

BILAN PERSONNALISE

DEFINITION DES ZONES D'ENTRAÎNEMENT

Suivi personnalisé **Nom, Prénom**

Objectif → Sport pratiqué
Objectif(s) à venir
Date de(s) l'objectif(s)
Objectif de résultat / santé / chrono
Résultats obtenus jusqu'à présent
Courses prévues avant le jour J

Informations personnelles → Nom, Prénom
Localité
Itinéraires possibles
Date de naissance
Poids, taille
Travail, études
Emploi du temps
Jours disponibles pour l'entraînement
Jours indisponibles

Zones d'entraînement **Prénom, Nom**

C max. 180 11 12 13 14 15

Récup. active	Endurance	Intensité moyenne	Au seuil	A fond
60 à 70%	70 à 80%	80 à 90%	90 à 95%	95 à 100%
108 126	126 144	144 162	162 171	171 180

5 A fond 95-100%
4 Au seuil 80-90%
3 Intensité moyenne 70-80%
2 Endurance 60-70%
1 Récupération active 50-60%

PLANIFICATION MENSUELLE



PLANIFICATION JOURNALIÈRE

Planification journalière **Prénom, Nom** **Objectif**

Focus Plan Entraînements Remarques

Semaine exemple: Focus sur la technique de course

Jour	Heure	Description	Durée	Jour	Heure	Description	Durée
L	11	I2F Course à pied 30min	01:15 h	L	11		
		Travail	00:00 h				
M	12	I1F Interval 30min / pause 2min	02:00 h	M	12		
		Ecole	00:00 h				
M	13	Ecole	00:00 h	M	13		
		Gainage (Focus dos)	00:30 h				
J	14	Pause	00:00 h	J	14		
		Pause	00:00 h				
V	15	I1F Vélo: valloné avec 10 sprints chaque 10 min.	02:30 h	V	15		
		Pause	00:00 h				
S	16	I2F Course à pied: école de course + 30min I3	01:20 h	S	16		
		Gainage + stretching	00:45 h				
D	17	I1F Trail: Montées descentes avec rythme progressif	03:00 h	D	17		
		Pause	00:00 h				