

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT

NOM : ..... PRENOM : .....

CLUB : .....

SAISON : .....

## **SOMMAIRE**

**L'athlète**

**Le carnet d'entraînement**

**Les tests initiaux**

**La saison**

**La préparation estivale**

## **L'athlète**

NOM : .....

PRENOM : .....

Date de naissance : ...../...../.....

Adresse : .....  
.....  
.....

Tel : .....

Age au 01/09 : ..... Catégorie : ..... kg

Poids au 01/09 : .....kg

**Coach :**

Nom : ..... Prénom : .....

## **Le carnet d'entraînement**

1°/ Il doit être en permanence dans le sac de sport au même titre que le passeport sportif et les certificats médicaux.

2°/ Il doit être complété après chaque séance.

3°/ C'est la mémoire de l'athlète.

4°/ C'est le lien entre les coaches et l'athlète.

5°/ C'est un lien entre les différents coaches.

## **Les tests initiaux**

P/mn au repos : ..... P/mn maxi : .....

Test VMA : ..... Km/h

Abdos max (0,5 répétions par seconde) : .....

Pompes max (0,5 répétions par seconde) : .....

Détente verticale : ..... cm

Force explosive  
des membres supérieurs (médecine-ball 2 kg) : ..... m

Date : ...../...../.....

Le boxeur

Le coach

## **Les objectifs de la saison**

Objectif principal :

-

Objectifs secondaires :

-

-

Objectifs intermédiaires :

-

-

-

-

L'athlète

Le coach

**MICRO CYCLE**

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :
Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :

Tests intermédiaires :

Semaine 1

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



## **Observations**

Semaine2

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine3

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine4

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine5

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



## **Observations**

Semaine6

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

### **Les tests intermédiaires.**

P/mn au repos :..... P/mn maxi : .....

Test VMA : ..... Km/h

Abdos max (0,5 répétions par seconde) : .....

Pompes max (0,5 répétions par seconde) : .....

Détente verticale : .....cm

Force explosive  
des membres supérieurs (médecine-ball 2 kg) : .....m

### **RESULTAT SPORTIFS/COMBAT :**

Date :

L'athlète.

Le coach.

## **Observations**

**MICRO CYCLE**

Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :
Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :

Tests intermédiaires :

Semaine7

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

**Observations**



## **Observations**

Semaine8

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercre di			
Jeudi			
Vendre di			
Samedi			
Diman che			

## **Observations**

Semaine9

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercre di			
Jeudi			
Vendre di			
Samedi			
Diman che			

## **Observations**

Semaine10

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine11

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



## **Observations**

Semaine12

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

### **Les tests intermédiaires.**

P/mn au repos :..... P/mn maxi : .....

Test VMA : ..... Km/h

Abdos max (0,5 répétions par seconde) : .....

Pompes max (0,5 répétions par seconde) : .....

Détente verticale : .....cm

Force explosive  
des membres supérieurs (médecine-ball 2 kg) : .....m

### **RESULTAT SPORTIFS/COMBAT :**

Date :

L'athlète.

Le coach.

## **Observations**

**MICRO CYCLE**

Semaine 13	Semaine 14	Semaine 15
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :
Semaine 16	Semaine 17	Semaine 18
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :

Tests intermédiaires :

Semaine 13

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

**Observations**



Semaine 14

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

**Observations**

Semaine 15

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine 16

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine 17

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

**Observations**



Semaine18

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

### **Les tests intermédiaires.**

P/mn au repos : ..... P/mn maxi : .....

Test VMA : ..... Km/h

Abdos max (0,5 répétions par seconde) : .....

Pompes max (0,5 répétions par seconde) : .....

Détente verticale : .....cm

Force explosive  
des membres supérieurs (médecine-ball 2 kg) : .....m

### **RESULTAT SPORTIFS/COMBAT :**

Date :

L'athlète.

Le coach.

## **Observations**

**MICRO CYCLE**

Semaine 19	Semaine 20	Semaine 21
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :
Semaine 22	Semaine 23	Semaine 24
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :

Tests intermédiaires :

Semaine19

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine20

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



## **Observations**

Semaine21

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine22

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine23

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine24

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



## **Observations**

### **Les tests intermédiaires.**

Puls au repos : Puls maxi :

Test VMA : Km/h.

Abdos max :  
(0,5 répétitions par seconde)

Pompes max :  
(0,5 répétitions par seconde)

Détente verticale : cm.

Force explosive  
Des membres supérieurs : m.  
(médecine balle 2 kg)

### **RESULTAT SPORTIFS/COMBAT :**

Date :

L'athlète.

Le coach.

## **Observations**

**MICRO CYCLE**

Semaine 25	Semaine 26	Semaine 27
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :
Semaine 28	Semaine 29	Semaine 30
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :

Tests intermédiaires :

Semaine 25

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

**Observations**

Semaine 26

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**



Semaine 27

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine 28

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine 29

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

**Observations**

## Semaine 30

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

**Observations**



### **Les tests intermédiaires.**

Puls au repos : Puls maxi :

Test VMA : Km/h.

Abdos max :  
(0,5 répétitions par seconde)

Pompes max :  
(0,5 répétitions par seconde)

Détente verticale : cm.

Force explosive  
Des membres supérieurs : m.  
(médecine balle 2 kg)

### **RESULTAT SPORTIFS/COMBAT :**

Date :

L'athlète.

Le coach.

## **Observations**

**MICRO CYCLE**

Semaine 31	Semaine 32	Semaine 33
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :
Semaine34	Semaine35	Semaine36
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :

Tests intermédiaires :

Semaine31

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine32

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine33

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			



## **Observations**

Semaine34

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine35

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine36

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

### **Les tests intermédiaires.**

Puls au repos : Puls maxi :

Test VMA : Km/h.

Abdos max :  
(0,5 répétitions par seconde)

Pompes max :  
(0,5 répétitions par seconde)

Détente verticale : cm.

Force explosive  
Des membres supérieurs : m.  
(médecine balle 2 kg)

### **RESULTAT SPORTIFS/COMBAT :**

Date :

Le boxeur.

Le coach.



## **Observations**

**MICRO CYCLE**

Semaine37	Semaine38	Semaine39
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :
Semaine40	Semaine41	Semaine42
Technique :	Technique :	Technique :
Stratégique :	Stratégique :	Stratégique :
Physique :	Physique :	Physique :

Tests intermédiaires :

Semaine 37

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

**Observations**

Semaine 38

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine 39

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

**Observations**



Semaine40

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine 41

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

## **Observations**

Semaine42

Jour	Séance	poids	Observations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

**Observations**

### **Les tests intermédiaires.**

Puls au repos : Puls maxi :

Test VMA : Km/h.

Abdos max :  
(0,5 répétitions par seconde)

Pompes max :  
(0,5 répétitions par seconde)

Détente verticale : cm.

Force explosive  
Des membres supérieurs : m.  
(médecine balle 2 kg)

### **RESULTAT SPORTIFS/COMBAT :**

Date :

L'athlète.

Le coach.

## **Observations**



**BILAN DU BOXEUR.**

**BILAN DU COACH**

### **La préparation estivale.**

Un document à été édité et diffusé au sein des différents clubs.