



PROGRAMME TRIMESTRIEL D'ENTRAINEMENT

CENTRÉ SUR LA NATATION – LE LASER-RUN – L'ESCRIME

(POUR TOUS LES ATHLÈTES ÂGÉS ENTRE 14-16 ANS)



UNION INTERNATIONALE
DE PENTATHLON MODERNE

AVANT-PROPOS

L'UIPM est ravie de publier un programme de formation élaboré par Ivan Lo Giudice, entraîneur national de l'Italie. Le document cible les athlètes âgés de 14 à 16 ans déjà initiés aux bases de la natation et du Laser-Run.

Ce programme de trois mois consiste à avoir une approche directe sur la façon dont les sessions sont planifiées par l'auteur, en se concentrant sur les athlètes qui reviennent de leurs vacances annuelles ou, dans le cas de 2020, suite aux restrictions d'entraînement causées par la pandémie de coronavirus COVID-19.

À la fin du document, une grille complète de périodisation est présentée, contenant des détails sur la charge de travail, l'équilibre entre volume et intensité, et la répartition des séances sur les microcycles et les mésocycles. La grille est un outil précieux visant à aider l'évaluation et le contrôle de l'entraînement. Elle peut également être directement adaptée aux athlètes qui participent au Biathlon, au Triathlon et au Tétrathlon.

En espérant que cette lecture vous sera agréable et qu'elle permettra la création d'un entraînement inspiré.

L'UIPM

L'auteur

Ivan Lo Giudice est actuellement l'entraîneur national principal de l'équipe italienne masculine de pentathlon moderne. Ancien athlète, Ivan a commencé le pentathlon à l'âge de 11 ans et a ; pendant près de deux décennies, du niveau local au niveau international ; notamment participé à plusieurs Coupes du Monde et Championnats du Monde de pentathlon organisé par l'UIPM.

En tant qu'entraîneur, Ivan s'est d'abord spécialisé dans l'entraînement des enfants et des jeunes athlètes à partir de 2006. Après des débuts dans sa ville natale de Montelibretti, son expertise et son expérience cumulative l'ont amené à des niveaux supérieurs : entraîneur principal de l'équipe nationale jeune (2013), junior (2014) et masculine senior (2018). Ses athlètes ont remporté des médailles dans tous les grands événements de l'UIPM, y compris les Championnats du Monde Jeune, Juniors et Seniors.

Depuis 2018, Ivan est certifié Niveau 3 (entraîneur principal) dans le Programme de Certification des Entraîneurs de l'UIPM. Il est également entraîneur européen de Niveau 4 certifié par la Scuola dello Sport (Comité olympique italien).



Union Internationale de Pentathlon Moderne, 2020. This document is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/), which permits use, duplication, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author and the source, provide a link to the Creative Commons license and indicate if changes were made.

INTRODUCTION

Ce document présente une proposition programmatique classique prévoyant un cycle de préparation de trois mois pour les athlètes qui reprennent leurs routines d'entraînement après une longue pause (comme par exemple, les vacances d'été).

Le concept principal de la formation des jeunes est que les enfants et les adolescents ne sont pas de petits adultes et, par conséquent, leur formation ne peut pas être une « formation d'adultes réduite ou adaptée ». Contrairement aux adultes, les jeunes grandissent encore, avec des changements physiques et psychologiques à prendre en compte lors de l'élaboration de leurs programmes de formation. Le processus de formation dans ces phases doit soutenir et accompagner la croissance psychologique et physique du jeune à travers des exercices qui améliorent l'efficacité physique, la motricité et les capacités de coordination.

Lorsque nous présentons cet exemple de programme d'entraînement, nous partons de l'hypothèse que les athlètes ont déjà suivi un entraînement approprié dans le cadre d'un programme qui respecte tous les principes de la croissance physique des individus. De plus, il est attendu que les antécédents des athlètes soient basés sur des assises techniques, de coordination et physiologiques correctes.

Le travail, visant ce groupe d'âge, se concentre sur la base technique/ physiologique qui aidera les athlètes dans les années à venir à développer leur plein potentiel. Par conséquent, cette proposition de travail porte votre attention sur certains aspects de l'endurance (avec des conseils sur la puissance aérobie) ; de la force (à poids de corps et expressions de rapidité et force explosive) ; de la vitesse/ sprint ; et de l'amélioration continue des aspects techniques.

Les athlètes de ce groupe s'entraîneront dans les cinq disciplines avec un engagement hebdomadaire de cinq à six jours par semaine, notamment :

- Cinq séances de natation ;
- Quatre / cinq séances de course (y compris le laser-run) + trois séances de tir purs ;
- Trois séances d'escrime (une technique/ exercices de fondas + deux combats) ;
- Si possible, une séance d'équitation par semaine.

Il convient de noter que bien que le groupe d'âge couvre la tranche des 14 à 16 ans, les entraîneurs doivent prêter une attention particulière aux charges de travail pendant la semaine/ le microcycle, en essayant de les adapter aux besoins techniques et physiologiques de l'athlète, qui peuvent différer considérablement entre un athlète de 14 ans et un de 16 ans.



LA NATATION

La période d'entraînement sera divisée en microcycles, afin d'organiser et de créer les conditions qui permettront à l'athlète de construire une excellente performance dans le temps.

Les mésocycles peuvent être divisés en microcycles de trois ou quatre semaines de charge et d'une semaine de récupération, permettant de compenser la charge effectuée et de faire face au nouveau cycle dans une situation de repos optimale.

SEMAINES 1-5

- Semaines 1-2 : Introduction générale - début de la nouvelle saison après une pause. Exercices techniques et de sensations ;
- Semaines 3-4 : Charge aérobie (toujours progressive) avec une attention aux aspects techniques ;
- Semaine 5 : récupération active.

Exemples des séries de référence :

Exemples de séries de référence (voir abréviations page 11) :

- A2 : 18x100m ;
- B1 : 3x [4x150m] ;
- B2 : 15x100m (séquence 3B2/ 2A2).

SEMAINES 6-9

- Augmentation du volume hebdomadaire total en se concentrant sur les objectifs techniques. Envisager d'utiliser le matériel (par exemple, Tuba, Pull Buoy, plaquettes) pendant une bonne partie de la session pour appuyer les améliorations techniques ;
- La progression des volumes aérobies doit être basée sur un programme pluriannuel qui se déroulera dans le temps ;
- Exercices de coordination avec attention portée au geste technique (amplitude, fréquence, coordination des bras et des jambes, réduction des forces de freinage).

