

PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S16



Planning

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	P1	circuit prévention épaules	circuit scapula/hanche	circuit prévention épaules	circuit scapula/hanche	circuit prévention épaules	circuit scapula/hanche	
	P2	CROSSFIT : AMRAP au choix (3 exos)	Circuit training global en 40/20" (8 exos)	CROSSFIT : FOR TIME (17 exos)	Circuit training global (8 exos)	CROSSFIT : EMOM 1 et 2 (4 exos)	Circuit training global en 45/15" (8 exos)	OFF
pause repas								
PM	P1	circuit gainage	circuit abdos	circuit gainage	CHALLENGE au choix	circuit gainage		CHALLENGE au choix
	P2	CAP ou vélo home trainer V1/V2 : 15' V1 + 4/3/2/1' progressif + 10' cool	stretching + automassage (45 min)	aérobie CAP ou home trainer polarisé : courte accélération très forte, régulièrement (20 à 45 min)	stretching + automassage (45 min)	CAP ou vélo home trainer V1/V2 : 15' V1 + 4/3/2/1' progressif + 10' cool	OFF	OFF
			Entrainement mental (10min) : assit, yeux fermés, respiration ventrale 5"/5" > relâchement total				Entrainement mental (10min) : assit, yeux fermés, respiration ventrale 5"/5" > relâchement total	

PROGRAMME DE RECONDITIONNEMENT DE L'ÉPAULE ET DE LA COIFFE DES ROTATEURS

1. Pendulum : 4 séries de 20 (alterné D/G)

Relâchez l'épaule, variez le sens et le diamètre des cercles.



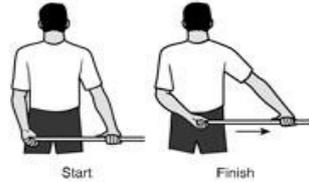
2. Crossover arm stretch : 20 à 30 sec (sans douleur)

Épaule basse, buste fixe, venir plaquer le biceps contre la poitrine, soufflez profondément.



3. Passive internal rotation : 3x 30"/30" (chaque côté)

Épaules basses, buste fixe, regard horizontal, allez le plus loin possible en conservant une posture verticale.



4. Passive external rotation : 4x 30"/30" (chaque côté)

Idem exo 3.



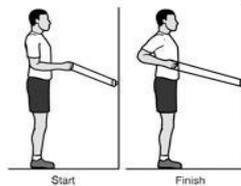
5. Sleeper stretch : 3x 20"/20" (chaque côté)

Allonger sur la tranche, coude fixé au sol, appuyez légèrement sur le poignet en direction du sol. Ressentez un léger étirement derrière l'épaule.



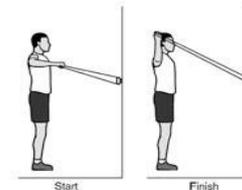
6. Standing row : 3x 12 reps (chaque côté) r20"

Épaules basses, posture gainée, tirez les coudes derrière la taille en expirant pour resserrer les scapulas.



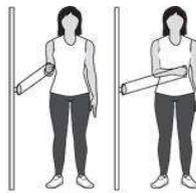
7. External rotation with arm abducted 90° : 3x 12 reps (chaque côté) r20"

Épaule basse, abdos engagés, coude fixe hauteur d'épaule. Vitesse d'exécution lente et contrôlée.



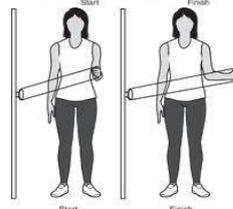
8. Internal rotation : 3x 10 reps (chaque côté) r20"

Épaule basse, abdos engagés, posture solide. Coude collé à la taille + rotation en direction du ventre sans le toucher. Lent et contrôler.



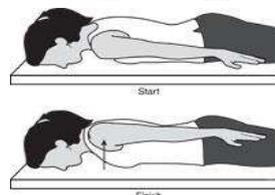
9. External rotation : 3x 12 reps (chaque côté) r20"

Épaule basse, abdos engagés, posture solide. Coude collé à la taille + rotation en direction de l'extérieur. Lent et contrôler.



