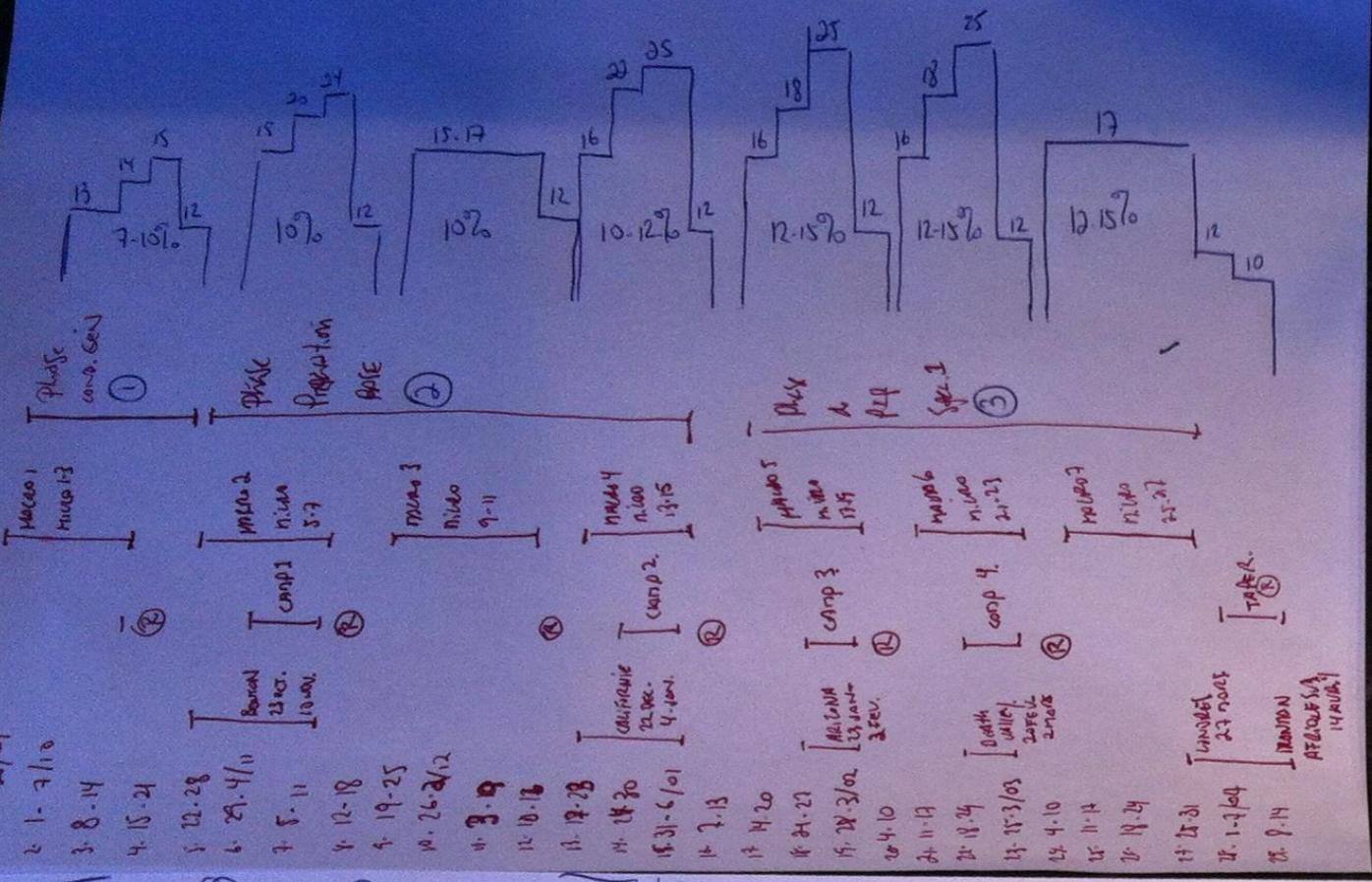


PERIODISATION DE NATATION POUR JEUNE TRIATHLÈTES

Les qualités techniques et physiologiques à prioriser chez les jeunes athlètes en développement | Principes de planification: microcycles + mésocycles



| | OFF | L | V | S | D | A7 |
|-------|--------------|--------------|--------------|----------------------|----------------------------|-----------------|
| (M) | Bike 1h00 | SW/N 1h00 | Bike 1h00 | SW/N 1h30 | Bike 2h30 in indoor. | Bike 1h30 |
| (P1) | | Bike 2h00 | | | | |
| (P2) | Run 1h30 | Run 1h00 | Run 30. | Bike/ Run 1h30 | Run 45m | SW/N 1h30 |
| (P3) | | | | | | Pn ₁ |
| Total | 2h30 | 4h30 | 1h30 | 3h00 | 3h15 | 4h00 |
| | | | | | | 18h45 |