Exemples des séries de référence :

Exemples des séries de référence (voir abréviations page 11) :

- A2: 20x100m
- B1: 4x [4x150m]
- B2 : 18x100m (séquence 3B2 / 2A2 se terminant par 3B2).

SEMAINES **10-13**

- Augmentation progressive de l'aspect aérobie/ technique dans la charge de travail ;
- Introduction au travail de vitesse visant à améliorer la coordination dans les séances de plus forte intensité (les conditions techniques doivent être maintenues parallèlement au ratio amplitude/ fréquence des coups de bras) ;
- Ce bloc est la clé de voûte du travail de puissance aérobie et de capacité lactique qui seront introduits dans la deuxième partie de la saison.

Exemples des séries de référence :

Exemples des séries de références (voir abréviations page 11) :

- A2 : 24x100m ;
- B1 : 2x [8x150m] ;
- B2 : 20x100m (séquence 3B2 / 2A2) ;
- C3 : 16x25m 1 rapide/ 1 lent ;
- C1 : 18x50m 4 rapides/ 2 lents.



LASER RUN

Même si le Laser-Run est considéré comme une seule discipline, lorsque nous travaillons sur la planification, nous considérons qu'il s'agit d'une épreuve combinée. Par conséquent, pour des raisons didactiques, l'approche dans ce document sera compartimentée entre la course et le tir. Cependant, l'attractivité des séances d'entraînement dépend de la créativité de l'entraîneur dans la fusion des concepts des deux disciplines.

Évidemment, il y aura des séances d'entraînement de « tir pur » ou de « course pure » mais les séances de Laser-Run seront celles qui forgeront les athlètes sur les aspects physiologiques et biomécaniques, et renforceront également les compétences psychologiques uniques requises lors du tir après la course.

Comme mentionné précédemment, le Laser-Run est une discipline très attractive pour les adolescents. Par conséquent, il est extrêmement important d'inclure des pratiques ludiques (apprentissage par le jeu) pendant la formation, y compris à travers l'utilisation d'applications sur mobile et de mini-compétitions/ défis entre les groupes de formation. L'utilisation du handicap start, avec un avantage proportionnel calculé pour les filles lorsqu'elles s'entraînent avec les garçons, peut être un bon outil pour développer un esprit de groupe et augmenter le niveau de performance.



Course

Les principes et le raisonnement utilisés pour la construction des séances de natation sont également suivis en course.

SEMAINES 1-5

- Semaines 1 et 2 : Remise en forme musculaire générale après les vacances d'été et préparation au prochain travail. Les charges sont de faibles intensité et volume – le travail est entièrement dédié à la préparation physique générale ;
- Semaines 3 et 4 : L'intensité reste faible et le volume de travail augmente par rapport aux semaines précédentes. Deux séances hebdomadaires de préparation physique + deux séances de course spécifiques peuvent avoir lieu. Le travail est orienté vers l'endurance (entraînement en circuit et fartlek), les exercices généraux de force (séances de musculation + gym) et les compétences de coordination (exercices de coordination) ;
- Semaine 5 : récupération active.

SEMAINES 1-5

Exemples des séries de référence :

Exemples des séries de référence (voir abréviations page 12) :

- Semaine 1 : 20' à 30' + exercices d'étirements et de mobilité articulaire ;
- Semaine 2 : 30' à 40' (introduction d'accélération courtes) + étirements, exercices de mobilité articulaire et exercices de préparation physique générale ;
- Semaines 3 : 20' échauffement progressif + 30' fartlek ratio 1-2 (par exemple 10 x [1' dur/ 2' facile]) ; circuit training composé de sept exercices (1' chacun), à répéter deux fois avec 5 minutes de récupération (par exemple, abdominaux, sauts, sauts à la corde, etc.) Entre chacun des exercices, les athlètes font 100 m de course lente avec un contrôle technique maximal ;
- Semaine 4 : Pour la course, le même travail que la semaine précédente en augmentant le temps de 5' / 10'. Pour les circuits training, augmenter la durée à 1'30".
- Semaine 5 : Considérer le même programme effectué dans les semaines 1 et 2.

SEMAINES 6-9

- Dans ce mésocycle, les athlètes gardent un circuit training de force/ semaine, et des entraînements sur les accélérations et le sprint seront introduits ;
- Au cours des semaines 6 et 7, un fartlek par semaine est important. De plus, des séances d'entraînement par intervalles peuvent commencer pendant cette période ;
- Informations sur l'entraînement par intervalles : Le travail pour ce groupe d'âge vise à enseigner aux athlètes comment gérer leur énergie sur une distance donnée, mais sans suivre strictement le chronomètre. Ce genre de travail ne doit jamais être fait à toute vitesse, et ils ne doivent pas terminer la session à plusieurs reprises avec le sentiment d'avoir tout donné.

Exemples des séries de référence :

Exemples des séries de référence (voir abréviations page 12) :

- Fartlek : 10 minutes d'échauffement et 2 ou 3 x 18 minutes de travail (dur/ facile) : 1' / 2' ; 45" / 75" ; 30" / 90" ; 15" / 105", tous à répéter 2/3 fois ;
- Accélérations : échauffement de 15' + 3 x (30-40-50m) avec récupération complète (par exemple, petits sauts/ talons-fesses/ montées de genoux) ;
- Sprint : 15' d'échauffement + 10x60m récupération 2' ; ou 8x80m récupération 2' ; ou 4x80m + 4x60m récupération 2' / 1'30" ;
- Entraînement par intervalles : À utiliser en particulier avec les athlètes plus âgés du groupe une fois par semaine (pour les plus jeunes, il faut moduler les longueurs, les intensités et les récupérations). Pour ce groupe, volume maximum de 4-5 km en utilisant de préférence des distances jusqu'à 1200m avec des récupérations de 2' à 4' ;
- Pour les plus jeunes : volume maximum de 3-4 km en utilisant des distances de préférence jusqu'à 800m-1000m avec des récupérations longues mais incomplètes et une intensité maximale 80%.

SEMAINES 10-13

- À la fin de cette phase, les athlètes peuvent participer à des compétitions de contrôles ou à des tests afin évaluer leur évolution ;
- Les entraînements avec des accélérations et des sprints restent les mêmes que dans le mésocycle précédent ;
- Pour les circuits et exercices liés à la force et à la technique, la préférence doit être donnée à des exercices plus spécifiques avec une exécution plus rapide sans perdre la qualité du geste sportif ;
- En ce qui concerne l'entraînement par intervalles, le volume diminue légèrement tandis que l'intensité doit être conduite au rythme auquel les athlètes seront confrontés pendant les compétitions.

