

# PLANIFICAREA

In functie de calendarul sportive specific Romaniei, planul annual (macrociclul) este impartit in doa perioade distinte (2 mezocicluri de cate 24 de saptamani – vara/toamna si iarna/primavara).

Cate un mezociclu de 24 de saptamani va fi impartit in 5 etape distincte :

- **Pregatirea generala** – 6 saptamani ; unde volumul de lucru va fi de 80-90%, iar intensitatea de 50 – 75%.
- **Pregatirea specifica** – 2 saptamani ; volum 80 – 85% si intensitatea 75 –85%
- **Pregatirea precompetitionala** – 2 saptamani ; volum 85-90% ; inten 85-90%
- **Pregatirea competitionala** – 12 saptamani impartite in 3 perioade distincte de cate 4 saptamani :
  - I etapa – volum 75 – 85% si intensitatea 85 – 90%
  - II etapa – volum 65 – 75 % si intensitatea 90 – 100%
  - III etapa – volum 65 % si intensitate 100%
- **Perioada de tranzitie** – 2 saptamani - volum 45 – 65 % si intensitate 50 %