



CAHIER D'ENTRAÎNEMENT

User Manual



Conception / réalisation

Louis Heyer

louis.heyer@baspo.admin.ch

032 327 64 99 / 079 507 58 25

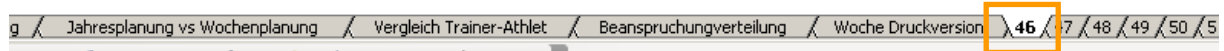
Bemerkungen	Load/Tag	Swim Km	Rad Km	Lauf Km	Mental Training	Regeneration
	630	4				
vraiment tranquille	360		85			Massage
	690			6		
	540	3				
	800		30	10	autogenes Training	Massage
	0					
peut aussi être avec un peu de dénivelé	1080		120			

Les km planifiés sont à inscrire dans ces trois colonnes

Les mesures de récupération et les entraînements dans le domaine du mental sont à insérer ici

Remarques importantes :

Les catégories choisies (par ex. Course à pied, vélo, force, natation, etc...) doivent être insérées lors de la première semaine



-> pdf		Schwimmen			Rad			Laufen			Koppeltraining			Kraft			Divers		
Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load		

Ces catégories seront ensuite retranscrites automatiquement dans chaque semaine.

Idem pour les catégories à l'extrême droite de chaque semaine. Les trois premières (ici swim, bike et lauf) permettent de calculer un total (km, nbre répétition, tonnes, etc...) alors que les deux dernières calculent le nbre de fois qu'un entraînement mental (par ex) ou une mesure de récupération (par ex) sont planifiés.

Swim km	Bike km	Lauf km	Mental Training	Regeneration
---------	---------	---------	-----------------	--------------

Il suffit de les inscrire dans la première semaine disponible.

Récapitulatif de la semaine

Pour chaque semaine la table ci-contre récapitule les données principales

Trainingstage	6
Trainingseinheiten	9
Trainingsstunden	16.4
Training Load	4100
Monotonie	1.85
Trainingsanstrengung	7598
Swim Km	7.0
Rad Km	235
Lauf Km	16.0
Mental Training	1
Regeneration	2

Jours d'entraînement	:	nbre de jours dans la semaine comportant un entraînement
Unités d'entraînement	:	nbre d'unités d'entraînement dans la semaine
Heures d'entraînement	:	nbre d'heures d'entraînement dans la semaine
Training Load	:	Charge d'entraînement. Est calculée par la somme de toutes les charges d'entraînement de la semaine (Durée x RPE)
Monotonie	:	Charge d'entraînement quotidienne moyenne / écart-type de la charge d'entraînement quotidienne
Trainingsanstrengung	:	Charge d'entraînement pondérée = Charge d'entraînement x monotonie
Swim Km	:	Kilomètres nagés
Bike Km	:	Kilomètres parcourus à vélo
Lauf Km	:	Kilomètres courus
Mental Training	:	nbre d'unités d'entraînement mental dans la semaine
Regeneration	:	nbre de mesures de récupération dans la semaine

Ces données sont retranscrites dans l'onglet "Vergleich Trainer-Athlet" (voir [page 9](#) du manuel)

Envois d'un plan d'entraînement

Afin d'envoyer la semaine d'entraînement planifiée à un athlète, il faut simplement cliquer sur le bouton PDF existant dans chaque semaine d'entraînement

Woche 45 03.11.08 - 09.11.08

-> pdf

Tag	Gewicht	Motiv.	Schlaf	Schlaf	Trainingsbeschreibung	Schwimmen		
	kg	[-2...+2]	1-6	Std		Dauer	RPE	Load
Mo					Natation: Echauffement tranquille 1000m; 8x [200-100] pause 20" et 2'; retour au calme	90	7	630
								0
Di					route: 3h endurance de base			0
								0

Les données seront automatiquement copiées dans la feuille "Woche Druckversion" de laquelle il faut faire un pdf (pas incorporé dans la macro) et envoyé par email à l'athlète. Il est très pratique que l'athlète transporte avec lui une version papier du plan d'entraînement de manière à ce qu'il puisse correctement inscrire le RPE 15-30 minutes après la fin de l'entraînement et pas uniquement lorsqu'il a son laptop ouvert.