Preparation Fuel
ATengt Side in HHL

→ MILLOS
25-27
(no 107)

| m | L | n | r | j | v | s | d |
|-------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---|
| OFF | Bike 1h00 | SW/N 1h30 | Bike 1h00 | SW/N 1h30 | Bike 1h30. | Bike 1h30 | |
| NOTES | Run 1h00 | Run 1h00. | Run 30. | B/R. 1h00/30 | Run 30 | SW 1h00 | |

→ Template for 7.12.05
in HHL
MILLOS 1,3

| | L | n | r | j | v | s | d | OFF | m |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|------------------|
| | | | | | | | | Run 1h30 | Run 1h00 |
| | | | | | | | | Long Run 4h00 | Long Run 1h30 |
| | | | | | | | | Run 45 | Run 1h00 |
| m | L | n | r | j | v | s | d | OFF | m |
| Pn ₁ | Run 1h30 | Run 1h00 | Run 1h00 | Run 45 | Run 1h00 | Run 1h30 | Run 1h00 | Run 45 | Run 1h00 |
| Pn ₂ | Run 1h30 | Run 1h00 | Run 1h00 | Run 3h00 | Run 3h00 | Run 1h30 | Run 1h00 | Run 3h00 | Run 1h00 |
| | | | | | | | | | |

Training Conf — 7.12.05 Tempotris

“IF YOU FAIL TO
PLAN, YOU ARE
PLANNING TO
FAIL!”

Benjamin Franklin

Quelques principes périodisation de natation

- 2 mini-microcycles dans un microcycle: spécificité du 2e = weekend de course
- Journée de repos: le jeudi (profitez pleinement des weekends)
- Privilégiez les Mésocycles (3 semaines d'adaptation VS une semaine de récupération)
- Une session technique de chaque sport/semaine
- Une session de travail coactif/semaine (2 en phases: spécifique, pré-comp. et compétition)
- 10-12% qualité/semaine (2 sessions/1 par mini-micro) ATTENTION un triathlon représente un haut % de qualité
- MMA: dans vos séries, vos éducatifs (Méso)
- Course: jamais 2 jours d'affilés, sauf pour les athlètes plus mature (ex. junior) - ATTENTION à la piste!

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|----|---|--------------------------------|--------------------------|-------|---|----------------------------|--|
| AM | SWIM 1.5 Activation (sprint)+Long | SWIM 1.5 qualité Bike .1 | SWIM 1.5 technique | CONGÉ | SWIM 1.5 Activation (sprint)+Long | SWIM 2/BIKE 1 Qualité | BIKE 1.25 Drills+Long RPM spin |
| PM | RUN Jog .5 | (RUN) | RUN technique 1.25 | | BIKE 1 | RUN .5 tempo ou fartlek | Swim: 8 Bike: 4 Run: 2.25 Total: 14.25+Muscul. |

La natation selon les phases annuelles

Phase «off season»

- kick
- IM
- Éducatifs
- Aérobie et courts sprints

Phase de préparation générale

- Augmenter les distances (maintien des acquis techniques)
- IM et crawl
- Introduire le travail de qualité
- Introduire la coactivité
- Aérobie de haute intensité

Phases de préparation spécifique (et pré-compétition)

- Augmenter le travail de qualité (12%) avec maintien des acquis techniques
- Le travail de qualité devrait être coactif (simulation de course)

Phase de compétition

- Affûtage
- Maintien du % de travail de qualité



4 filières énergétiques importantes

1. Aérobie de basse intensité:
Récupération+technique

2. Aérobie de haute intensité:
Seuil anaérobie (très importante pour la gestion de course) - ATTENTION à la durée!

3. PAM (introduction):
Séries courtes - ATTENTION à la biomécanique!)

4. Sprint/explosion:
Anaérobie alactique



4 repères pour évaluer vos athlètes

1. Psychologique:

Apathique=trop de volume VS
cranky=trop de qualité

2. Métriques:

Temps, millage, etc.

3. Biomécanique:

DPC, fréquence

4. Physiologique:

HR, (lactate)



Privilégiez la technique

- Mère nature se charge d'une bonne partie de votre travail lors de croissance
- L'acquisition des bons patrons moteurs assure la récolte des fruits à long terme (lorsque ça compte vraiment en WC, WTS et équipe nationale senior)!
- La brasse...c'est NON!
- Le papillon...c'est OUI
- Soyez exigeants lorsque vous faites de la qualité: HR? Fréquence? Temps? Feeling
- Soyez créatif! Un éducatif n'est pas coulé dans le béton
- Développez de bonnes habitudes: routine d'exercices à sec, bouteille d'eau, repos/sommeil, nourriture, gestion du temps, etc.

