

TRAINING PLAN

Aide sur le fonctionnement de planification et de programmation TRAINING PLAN

Copyright © E-SPORTING-COACH

<http://e-sporting-coach.fr>
info@e-s-c.fr

TRAINING PLAN est un programme d'aide à l'élaboration de planning d'entraînement fonctionnant sous Microsoft Excel.

Il permet de concevoir automatiquement une trame de document permettant de placer des contenus tels que :

- Objectifs,
- Périodes,
- Charges d'entraînement,
- Méso et microcycles,
- Domaines de performance,
- Séances.

Le point fort de TRAINING PLAN est la **personnalisation complète** des contenus. En effet, une liste modifiable permet de l'adapter aux préférences de vocabulaire de chacun et de la discipline sportive concernée.

De plus, chaque plan est lié à une feuille permettant de **détailler les séances**.



Pourquoi utiliser TRAINING PLAN ?

Parce qu'il permet :

- De planifier les évènements et atteindre le sommet de performance au moment choisi,
- D'agencer les différentes tâches d'entraînement et rendre cohérent l'ensemble de la programmation,
- De détailler chaque phase du plan, de la période à l'exercice, pour avoir une vue d'ensemble d'un tout logique et harmonieux,
- D'exporter ou d'importer des plans,
- D'avoir un outil de planification, complet, fiable et GRATUIT !