Exemples des séries de référence :

Exemples des séries de référence (voir abréviations page 12) :

- Fartlek : 40 'course, comprenant : 15' échauffement, puis 2'30" facile/ 30" dur jusqu'à 35' et les 5 minutes en récupération active et facile;
- Course continue : 40' (plus jeune)/ 50' (plus âgé), rythme contrôlé, en veillant à ce que les athlètes restent concentrés sur une posture de course correcte ;
- Circuit général : même circuit que les semaines 1 à 5 mais avec 3 à 4 répétitions et 4' de récupération ;
- Accélérations : grande variété d'exercices avec des accélérations telles que petit saut / grand saut / talons fesses / montées de genoux / carioca/ foulées/ bondissements ;
- Entraînement par intervalles : pour les athlètes les plus âgés, les distances ne dépassent pas 1000 m et un volume total de 4-5 km avec une récupération longue (3'/ 4') et une intensité proche du rythme de compétition. Pour les plus jeunes athlètes, les distances ne dépassent pas 800 m et un volume total de 3-3,5 km, une récupération de 3'/ 4' et une intensité ne dépassant pas 85%.



Tir

Avant 2009, les compétitions se déroulaient en tir statique, mais avec la création de l'épreuve combinée et l'évolution du Laser-Run, notre modèle de performance a été complètement modifié. La nouvelle discipline de tir est complètement différente de la précédente et notre proposition de formation doit donc également être différente.

Le Laser-Run étant perçu comme beaucoup plus dynamique et plus ludique aux yeux d'un enfant/ adolescent, il est possible d'adopter, contrairement à l'ancien modèle de performance, une approche orientée vers le jeu plutôt qu'un véritable entraînement. Les enfants (10-13), dans un premier temps, peuvent acquérir les exigences de base et la maîtrise de la gestuelle à la suite d'un travail basé sur des jeux et des exercices amusants. Ce faisant, à partir de 14 ans, ils peuvent être amenés à travailler davantage sur les détails techniques.

Il s'agit de la tranche d'âge optimale pour enseigner ces aspects, en réussissant à obtenir des athlètes la concentration qu'ils auraient auparavant eu du mal à obtenir.

La répétition permanente des principes de base du tir est extrêmement importante tout au long de cet apprentissage et le 'Laser Run Made Simple', une série de vidéos produites par l'UIPM, est conçue pour être utilisée avec les athlètes. Pour accéder aux vidéos sur UIPM YouTube, [veuillez cliquer ici](#).

Cela dit, alors que d'une part, nous avons un tir beaucoup plus instinctif ; ce qui permet à chaque athlète de personnaliser sa position, son geste technique et sa respiration ; d'autre part, il existe encore quelques bases techniques standard de l'ancien tir statique : prise en main, approche en cible, alignements des éléments de visée, enclenchement du doigt sur la queue de détente et son suivi.

Vous trouverez ci-dessous les suggestions pour le programme de trois mois. Il est important de garder à l'esprit que la créativité et la flexibilité sont essentielles lors de la planification des séances, en mixant soigneusement le tir statique et les séances de Laser-Run.

SEMAINES 1-6

Formation au tir basée sur les principes fondamentaux, introduisant progressivement des exercices pour améliorer la coordination du tir avec les approches de course.

- Deux séances de tir statique par semaine, axées sur des exercices liés aux principes fondamentaux. À la fin de la deuxième session hebdomadaire, ajouter des exercices qui impliquent de courtes distances de course suivies de tir ;
- Au moins une fois par semaine, une séance de course/ tir appropriée. Plusieurs séries doivent être intégrées lors des séances de course longue distance (rythme lent/ modéré), avec des accélérations proches du stand de tir pour aider les athlètes à reproduire des aspects techniques/ de coordination similaires de la compétition.

SEMAINES 7-13

La planification des semaines 7 à 13 peut être conservée tout au long de la saison, déplaçant progressivement le focus du tir statique au tir dynamique. Lorsqu'il n'y a pas de compétitions à court terme, l'accent doit être tourné sur le travail technique.

- Deux séances de tir statique par semaine, l'une entièrement consacrée aux principes techniques et l'autre basée sur un entraînement dynamique ;
- Deux sessions de Laser-Run, l'une axée sur la course longue distance et l'autre liée à l'entraînement par intervalles ou au fartlek, essayant de reproduire fidèlement les défis de la compétition.



ESCRIME

Les athlètes peuvent commencer par des séances / leçons collectives à partir de la semaine 2 et ensuite essayer progressivement de suivre la routine d'une leçon individuelle et de deux séances d'assaut par semaine. Dès le deuxième week-end du mésocycle, les compétitions sont importantes pour améliorer l'endurance et la compréhension du sport.

L'objectif principal pour cette tranche d'âge est de déterminer les aspects techniques mais aussi de progresser sur le plan tactique (avec des séances pratiques et théoriques). Ce dernier souligne l'importance de l'entraînement et de la compétition avec une grande variété d'athlètes, ce qui permet de développer et de consolider un bon niveau d'escrime.

De plus, vous pouvez voir à la page 12 une proposition visant à estimer le volume d'entraînement en escrime en fonction du nombre de touches/ session effectué. L'intensité de l'entraînement peut varier considérablement selon le but recherché par l'entraîneur.

WEEKLY PROGRAMME

Session 1

- Séance de jambes « fondas » 30 '+ exercices d'échauffement ;
- 1h d'assauts libres ;
- Leçon individuelle de 20 ' / 30'.

Session 2

- Exercices de 40' (travail en binôme) ;
- 1h d'assauts libres ;

Session 3

- 2h d'assauts libres, incluant une leçon individuelle.

Exemples des séries de références :

Ces types d'exercices sont extrêmement précieux et peuvent être effectués non seulement dans le club/ la salle d'escrime, mais aussi individuellement à la maison.

Il existe plusieurs sites Web avec des explications et des vidéos sur ces exercices. Il est fortement recommandé d'utiliser une approche ludique (apprentissage par le jeu) pour encourager les athlètes à mieux performer. Par conséquent, l'utilisation de balles de tennis, de médecine balls et de bandes élastiques, entre autres, est importante non seulement pour développer la coordination motrice mais également pour améliorer la vitesse, la force et la flexibilité des athlètes.

GRILLES DE PÉRIODISATION

Le principal objectif de la présentation des grilles dans les pages suivantes est de fournir un modèle pouvant guider les entraîneurs dans la lecture et l'analyse d'aspects souvent peu discutés dans notre sport.

Un code couleur intuitif pour chaque discipline (Natation – Laser-Run - Escrime) attribue des valeurs empiriques d'aperçu de planification de charge pour 1) le volume hebdomadaire général et 2) l'intensité quotidienne en utilisant une échelle de 1 (faible) à 5 (élevé). Il est intéressant de souligner l'utilisation de nombres de touches/ séance en escrime pour estimer le volume d'entraînement.

