

Entraînement: Vue d'ensemble

| | Semaine 6 | Semaine 5 | Semaine 4 | Semaine 3 | Semaine 2 | Semaine 1 |
|------------------|---|-----------|--|---|--|--|
| | Bravo! Tu as obtenu la limite pour l'heptathlon des championnats d'Europe de Zurich avec 5920 points. Jusqu'ici, tu as tout fait juste. Il te reste maintenant six semaines pour te préparer. Ton objectif ne se résume pas à participer! | | Il s'agit maintenant de tester ta forme. Les championnats suisses t'en donnent l'occasion. Tu peux montrer dans les différentes disciplines auxquelles tu participes que tu es sur les bons rails en direction de Zurich. Ton objectif principal reste encore et toujours l'heptathlon des CE. | | Lentement mais sûrement, cela se précise. A partir de maintenant, ton état de forme doit aussi jouer à l'entraînement. Grâce à différents tests, nous allons voir où tu te situes. | Les CE sont enfin là! C'est du sérieux! Connais-tu déjà tes horaires? Quand dois-tu te rendre à la chambre d'appel? A quelle heure commences-tu ton échauffement? A quelle hauteur commences-tu l'épreuve de saut en hauteur? Si ces questions sont réglées, il ne nous reste plus qu'à te souhaiter bonne chance! |
| | Le volume d'entraînement est un peu plus élevé. De nouveaux stimuli sont introduits. | | Le volume baisse progressivement. | | Le volume est désormais faible. Il a été réduit d'environ 60 % par rapport à la semaine 6. | Le volume d'entraînement est faible. |
| | Distances plus longues, pauses plus courtes, nombre de répétitions augmenté, séances plus longues, nouveaux exercices | | Raccourcir les distances, allonger les pauses, réduire le nombre de répétitions, écourter les séances | | Distances courtes, pauses longues, peu de répétitions, séances courtes | Seulement ce qui est nécessaire – séances courtes |
| Volume | Heures 20 | Heures 20 | Heures 16 | Heures 12 | Heures 8 | Heures 6 |
| | L'intensité d'entraînement ne peut pas être maximale étant donné le très grand volume d'entraînement. | | L'intensité peut être maintenant maximale. | L'intensité doit être adaptée au niveau de fatigue accumulée lors de l'épreuve du week-end passé. | L'intensité doit être maximale. | L'intensité doit être maximale. |
| | Rapide, mais pas à vitesse maximale | | Le plus vite possible | Le plus vite possible, mais... | Le plus vite possible | Le plus vite possible |
| Intensité | | | | | | |
| | La fréquence d'entraînement est haute. Le volume est réparti en de nombreuses unités. | | La fréquence est réduite sensiblement. | | | Malgré la compétition, la fréquence reste à environ 70% du niveau de départ. |
| | S'entraîner souvent | | S'entraîner un peu moins souvent | | | S'entraîner un peu moins souvent |
| Fréquence | Unités 8 | Unités 8 | Unités 7 | Unités 6 | Unités 6 | Unités 5-6 |