Trainingsplan : <i>Jean Exemple</i>					Datum : 03.11.08 - 09.11.08																																											
Tag	Gewicht	Motiv.	Schlaf	Schlaf	Verletzung/ Erkrankung	Trainingsbeschreibung		Dauer	RPE	Bemerkung	Km	Divers																																				
	kg	[-2 + 2]	1-6	Std		"*" wenn ja																																										
Mo						Natation: Echauffement tranquille 1000m; 8x [200-100] pause 20" et 2'; retour au calme						<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Foster's Skala</th> <th>RPE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Wie in Ruhe</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Sehr locker</td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>Locker</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td>Etwas hart</td><td></td><td>4</td></tr> <tr><td>Hart</td><td></td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6</td></tr> <tr><td>Sehr hart</td><td></td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8</td></tr> <tr><td>Extrem hart</td><td></td><td>9</td></tr> <tr><td>Wie mein härtestes Training</td><td></td><td>10</td></tr> </tbody> </table>	Foster's Skala		RPE	Wie in Ruhe		0	Sehr locker		1	Locker		2			3	Etwas hart		4	Hart		5			6	Sehr hart		7			8	Extrem hart		9	Wie mein härtestes Training		10
Foster's Skala		RPE																																														
Wie in Ruhe		0																																														
Sehr locker		1																																														
Locker		2																																														
		3																																														
Etwas hart		4																																														
Hart		5																																														
		6																																														
Sehr hart		7																																														
		8																																														
Extrem hart		9																																														
Wie mein härtestes Training		10																																														
Di						route: 3h endurance de base																																										
MI						Musculation : programme 3																																										
						footing 30' + assouplissement																																										
Do						natation: entraînement avec le club																																										
						velo 2h																																										
FR						Course à pied: echauffement 20' + 10x400m en 68" pause 1' + 15' cool down																																										
SA						Ruhe tag																																										
So						Rumpf																																										
						Velo 4h																																										

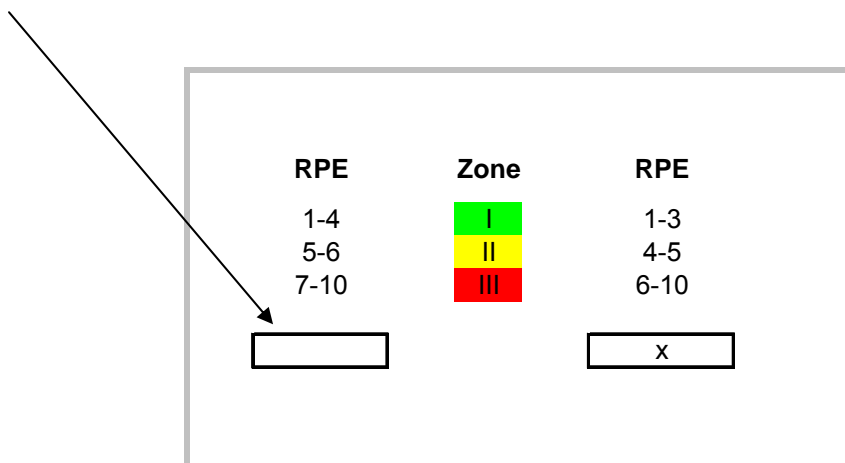
Distribution de la charge d'entraînement

Dans l'onglet "Beanspruchungsverteilung", des graphiques relatifs à la distribution de la charge d'entraînement sont présentés. La distribution est calculée comme suit

RPE	Zone
1-4	I
5-6	II
7-10	III

La zone I correspond donc à une zone de charge légère à un peu dur, la zone II correspond à une charge dure mais acceptable et la zone 3 à une zone de charge très dure à extrêmement dure. Ceci est la distribution validé scientifiquement.

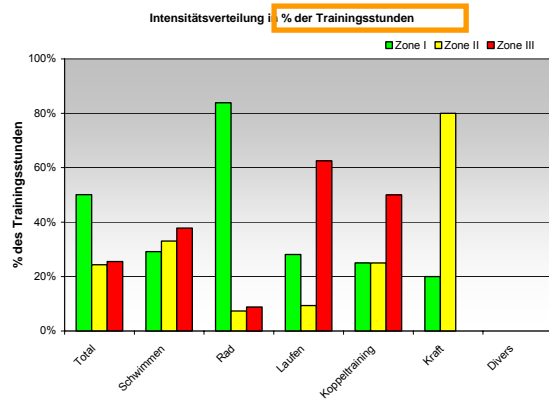
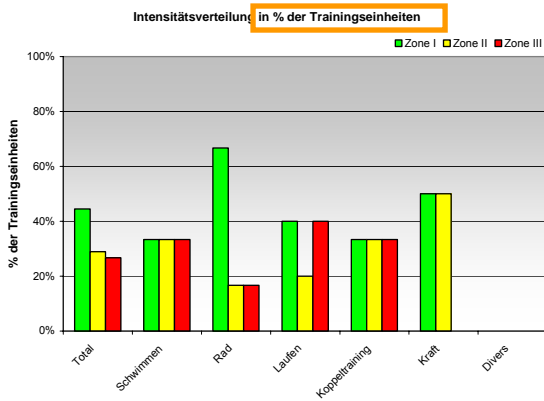
Il se peut cependant qu'un athlète ayant un seuil de tolérance à la sensation de charge donne en permanence de RPE bas. Il est possible de choisir d'autres limites RPE pour la définition des zones. Toujours dans l'onglet "Beanspruchungsverteilung", il suffit de mettre une croix dans la case correspondante aux limites souhaitées.