Par ailleurs, vous pouvez également voir l'estimation de la charge de travail hebdomadaire générale (échelle 1 à 3) qui peut être utile lors de la constitution d'autres mésocycles au cours de la même saison.

La terminologie utilisée pour décrire les séances est largement discutée dans la littérature. Pour préparer les sessions LR, les remarques précédemment présentées sur ce document doivent être fusionnées avec les séances de course.

NATATION



SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

Aérobic facile	A1
Aérobic < 160bpm	A1 / A2
Aérobic = 170bpm	A2
Aérobic + entraînement à l'allure de compétition	A2 + B3
Aérobic + entraînement avec des sprints courts	A2 + C3
Aérobic concentrée sur le seuil	A2>B1
Seuil anaérobie	B1
Vo2max	B2
Entraînement mix seuil et Vo2max	B1>B2
Entraînement mix Vo2max et tolérance lactate	B2>C1
Capacité lactique	C1
Puissance lactique	C2
Sprints intensité max	C3
Exercices de forces	FH20
Cassé ou similaire au modèle de performance	D
Exercices	EX



COURSE



SÉANCES D'ENTRAINEMENT

Faible Intensité (<2mMol)	A1
Seuil Aérobie (2mMol)	A2
Seuil Anaérobie (3-5mMol)	B1
Vitesse Aérobie Maximale (6-12mMol)	B2
Capacité Lactique	C1
Puissance Lactate	C2
Capacité Alactatique	C3
Exercices	Ex
Puissance	F
Puissance Spécifique	FS
Circuit training	CT
Fartlek	FAR
Accélérations	ALL
Entraînement de vitesse	RA
Allure progressif	PG



ESCRIME



SÉANCES D'ENTRAINEMENT

Assauts Libres	FF
Leçon Individuelle	IL
Sessions Thématiques	TS
Matches 1 minute – 1 touche	1M
Compétition ou tournoi entraînement	C
Déplacements (fondas)	FW
Exercices techniques	TD

SEMAINE 1

REMISE EN FORME GÉNÉRALISÉE 1

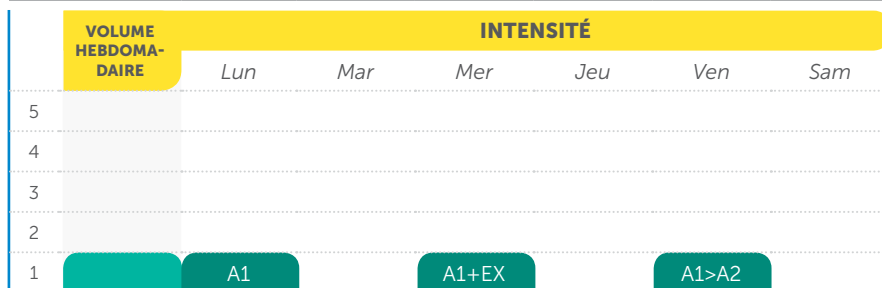
CHARGE DE TRAVAIL GÉNÉRALE
(1-3)



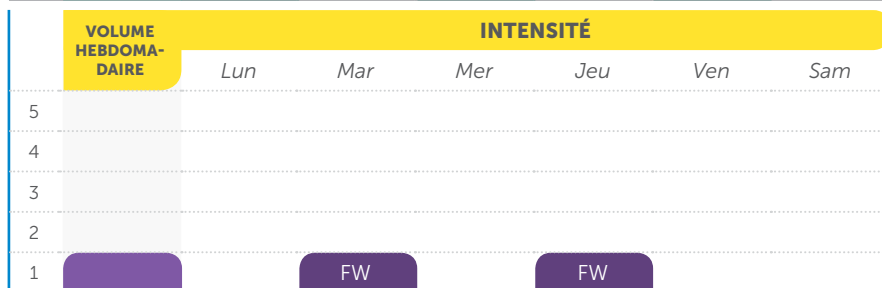
COURSE
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



NATATION
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)

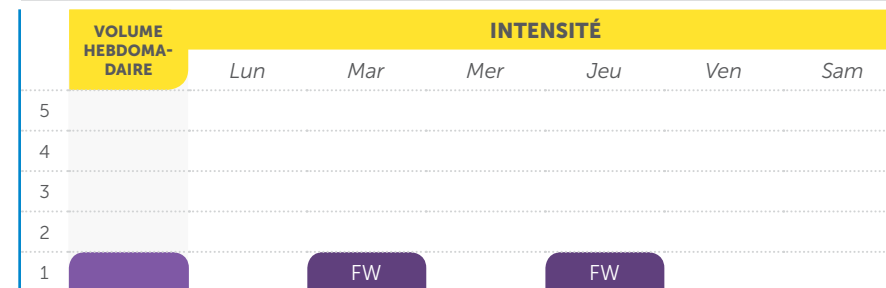
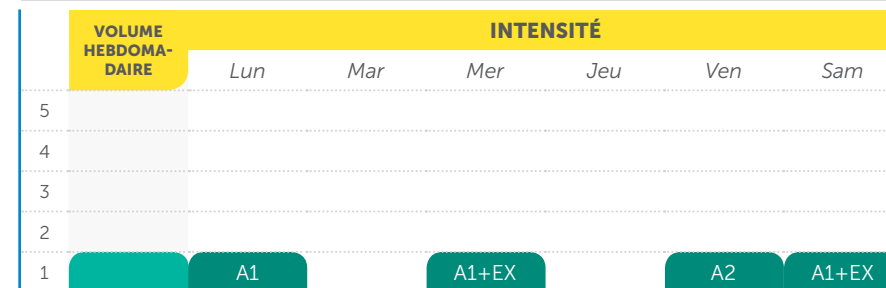
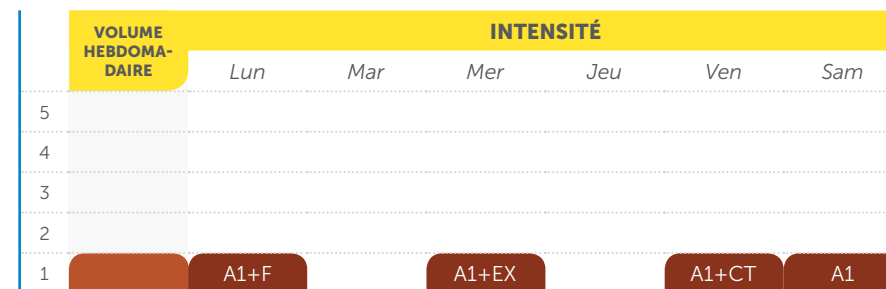


