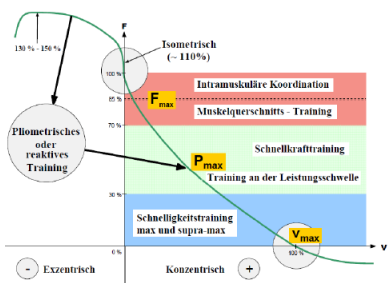




# Etape de planification de base de l'entraînement de la force



Choix de la méthode consciente.



Pas de périodisation.

Dans la phase de compétition, le volume est réduit ou les exercices sont omis. Développement de la performance sur le sprint et les sauts ainsi que sur les compétitions.

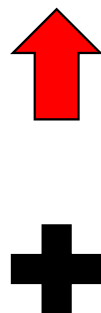
**Exercice de puissance**

**Exercice d'entraînement**

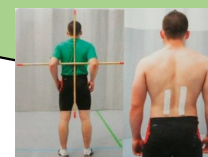
**Condition physique / mobilité**

**Entraînement:**

- structuré
- prévu
- développé

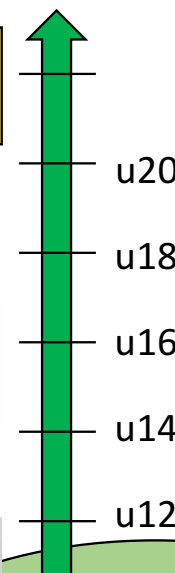


**Technique**



**Apprentissage et contrôle moteur:**

- diversité
- divers accès



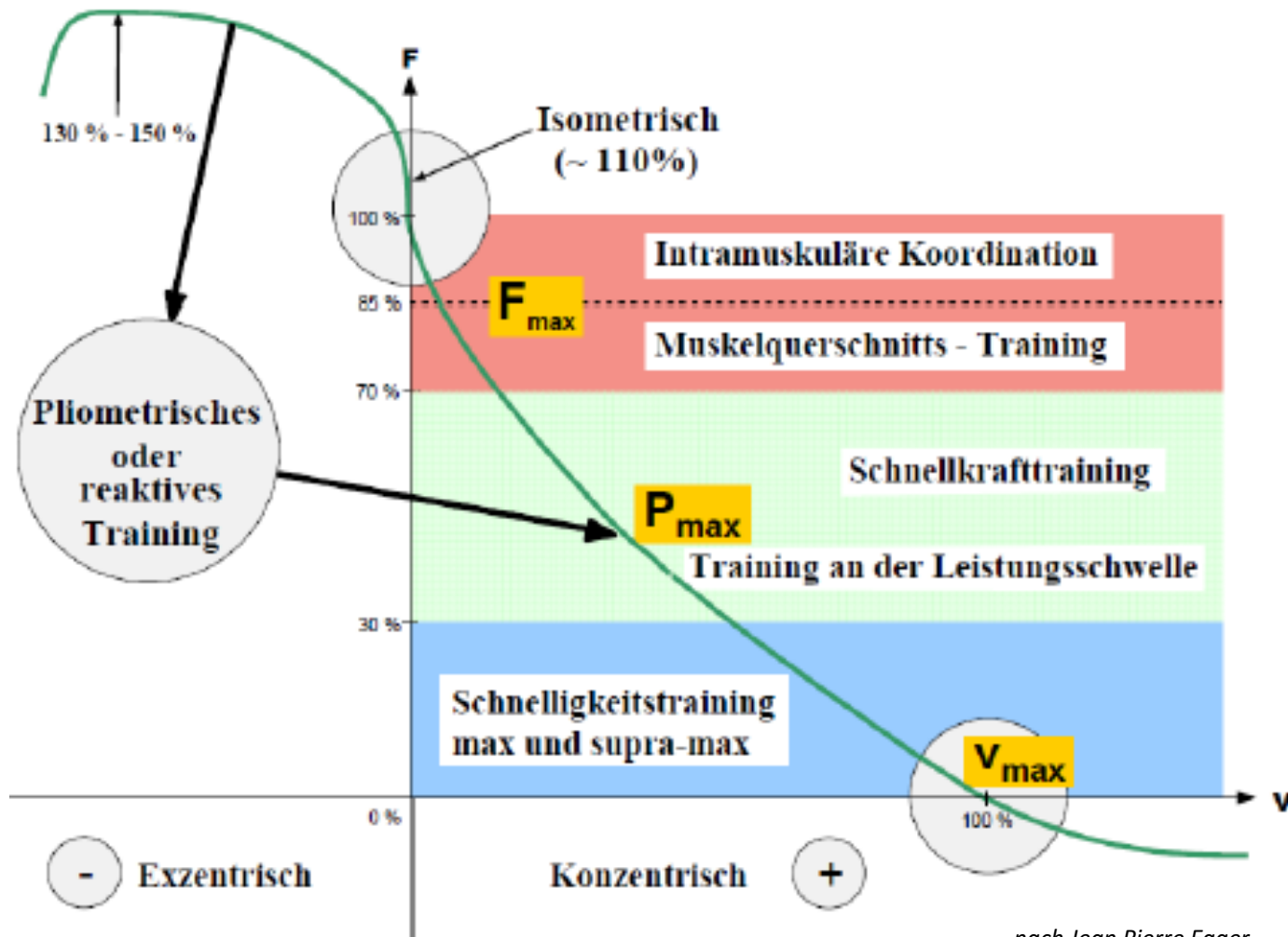
u20  
u18  
u16  
u14  
u12

épaulé / arraché

épaulé / arraché

squats

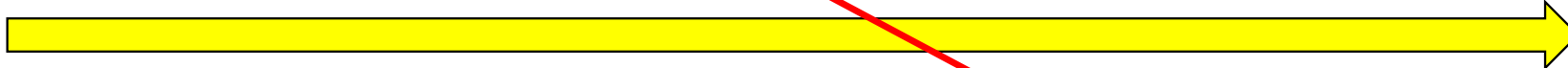
squats



Cours Swiss Athletics: «La planification de la performance à long terme à travers l'entraînement de la force»  
 étape de planification de base de l'entraînement de la force



