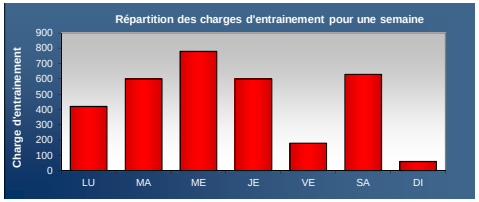
Journal d'entraînement

SwissVolley

emaine 31 01.08.15 - 07.08.15 *Prénom Nom* *2015-2016*

Jour	Poids	Motiv.	Sommeil	Sommeil	Maladie / Blessure	Description de l'entraînement	Entraînement Club			Entraînement TS/EN			Entraînement force isol			Entraînement fitness iso			Compétition			Entraînements divers			Remarques	Charge / Jour	Nombre des jeux	Nombre des set	☺	Entr. Mental	Régénération
	kg	[-2....+2]	1-6	Std	"x" si oui		Durée	RPE	Charge	Durée	RPE	Charge	Durée	RPE	Charge	Durée	RPE	Charge	Durée	RPE	Charge	Durée	RPE	Charge							
LU	65	1	5	10		Technique - Manchette/ Passe/ mise en place			0	120	2	240			0			0			0			0				5		
						Force - Basic barre à disques			0			0	60	3	180			0			0			0		420			4		
									0			0			0			0			0			0							
MA		2	4	8		Service/ Réception			0	120	2	240			0			0			0			0	Balles courtes - centre de gravité bas!				3		
						Entrainement SideOut	120	3	360			0			0			0			0			0	Chaine d'actions après la réception!!!	600			3		
									0			0			0			0			0			0							
ME		1	5	10		Force - barre à disques			0			0	75	4	300			0			0			0				5		
						Bloc/ Défense	120	4	480			0			0			0			0			0		780			4		
									0			0			0			0			0			0							
JE		0	3	8		Service/ Réception			0	120	2	240			0			0			0			0				3		
						Entrainement SideOut	120	3	360			0			0			0			0			0		600			6		
									0			0			0			0			0			0							
VE		2	4	10		Pas d'entrainement			0			0			0			0			0			0							
						Gymnastique scolaire/ Gymnastique - gymnastique au sol			0			0			0			0			0	90	2	180	Pas mon point fort	180			3		
									0			0			0			0			0			0							
SA		2	5	9		Match 1e ligue - adversaire XY / Extérieur			0			0			0			0	150	3	450			0	dehors au 2e set - ensuite de nouveau bon		1	4,5	4		
						Match 2e ligue - YZ - Extérieur			0			0			0			0	90	2	180			0	bon taux de réception / attaque	630	1	3	6		
									0			0			0			0			0			0							
DI		1	5	10		Congé			0			0			0			0			0			0							
						Course/ Régénération			0			0			0	30	2	60			0			0	envie de jouer	60			6		
									0			0			0			0			0			0							
						Total	360		1200	360		720	135		480	30		60	240		630	90		180	Charge totale	3270					
						Zone	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	moyenne	467,1					
						Session par zone (RPE)	3	0	0	3	0	0	2	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	écart-type	242,06					
						Temps par zone (RPE)	360	0	0	360	0	0	135	0	0	30	0	0	240	0	0	90	0	0							
moy	65,0	1,3	4,4	9,3																										

échelle de Foster	RPE
Comme au repos	0
très facile	1
facile	2
	3
Assez dur	4
dur	5
	6
très dur	7
	8
extrèmement dur	9
Comme mon entrainement le plus dur	10



Jours d'entraînement	7
Unités d'entraînement	12
Heures d'entraînement	20,3
Charge d'entraînement	3270
Monotonie	1,93
Charge d'entraînement pondérée	6311
Nombre des jeux	2,0
Nombre des set	8
☺	52,0
Entr. Mental	0
Régénération	0
Maladie / Blessure	

☺ Es-tu content de la qualité de ton entraînement ?

1 = pas content
2 = plutôt pas content
3 = bof
4 = plutôt content
5 = content
6 = génial !