ESCRIME
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



SEMAINE 2

REMISE EN FORME GÉNÉRALISÉE 2



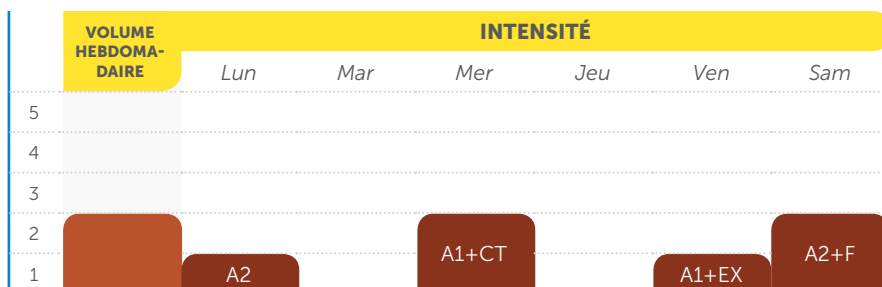
SEMAINE 3

REMISE EN FORME GÉNÉRALISÉE 3

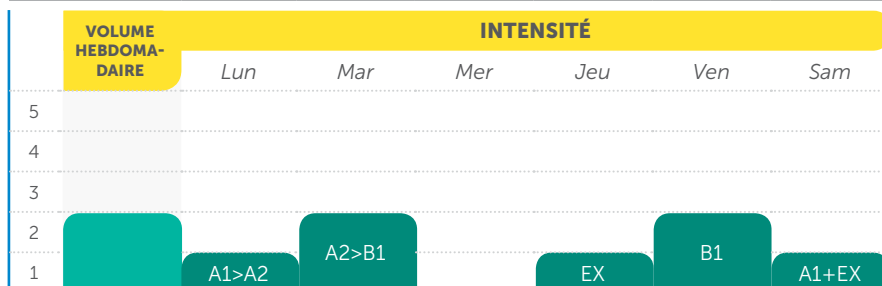
CHARGE DE TRAVAIL GÉNÉRALE
(1-3)



COURSE
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



NATATION
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)

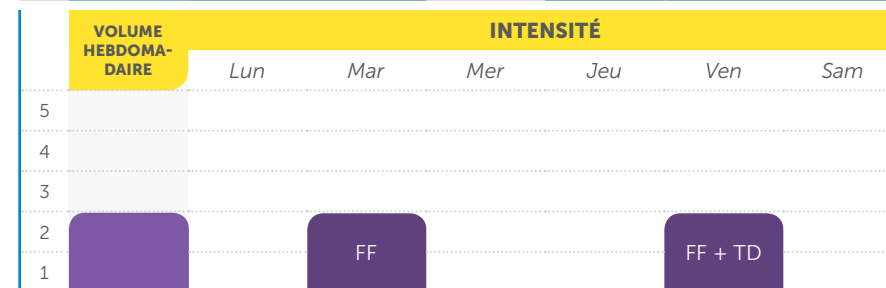
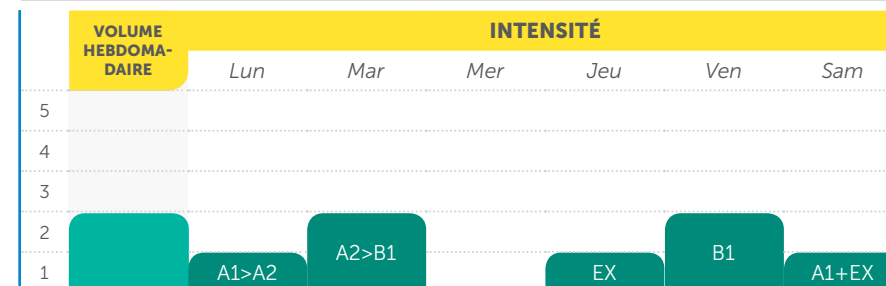
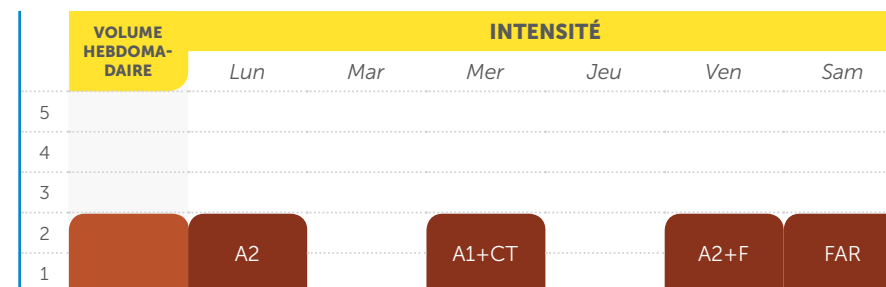


ESCRIME
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



SEMAINE 4

REMISE EN FORME GÉNÉRALISÉE 4



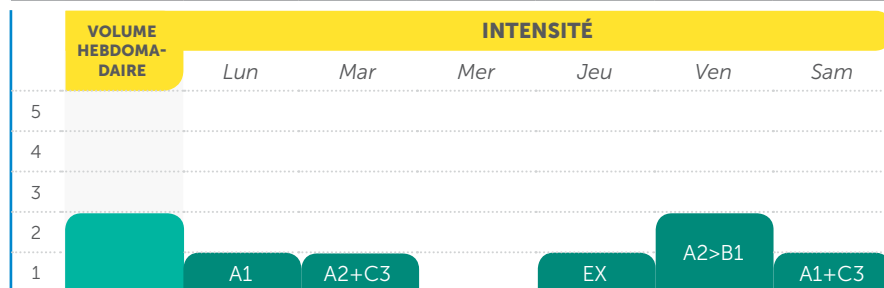
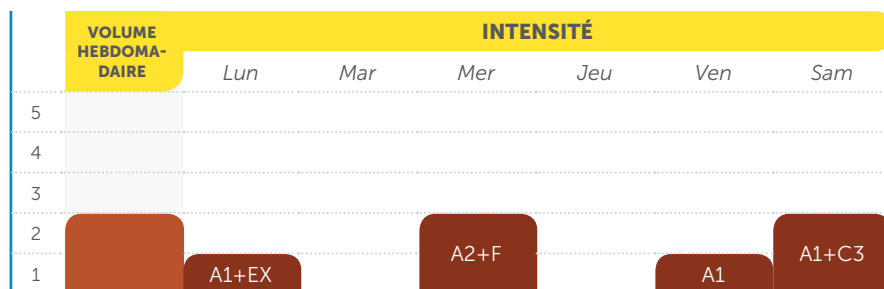
SEMAINE 5

