

UNE PLANIFICATION CLASSIQUE

OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE
---------	----------	----------	---------	---------	------	-------	-----	------	---------	------	-----------

COURSE	***				*		***		*	*	*	***
--------	-----	--	--	--	---	--	-----	--	---	---	---	-----

PLANIF CLASSIQUE	COURSE OBJECTIF	RECUP	R E P R I S	PREPA GENERALE	A F F U T A G E	R + R	PREPA SPE	A F F U T A G E	R E C U	R E P R I S	PREPA SPE	A F F U T A G E	COURSE OBJECTIF
------------------	-----------------	-------	----------------------------	----------------	--------------------------------------	-------------	-----------	--------------------------------------	------------------	----------------------------	-----------	--------------------------------------	-----------------

NBRE DE SEMAINES

④	②	⑩	①	②	⑧	①	②	②	⑩ à ⑫	①
---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------	---

- ARTICULATIONS
- MINERAUX /
VITAMINES
- DETOX
4 S

- SPIRULINE
- ED + (poids)
- EE
2 S

- ED /ED + récup
- EE
- EP
- OMEGA 3 (4 S)

- IMMUNITE
- ANTEOX
- MINE/VITA
3 S

- ED /ED + récup
- EE + EP
- SPIRULINE (4S)
8 S

- IMMUNITE
- ANTEOX
- MINE/VITA
- SOMMEIL (1S)
3 S

- SPIRULINE
- ARTICULATIONS
- DETOX

- ED /ED + récup
- EE + EP
- SPIRULINE (4 1ère S)
- MINE / VITA (2 dernières S)
10 S à 12 S

- IMMUNITE
- ANTEOX
- MINE/VITA
- SOMMEIL
1 S