Copyright © E-SPORTING-COACH

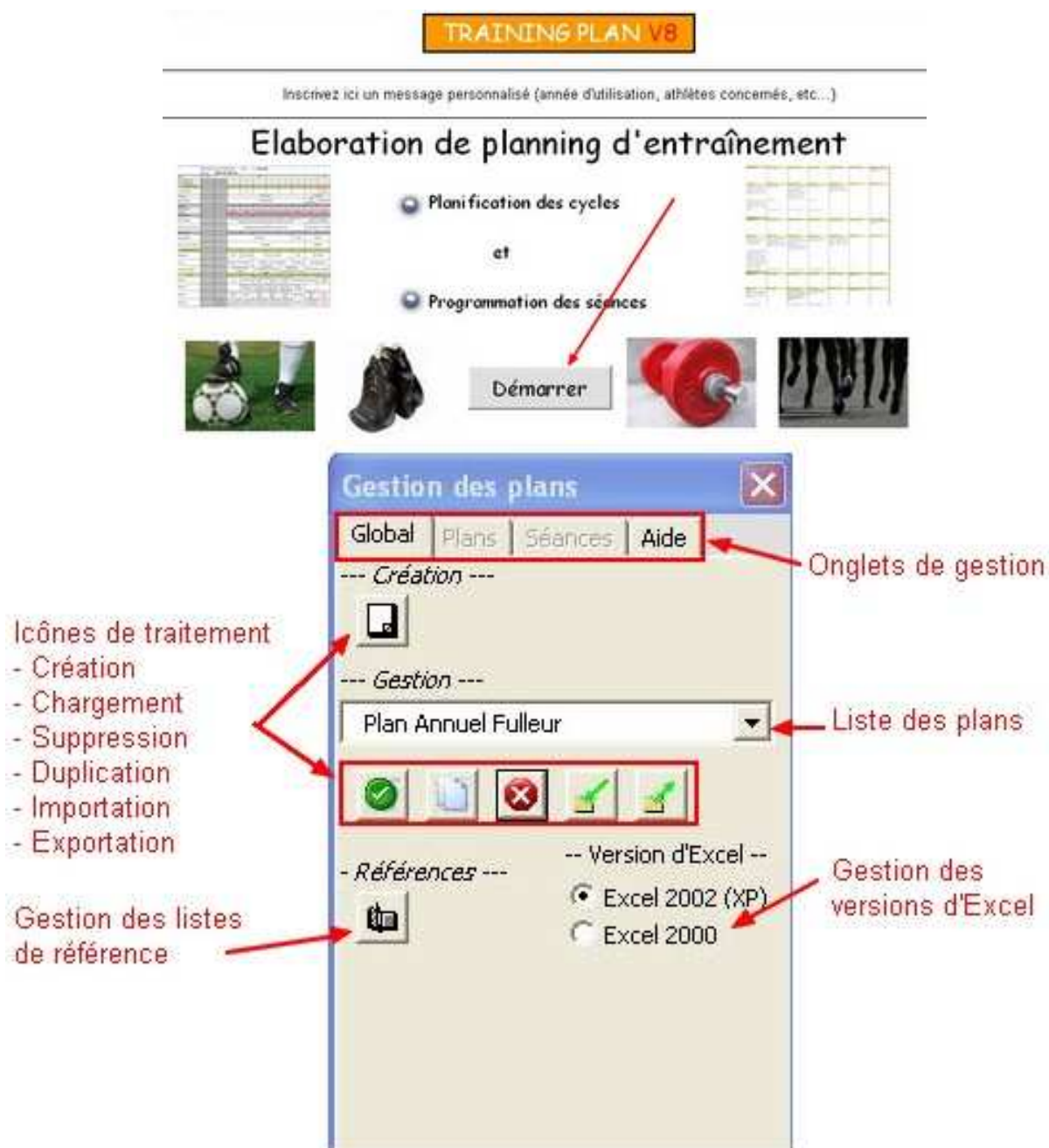
TRAINING PLAN

Configuration requise pour le bon fonctionnement de TRAINING PLAN

- Windows pour PC
- Office 2000, XP, 2003 et 2007 – Logiciel Excel
- Accepter l'exécution des macros
 - > Outils
 - > Macros
 - > Sécurité...
 - > Cochez « Niveau de sécurité moyen »

Démarrage de l'application

Après avoir ouvert le fichier « TRAINING PLAN V8.xls », cliquez sur le bouton « Démarrer » pour ouvrir la fenêtre volante de « Gestion des plans ».



C'est à partir de cette fenêtre que toutes les actions vont être réalisées pour créer, modifier, supprimer, dupliquer, importer, exporter et imprimer des plans.

Création d'un nouveau plan

Après avoir cliqué sur l'icône de création, remplir le nom du plan



Une fenêtre permettant de paramétrer ce plan apparaît. Le plan sera établi à partir d'un mois calendaire de départ et d'une durée (en mois) choisie.



L'action sur le bouton « Valider » va entraîner la génération automatique de deux feuilles, en fonction des paramètres choisis dans les caractéristiques du plan.

TRAINING PLAN

Une première feuille contient la trame du plan

Planning d'entraînement		Auteur: C. FRANCK											
Objectif: nouveau plan													
Mois	Janvier	2	3	4	5	Février	1	2	3	4	Mars	1	2
N° semaine/mois	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
N° semaine/plan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
FLAMIFICATION													
Compt./tests													
Périodes													
Macrocycles													
Charge													
Volume													
Intensité													
Mésocycles													
Obj. principal													
Obj. secondaire													
Mésocycles													
Obj. principal													
Obj. secondaire													
PROGRAMMATION													
Physiologie													
Force													
Technico-tactique													
Psychologie													
PLAN													
Lundi matin													

Gestion des plans [X]

Global | Plans | Séances | Aide |

--- Objectifs --- --- Périodes / cycles ---

Compt. / tests Périodes

Charge Macrocycles

Volume Mésocycles

Intensité Microcycles

--- Programmation ---

Physiologie Technico-tactique

Force Psychologie

--- Plan --- Séances

Inhibés Images

--- Catalogue ---

[]

[]

Une deuxième feuille contient la trame des séances

Semaine 1						
Lundi matin	Mardi matin	Mercredi matin	Jeudi matin	Vendredi matin	Samedi matin	Dimanche matin
Lundi soir	Mardi soir	Mercredi soir	Jeudi soir	Vendredi soir	Samedi soir	Dimanche soir
Semaine 2						
Lundi matin	Mardi matin	Vendredi matin	Samedi matin	Dimanche matin		
Lundi soir	Mardi soir	Vendredi soir	Samedi soir	Dimanche soir		

Gestion des plans [X]

Global | Plans | Séances | Aide |

--- Titres ---

Tests [v]

[] []

--- Impression des séances ---

[]

TRAINING PLAN

Modification et résultat

La modification d'un plan peut se faire **intégralement** à l'aide de la fenêtre de « Gestion des plans », onglet « Plans », grâce aux listes déroulantes.