REPOS

CHARGE DE TRAVAIL GÉNÉRALE
(1-3)



COURSE
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



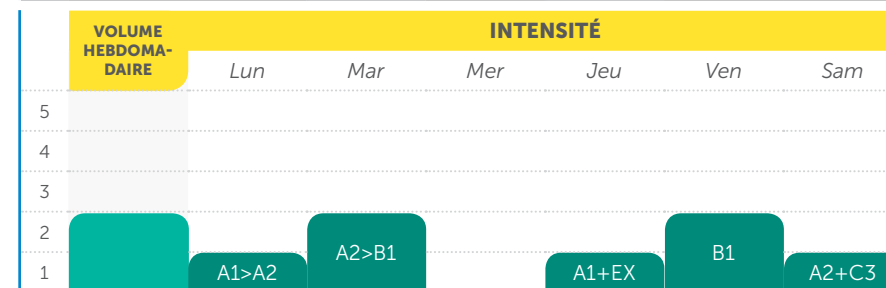
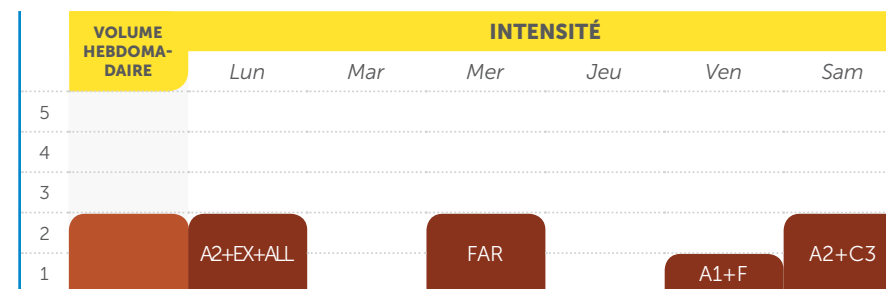
NATATION
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



ESCRIME
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)

SEMAINE 6

AÉROBIE GÉNÉRALE 1



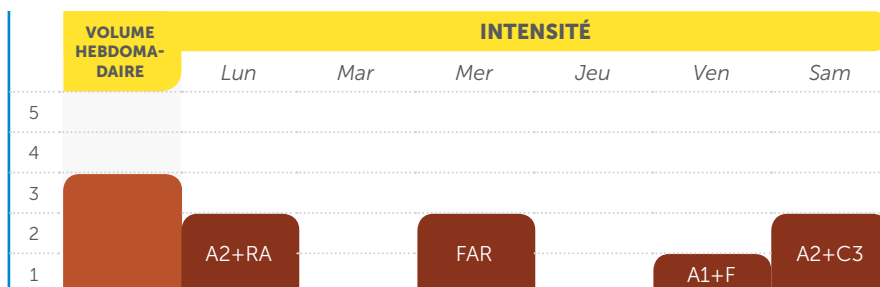
SEMAINE 7

AÉROBIE GÉNÉRALE 2

CHARGE DE TRAVAIL GÉNÉRALE
(1-3)



COURSE
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



NATATION
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)

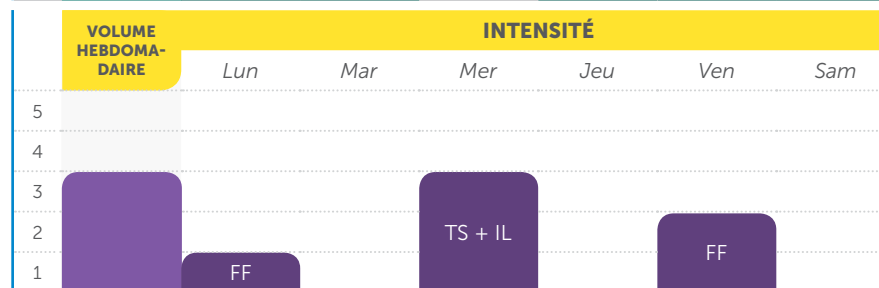
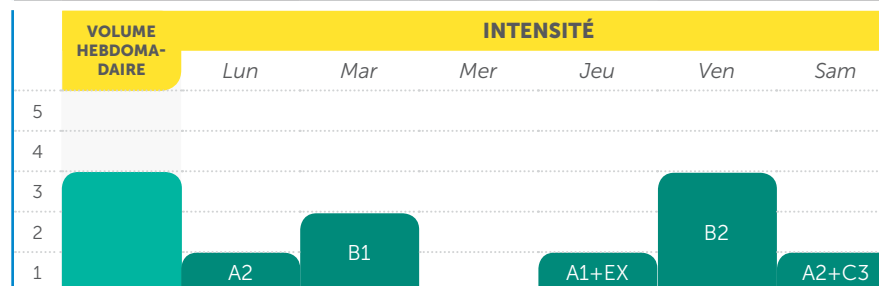
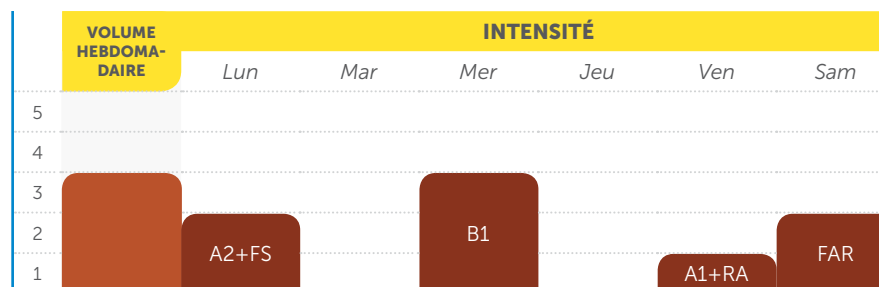


