

PLANIFICATION DU CYCLE d'entraînement 2026

PLANIFICATION DE JANVIER à SEPTEMBRE 2026 :	SUR UN MACROCYCLE DE 6 MOIS	KARIM LOUIBA
	AVEC : 7 MESOCYCLES & 27 MICROCYCLES	PUTEAUX NATATION Groupe BENJAMINS Groupe JUNIORS

		PHASE	DATE DE DÉBUT	DATE LIMITE	DURÉE SEMAINE	intensité %de VO2MAX	janvier 2026				février 2026				mars 2026				avril 2026																																																									
							SEMAINE 1 & 2		SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5 & 6		SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 9 & 10	SEMAINE 10 & 11	SEMAINE 12	SEMAINE 13																																																								
1	SOUS PHASE						PRÉPARATION				PRÉPARATION				PRÉ-COMPÉTITIVE				COMPÉTITIVE				PRÉPARATION																																																					
							MÉSOCYCLE PHASE 1				GÉNÉRALE				MÉSOCYCLE PHASE 2				GÉNÉRALE				MÉSOCYCLE D'AFFUTAGE PHASE 3				MÉSOCYCLE DE PHASE 4				GÉNÉRALE PHASE 5																																													
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	28	29	30	31	32	33	34	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62												
							INTERVALLES AÉROBIES & ANAÉROBIES														INTERVALLES ANAÉROBIES														STAGE DE FÉVRIER														STAGE DE PRINTEMPS																											
							OUI														OUI														OUI														OUI																											
							PÉRIODISATION DE L'ENDURANCE														ENDURANCE SPÉCIFIQUE														INTERVALLES AÉROBIES														INTERVALLES ANAÉROBIES														PÉRIODE D'ENDURANCE													
							ENDURANCE SPÉCIFIQUE																																										MICROCYCLE 3 à 4 JOURS														INTERVALLES AÉROBIES & ANAÉROBIES													
																																																	DIMINUTION DU VOLUME D'ENTRAINEMENT														ENDURANCE SPÉCIFIQUE													