Un **système de contrôle** entre les cases à remplir et les listes déroulantes permet de ne remplir que les cases autorisées.

Si l'utilisateur désire remplir les cases **directement**, les fusionner ou les colorer, il devra enlever la protection de la feuille par le menu d'Excel « Outils > Protection > Enlever la protection de la feuille » (il n'y a pas de mot de passe).



Dans le cas où l'utilisateur supprimerait des lignes ou des colonnes, des dysfonctionnements pourraient apparaître s'il réutilise de nouveau la fenêtre de « Gestion des plans ».

Planning d'entraînement														
Objetif : FF Foot Region Séniors														
Mois	Juillet		Août		Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier	
N° semaine/mois	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
N° semaine/plan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
PLANIFICATION														
Compét./tests			Repos entraînem.						Repos championnat					Repos
Périodes	Transition		Préparation				Compétition				Transition		Compétition	
Charge														
Volume				3	3	3	3	2	2	2		0	3	3
Intensité			Moyenne	Moyenne	Grande	Grande	Grande	Grande	Grande	Grande			Grande	Grande
Microcycles														
Facteurs énergétiques	Endurance		Endurance haute				Endurance haute				Endurance haute			
Force	Garage		Puissance - Explosivité - Garage				Explosivité				Puissance - Explosivité			
Microcycles			End - Force	End - Force	End - Force	Force - End	P.AER	Force	Vitesse					
Données			production	Développ.	Développ.	Mainten	Développ.	Développ.	Périp.					
Niveau global														
PROGRAMMATION														
Physiologie			CAER	CAER	AERC et P	PAER	PAER	PAER	CAER					
Force			Forc musculaire / coordination / souplesse	Forc musculaire / Puzs M' / souplesse	Forc musculaire / Puzs M' / souplesse	Puissance M	Explosivité	Explosivité	Explosivité					
PLAN														
Entraînement 1			Cap AER / Souplesse	Cap AER (Vers EMA) / Souplesse	Tests physiques	Vivacité / Puissance M	Pu AER	Intermittent / Soins	Cap Aer / Coordination					
Entraînement 2			Gainage / Proprio / Forc musculaire	Proprio / Gainage / Vitesse / Forc musculaire	Cap AER / Coordination / Proprio / Souplesse	Proprio / Gainage	Vitesse / Explosivité	Vitesse / Inépuisable	Vitesse / Accélérat.					
Entraînement 3			Cap AER / Coordination	Cap AER (Vers EMA) /	Puissance (sprints, vitesse)	Pu AER / Souplesse								

Gestion des plans

Global | Plans | Séances | Aide

--- Objectifs ---

--- Périodes / cycles ---

--- Compét. / tests ---

--- Charge ---

--- Volume ---

--- Intensité ---

--- Programmation ---

--- Physiologie ---

--- Force ---

--- Plan --- Séances

--- Inhibés ---

--- Images ---

--- Catalogue ---

Tests

De la même façon, les séances peuvent être détaillées à l'aide de la fenêtre de « Gestion des plans », onglet « Séances »

Semaine 10				
Lundi matin	Mardi matin	Mercredi matin	Jeudi matin	Vendredi matin
Lundi soir	Mardi soir	Mercredi soir	Jeudi soir	Vendredi soir
	> Pui AER 3 séries de 12 x (15" / 15") 100xVMA		> Circuit Vitesse / Explosivité 25mn Eaos vitesse de déplacement et plio	

Gestion des plans

Global | Plans | Séances | Aide

--- Titres ---

Capacité aérobie (end. de base)

--- Impression des séances ---

TRAINING PLAN

Gestion des listes paramétrables

La grande force de TRAINING PLAN est de pouvoir être **paramétré** et **individualisé**, en fonction des choix de langage et de discipline sportive de chacun. Des images peuvent même être ajoutés des la feuille.

Les dénominations des paramètres apparaîtront dans les listes déroulantes des onglets « Plans » et « Séances ».

