

SAISON ESTIVAL 2003-2004
Exemple d'une programmation annuelle
pour des athlètes de haut niveau en sprint

CYCLE	CYCLE 1				CYCLE 2	
Semaine	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Période	01/03-07/03	08/03-14/03	15/03-21/03	22/03-28/03	29/03-07/04	05/04-11/04
Dominante	FORCE				FORCE	
Musculation	BULGARE dans la série				BULGARE	

CYCLE	CYCLE 3			CYCLE 4		
Semaine	S7	S8	S9	S10	S11	S12
Période	12/04-18/04	19/04-25/04	26/04-02/05	03/05-09/05	10/05-16/05	17/05-23/05
Dominante	FORCE			TECHNIQUE		
Musculation	ISOMETRIE			PLIOMETRIQUE		

CYCLE	CYCLE 5			CYCLE 6		
Semaine	S13	S14	S15	S16	S17	S18
Période	24/05-30/05	31/05-06/06	07/06-13/06	14/06-20/06	21/06-27/06	28/06 - 04/07
Dominante	TECHNIQUE			FORCE		
Musculation	STATO-DYNAMIQUE			BULGARE		
			Objectifs secondaires de "rodage"			
			Alsace Jeunes	Alsace senior	Interregions Seniors	Interrégions Jeunes

CYCLE	CYCLE 7		
Semaine	S19	S20	S21
Période	05/07-11/07	12/07-18/07	19/07-25/07
Dominante	TECHNIQUE		
Musculation	STATO-DYNAMIQUE - VOLONTAIRE		
	Objectif principal 1		Objectif principal2
	France Nationale		France Jeunes