ESCRIME
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



SEMAINE 8

AÉROBIE GÉNÉRALE 3



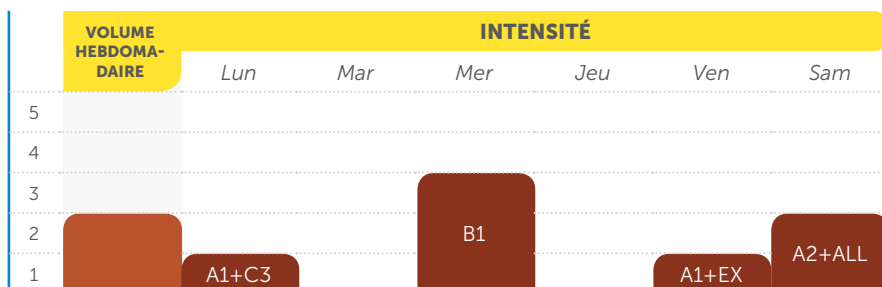
SEMAINE 9

REPOS

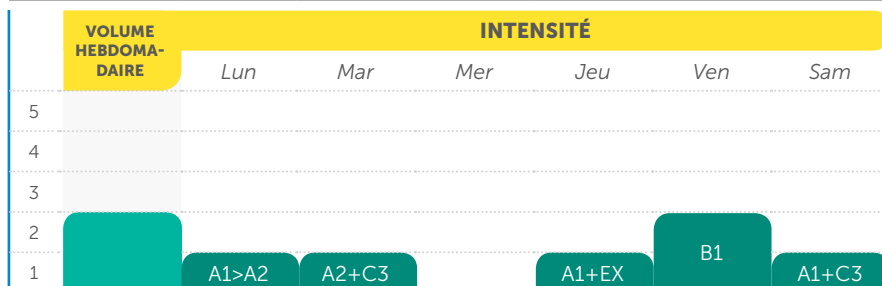
CHARGE DE TRAVAIL GÉNÉRALE
(1-3)



COURSE
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



NATATION
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)

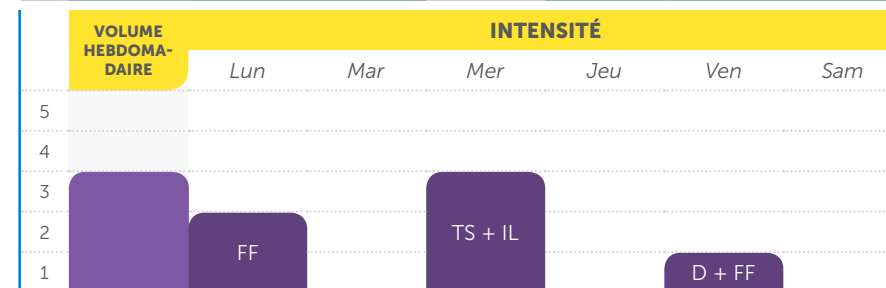
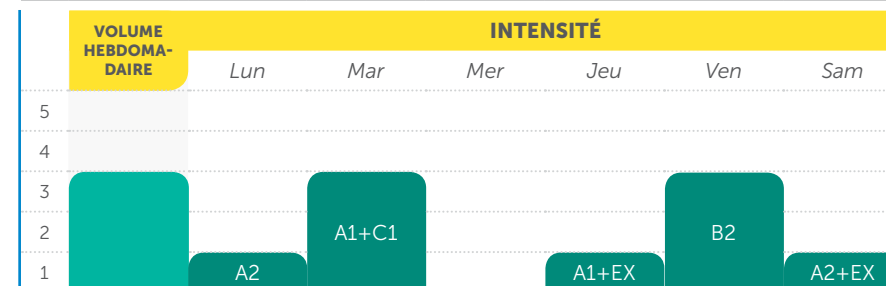
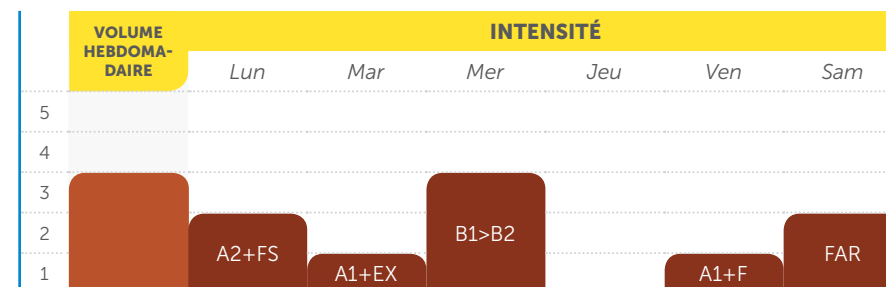


ESCRIME
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



SEMAINE 10

AÉROBIE INTENSIVE 1



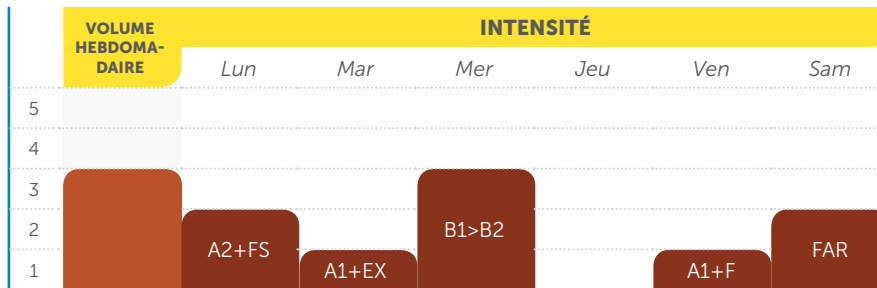
SEMAINE 11

AÉROBIE INTENSIVE 2

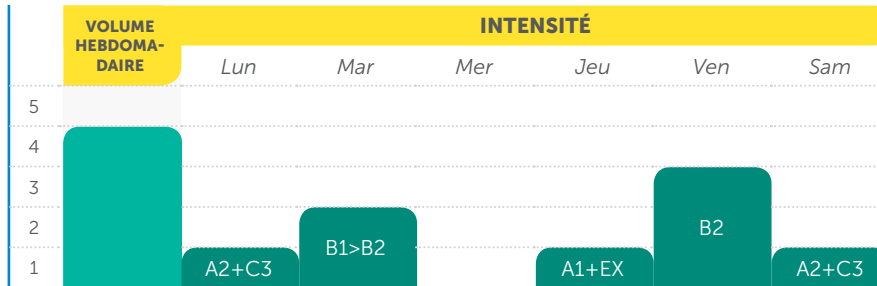
CHARGE DE TRAVAIL GÉNÉRALE
(1-3)



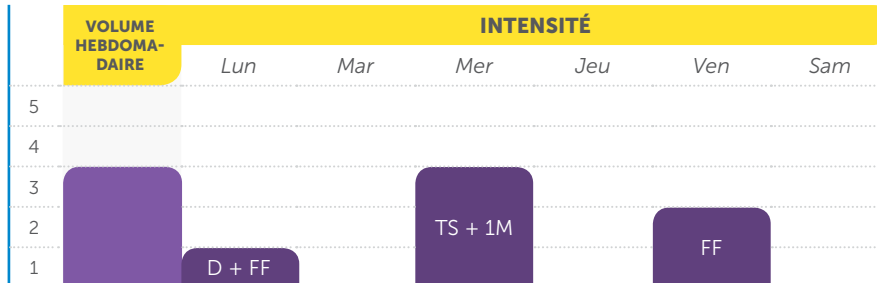
COURSE
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