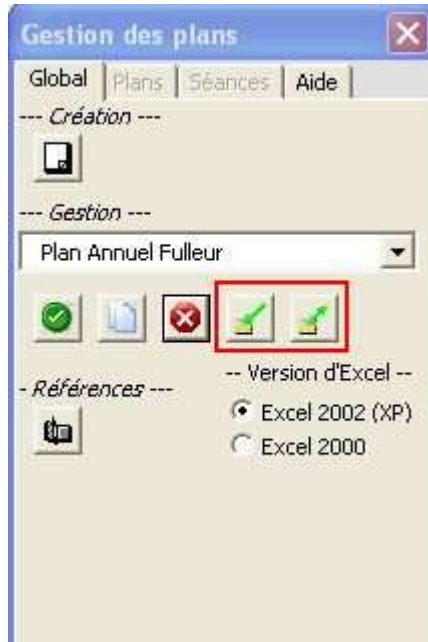
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Nom Plans		Période	Macrocycles	Mésocycles	Microcycles	Séances plan	Prog physi	Prog F
2	nouveau plan		Préparatoire	Prépa. générale	Endurance moyenne	Introduction	Tests	Capacité aérobie (ré Soupless	
3	PP Foot Region Séniors		Compétition	Prépa. orientée	Endurance haute	Développ.	Combat test	Capacité aérobie (er Coordinat	
4			Transition	Pré-compétition	Endurance spécifique	Maintien	Assaut test	Capacité aérobie (EtForce enc	
5			Réhabilitation	Compétition	Anaérobie lactique	Récup.	Compétition	Capacité aérobie (seForce ma	
6				Intermédiaire	Anaérobie alactique		Capacité aérobie (recup)	Puissance aérobie (Puissanc	
7				Récupération	Force endurance		Capacité aérobie (e		
8				Transition	Force maximale		Capacité aérobie (E		
9				Réhabilitation	Force puissance		Capacité aérobie (s		
10					Force vitesse		Puissance aérobie (
11					Technico - tactique		Puissance aérobie (
12					Souplesse		Cardio-training		
13					Entretien		Circuit-training		
14					Vitesse		Capacité lactique		



Import et export de plans

Grâce aux fonctions d'import et d'export de plans accessibles par l'onglet « Global », il est possible de passer des plans d'un utilisateur à un autre.

Lors de l'export le fichier est créé **à côté** du fichier « Training plan V6.xls » sous le nom « **Plan export.xls** ».



Les fichiers peuvent ensuite être renommés et utilisés hors de l'application TRAINING PLAN.



TRAINING PLAN

Exemple de modèle de plan réalisé

Planning d'entraînement Auteur: C. FRANCK														
Mois	Plan Annuel Fullcor													
N° semaine/mois	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
N° semaine/plan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
PLANNING														
Compétitions														
Prévisions														
Macrocycles	Prépa Générale 1 - Reprise							Prépa Générale 2 - Développement						
PROGRAMMATION														
Physiologie	Capacité aérobie (course) - Vitesse progressive (piste)				PMA: 54 x 90%, 55 x 90%, 56 x 100% (sur piste en % de VMA) Vitesse (piste)				Cap. Lactique (sur piste ou sac de frappe) Efforts Cap. Anaérobie Atactique en circuits			Mets PMA - Lact: Circuits de 2 blocs de [(V + 20sec)/Cap. + 30sec] - Repos = 7mn		
Force	Force endurance - Gainage - Souplesse				Force max en efforts répétés: 54 x 10x3 60%, 55 x 6x3 70%, 56 x 6x3 80% Gainage - Souplesse				Force puissance en efforts dynamiques Est 60% et pliométrie			Vitesse: site lent-vite en leçon, sac ou		
Technico-tactique														
Psychologie														
PLAN														
Lundi matin														
Lundi soir														
Mardi matin														
Mardi soir	Rent musc / Gainage / souplesse	Rent musc / Gainage / souplesse	Rent musc / Gainage / souplesse	Rent musc / Gainage / souplesse	Rent musc / Gainage / souplesse	Rent musc / Gainage / souplesse		Rent musc / Gainage / souplesse	Rent musc / Gainage / souplesse	Rent musc / Gainage / souplesse				
Mercredi matin														
Mercredi soir			TESTS							TESTS				