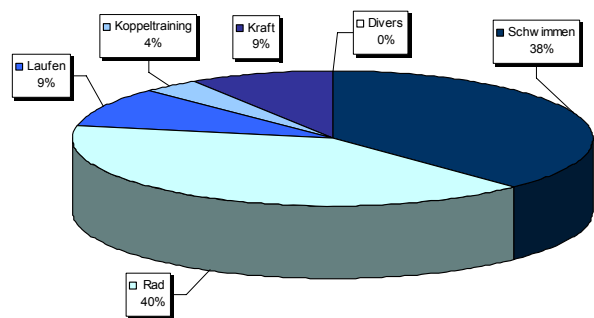
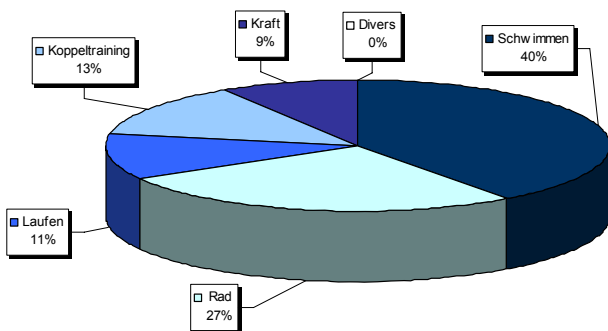
Le tableau ci-dessous résume en fonction des limites choisies, le nombre d'unités d'entraînement et le nbre d'heures effectuées dans chaque zone pour chaque mode d'entraînement.

	Schwimmen				Rad				Laufen				Koppeltraining				Kraft				Divers			
	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total				
	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3	
Trainingseinheiten	6	6	6	18	8	2	2	12	2	1	2	5	2	2	2	6	2	2	0	4	0	0	0	0
Trainingsstunden	6.2	7	8	21	19	1.7	2	23	1.5	0.5	3.3	5.3	0.5	0.5	1	2	1	4	0	5	0	0	0	0

Et en voici une version graphique. Le graphique de gauche représente la distribution des unités d'entraînement, celui de droite la distribution de la charge en heures d'entraînement



La représentation graphique ci-dessous montre le pourcentage d'utilisation de tel ou tel mode d'entraînement, soit en pourcentage des unités d'entraînement (gauche), soit en pourcentage des heures d'entraînement (droite).



II. Version pour l'athlète

→ Identique à la version entraîneur.

Sauf...

- Afin de pouvoir modifier la date de début du cahier d'entraînement, il faut se rendre dans la feuille "Overview" et introduire dans la case appropriée la date correcte.

Beginn Trainingsjahr :

Gewünschte Analyse : Von Trainingswoche : bis Trainingswoche :

Athlet

	Total	MW/Woche
Trainingstagen	0	✓ #DIV/0!
Trainingseinheiten	0	✓ #DIV/0!
Trainingsstunden	0.0	✓ #DIV/0!
Training Load	0	✓ #DIV/0!
Monotonie	0.00	✓ #DIV/0!
Trainingsanstrengung	0	✓ #DIV/0!
Lauf Km	0	✓ #DIV/0!

- Si l'entraîneur ne veut pas recevoir chaque fois le document de 3Mo par email (surtout si il conseille plusieurs athlètes), il est possible d'exporter les semaines individuellement

Trainingsbeschreibung	Laufen			
	Dauer	RPE	Load	Dauer
-----			0	
-----			0	
-----			0	
-----			0	

En cliquant sur le bouton "Woche exportieren", elle s'en va seule dans un nouveau classeur Excel qu'il faut juste envoyer à l'entraîneur.