J	22						
S	23	L	23	J	23	S	23	M	23	V	23						
D	24	M	24	V	24	D	24	Me	24	S	24						
L	25	Me	25	S	25	L	25	J	25	D	25						
M	26	J	26	D	26	M	26	V	26	L	26						
Me	27	V	27	L	27	Me	27	S	27	M	27						
J	28	S	28	M	28	J	28	D	28	Me	28						
V	29	D	29	Me	29	V	29	L	29	J	29						
S	30	L	30	J	30	S	30	M	30	V	30						
		M	31			D	31										
						Eval											
									cycle excentrique			Force Max			Méthodes de Zatsiorski (efforts répétés, dynamique et maximaux), méthodes pyramidals. 85% mini + ex assistance		
									série à 110%, bulgare dans la série			Méthodes de Zatsiorski (efforts répétés, dynamique et maximaux), méthodes pyramidals. 85% mini + ex assistance			Méthodes de Zatsiorski (efforts répétés, dynamique et maximaux), méthodes pyramidals. 85% mini + ex assistance, série de 3 à 4 reps, puis 2 à 3 reps		

oct-11			nov-11			déc-11			janv-12			févr-12			mars-12			avr-12		
S	1	Pré-compétition concentrique, 1à 3 reps, 90 à 95% max, stato-dynamique en récup	M	1	Pré-compétition concentrique, 1à 3 reps, 90 à 95% max, stato-dynamique	J	1	mardi ST 1x3 65%	D	1	Compétition Lundi SQ 1x2 75%, DC 1x3 70%, mardi ST 1x3 65%	Me	1	Compét	J	1	Force max fin	D	1	Espoir
D	2		Me	2		V	2		L	2		J	2		V	2		L	2	
L	3		J	3		S	3	M	3	V		3	S		3	M		3		
M	4		V	4		D	4	Me	4	S		4	FA zone	D	4	phase de pré-compétition	Me	4		
Me	5		S	5		L	5	Repos		D		5	Repos	L	5	Sq Dc 1x2 95%	J	5		
J	6		D	6		M	6	Force Max Méthodes de Zatsiorski (efforts répétés, dynamique et maximaux), méthodes pyramidals. 85% mini + ex assistance	V	6		Repos		M	6	Muscu lourd 5-6	V	6		
V	7		L	7		Me	7		S	7				FA régionaux	M	7	St 1x2 95%	S	7	
S	8		M	8		J	8		D	8			Repos	Me	8	repos	D	8		
D	9		Me	9		V	9		L	9		Force Max Méthodes de Zatsiorski (efforts répétés, dynamique et maximaux), méthodes pyramidals. 85% mini + ex assistance		J	9	Force Max Méthodes de Zatsiorski (efforts répétés, dynamique et maximaux), méthodes pyramidals. 85% mini + ex assistance	V	9	Sq,Dc 3x5 80%	L
L	10	J	10	S	10	M	10		V	10	S			10	repos		M	10		
M	11	V	11	D	11	Me	11		S	11	D		11	repos	Me		11			
Me	12	S	12	FA critérium espoir	L	12	J		12	D	12		L	12	Sq,Dc 1x2-3 90%		J	12		
J	13	D	13	Repos	M	13	V		13	L	13		M	13	muscu + abdos		V	13		
V	14	L	14		Me	14	S		14	M	14		Me	14	St 1x2 90%		S	14		
S	15	FA premier pas	M		15	J	15	D	15	Me	15		J	15	muscu		D	15		
D	16	Repos	Me	16	V	16	L	16	J	16	V		16	Sq,Dc 3x4-5 80%	L		16			
L	17		J	17	S	17	M	17	V	17	S		17	repos	M		17			
M	18		V	18	D	18	Me	18	S	18	D	18	repos	Me	18					
Me	19	Force Max Méthodes de Zatsiorski (efforts répétés, dynamique et maximaux), méthodes pyramidals. 85% mini + ex assistance	S	19	L	19	J	19	D	19	L	19	Sq,Dc 1x2-3 90%	J	19					
J	20		D	20	M	20	V	20	L	20	M	20	muscu, abdos	V	20					
V	21		L	21	Me	21	S	21	M	21	Me	21	St 1x3 70 à 80%	S	21					
S	22		M	22	J	22	D	22	Me	22	J	22	repos	D	22					
D	23		Me	23	V	23	L	23	J	23	V	23	Sq,Dc 2-3x3 70%	L	23					
L	24		J	24	D	24	M	24	V	24	S	24	repos	M	24					
M	25		V	25	D	25	Me	25	S	25	D	25	repos	Me	25					
Me	26		S	26	L	26	J	26	D	26	L	26	Compétition Lundi SQ 1x2 75%, DC 1x3 70%, mardi ST 1x3 65%	J	26					
J	27		D	27	M	27	V	27	L	27	M	27		V	27					
V	28	L	28	Me	28	S	28	M	28	Me	28	S		28						
S	29	M	29	J	29	D	29	D	29	J	29	D	29							
D	30	Me	30	V	30	L	30	L	30	V	30	L	30							
L	31	Force Max Méthodes de Zatsiorski (efforts répétés, dynamique et maximaux), méthodes pyramidals. 85% mini + ex assistance	S	31	S	31	M	31	S	31	S	31	FA France							