

Mois	Mésocycle	Date	Période	Dominance du bloc	Aérobic	Force	Vitesse	Prévention	Tests physiques & anthropométriques
Juin		1-juin	Break						
		8-juin							
		15-juin							
		22-juin							
Juillet		29-juin							
		6-juil							
	13-juil	Off-season PPG	Aérobic & prévention	Footing Jeux	Gainage +	Technique de course		Première session de tests	
Août	20-juil								
	27-juil	Pre-season PPO	Aérobic & Renforcement musculaire	Footing PMA	Gainage +++ & Renf. Muscu.	Technique de course			
	3-août								
	4-août								
	17-août								
	24-août	In-season PPS	Appuis & Vitesse	Basket	Programme de renforcement musculaire ou de musculation en fonction de l'âge de l'athlète, du moment de la saison et de l'objectif du bloc.	Appuis & coordination & Vitesse spécifique		Semaine de décharge	
Septembre	7								31-août
	8								7-sept
	9								14-sept
	10	21-sept	In-season PPS	Explosivité		Basket	Escaliers & bondissements & Réactivité		Semaine de décharge
Octobre	11	28-sept							
	12	5-oct							
	13	12-oct							
	14	19-oct							
	15	26-oct	In-season PPS	Vitesse		Basket	Technique de course & Vitesse spécifique		Semaine de décharge
Novembre	16	2-nov							
	17	9-nov							
	18	16-nov							
	19	23-nov	Inter-season Break	Repos & prévention			Repos & prévention		Deuxième session de tests
Décembre	20	30-nov							
	21	7-déc	In-season PPS	Aérobic & Prévention	PMA				
Janvier	22	14-déc							
	23	21-déc	In-season PPS	Appuis & Vitesse	Basket	Appuis & coordination & Vitesse spécifique			
	24	28-déc							
	25	4-janv							
	26	11-janv							
	27	18-janv	In-season PPS	Appuis & Force MI	Basket	Appuis & coordination		Semaine de décharge	
Février	28	25-janv							
	29	1-févr							
	30	8-févr							
	31	15-févr	In-season PPS	Explosivité	Basket	Escaliers & bondissements & réactivité		Semaine de décharge	
Mars	32	22-févr							
	33	29-févr							
	34	7-mars							
	35	14-mars	In-season PPS	Vitesse	Basket	Vitesse spécifique		Semaine de décharge	
	36	21-mars							
Avril	37	28-mars							
	38	4-avr							
	39	11-avr	Break	Prevention					
	40	18-avr							
	41	25-avr							
Mai		2-mai							
		9-mai							
		16-mai							
		23-mai							
		30-mai							

Entraînements équipes nationales si sélection

Campagnes équipes nationales (Stages & CE) si sélection



Stage Sélections régionales

Stage Sélections régionales

Stage Sélections régionales

Entraînements équipes nationales si sélection