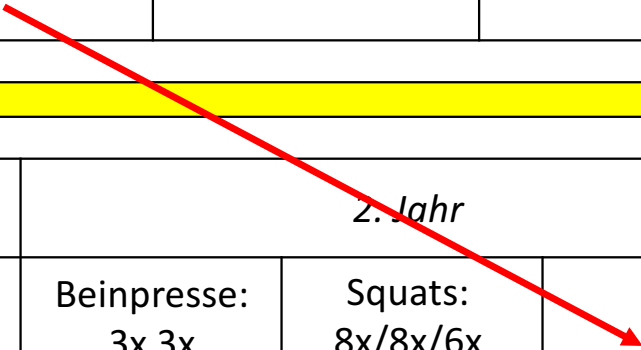
3 Wochen	3 Wochen	3 Wochen	3 Wochen
4x 6x 30s pousse 70 – 80%	4x 6x 80 - 85%	6x/6x/6x/4x 6x/6x/4x/4x 6x/4x/4x/4x 85 – 90%	5x 3x 4x 3x 3x 3x 90 – 95%



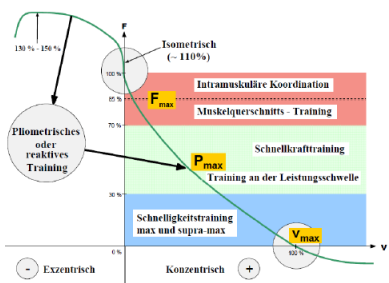
Squats:  
3x 3x  
95 – 100%



1. Jahr		2. Jahr	
Beinpresse: 3x 3x 90% Squats: 3x 8x	Beinpresse: 3x 3x 90%	Beinpresse: 3x 3x 90% Squats: 3x 8x	Squats: 8x/8x/6x 8x/6x/6x 3x 6x 70 – 80%



Choix de la méthode consciente.



Pas de périodisation.

Dans la phase de compétition, le volume est réduit ou les exercices sont omis. Développement de la performance sur le sprint et les sauts ainsi que sur les compétitions.

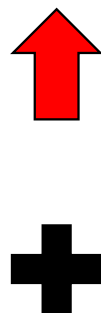
**exercice de puissance**

**exercice de l'entraînement**

**Condition physique / mobilité**

**entraînement:**

- structuré
- prévu
- développé

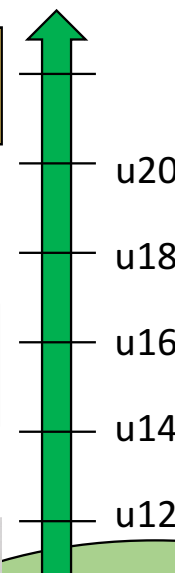


**technique**



**d'apprentissage et contrôle moteur:**

- diversité
- divers accès



u20  
u18  
u16  
u14  
u12

épaulé / arraché

épaulé / arraché

squats

squats

# Questions Discussion