NATATION
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)

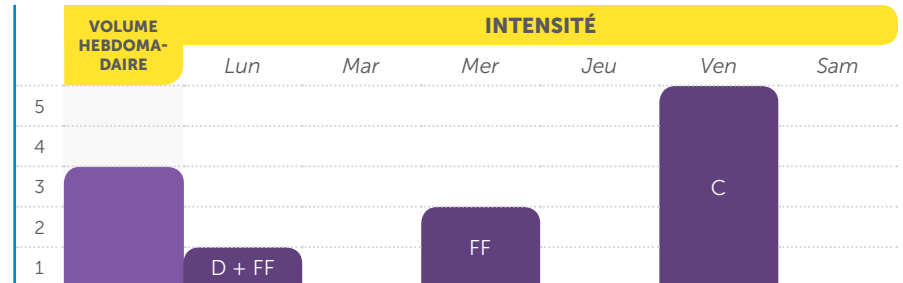
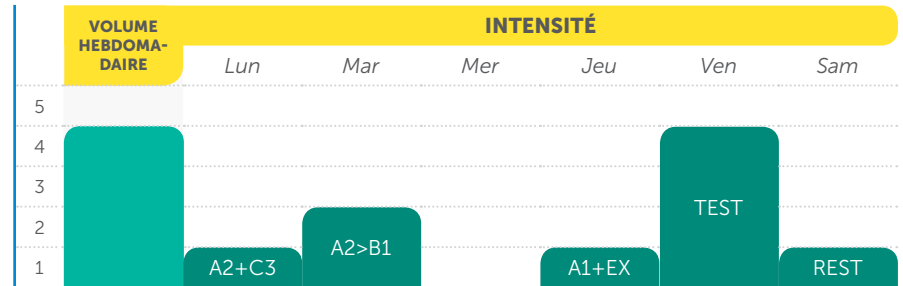
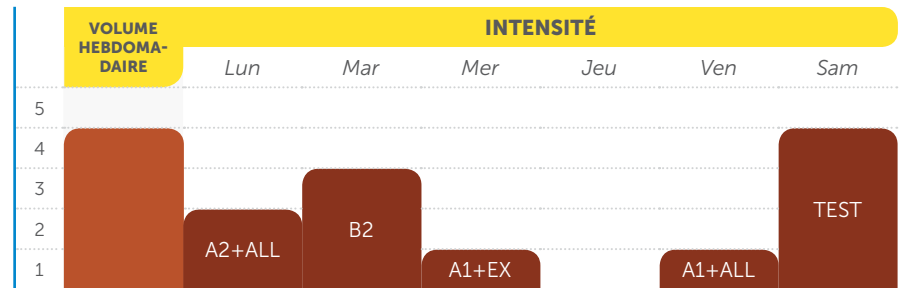


ESCRIME
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



SEMAINE 12

AÉROBIE INTENSIVE 3



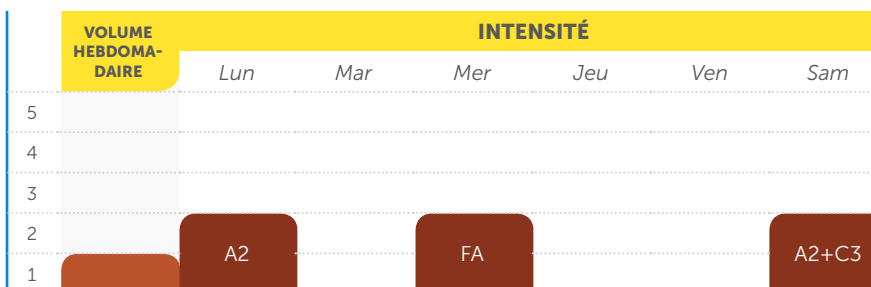
SEMAINE 13

REPOS

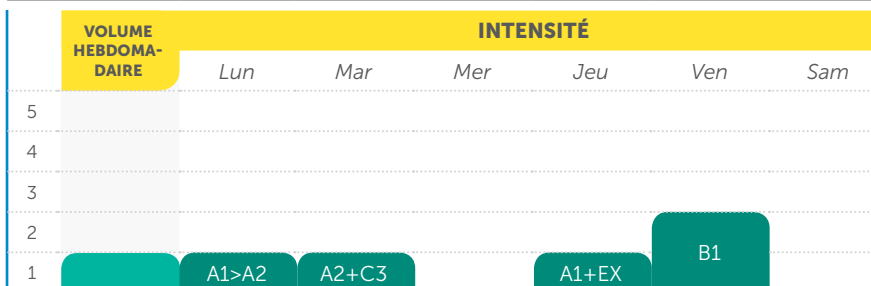
CHARGE DE TRAVAIL GÉNÉRALE
(1-3)



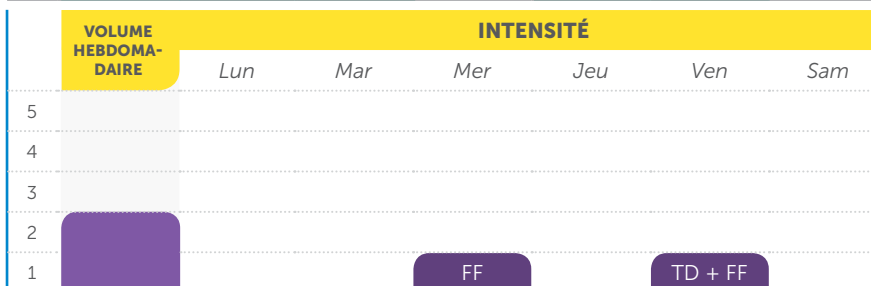
COURSE
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



NATATION
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)



ESCRIME
VOLUME ET INTENSITÉ
(1-5)





UNION INTERNATIONALE
DE PENTATHLON MODERNE

UNION INTERNATIONALE DE PENTATHLON MODERNE
STADE LOUIS II – ENTRÉE E
13 AVENUE DES CASTELANS
MC – 98000 MONACO



Web:
pentathlon.org



Facebook:
[/theUIPM](https://www.facebook.com/theUIPM)



Twitter:
[@theUIPM](https://twitter.com/theUIPM)



YouTube:
UIPMTV.org



Instagram:
[/theUIPM](https://www.instagram.com/theUIPM)



Weibo:
国际现代五项联盟



VKontakte:
[/worldpentathlon](https://vk.com/worldpentathlon)



**UIPM
Central App:**
iOS/Android