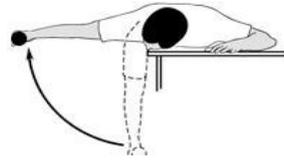
10. scapula setting : 4x 10 reps (chaque côté) r10"

Épaule basse, chaîne postérieure engagée (lombaire, fessiers, ischio...). Elevation vers le haut et l'arrière des épaules et bras (expirez!)



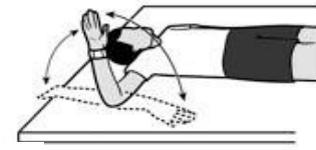
11. Bent over horizontal abduction : 4x 10 reps (chaque côté) r20"

Epaule basse, posture horizontale gainée. Relevé le bras en resserrant les scapulas jusqu'à l'horizontale, contrôler la descente.



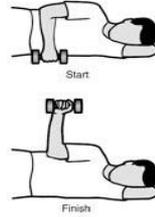
12. Internal and external rotation : 4x 20 reps (alterné D/G) r20"

Allonger sur le dos, épaules basses, coude fixe au sol. Alterné rotation arrière et avant en cherchant l'amplitude max progressivement.



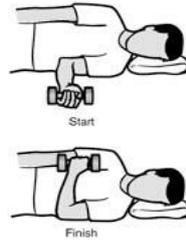
13. External rotation : 4x 12 reps (chaque côté) r20"

Allonger sur la tranche, posture stable, coude collé à la taille + élévation de la main et avant bras pour rejoindre la verticale (départ du sol)



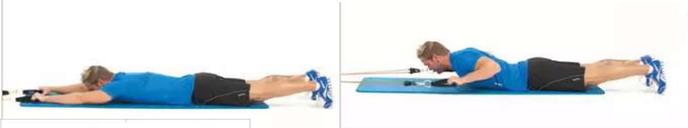
14. Internal rotation : 3x 10 reps (chaque côté) r20"

Allonger sur la tranche, posture stable, coude collé au sol proche des côtes + élévation de la main et avant bras pour rejoindre la verticale (biceps du bras opposé).



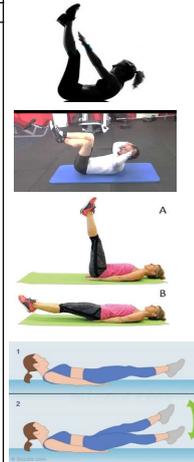
SEMAINE 16 - SCAPULA & HIP TRAINING

Groupe muscu	Nbr exos	Exercices	Consignes	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
chaîne scapulaire + hanches	6	cross-cable pull downs :	épaules basses, tirer vers l'arrière et vers le bas pour resserrer les scapulas	30"/30" (R1'30 entre les tours) 4 à 6 tours	élastique, petit poids (bouteille ou haltère)	modérée et contrôlée	remplacement des scapulas et renforcement des hanches
		KBS élastique :	ouvrir les hanches et contracter fort les fessiers				
		pullover élastique :	au sol ou sur un bans, aller chercher un étirement contrôlé vers l'arrière puis ramené vos bras vers le ventre en contractant les abdos				
		deadlift 1 jambes :	maintenir l'alignement tête/hanches/pieds tout le long de l'exercice				
		tirage poitrine (parachute) :	allonger au sol sur le ventre, contracter les fessiers/lombaires. Puis tirer les coudes vers la taille tout en rapprochant les scapulas entre eux				
		rowing 1 bras (en fente) :	genoux au sol, posture indéformable, abdos contractés, épaules basses. Tirer les coudes vers l'arrière en conservant le buste droit				



ABDOS / CORE

SEMAINE 16 - ABDOS / GAINAGE-CORE						
Groupe muscu	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
abdos	4	toucher pieds, jambes verticales	30 reps 1er circuit, 20 reps 2e circuit et 10 reps 3e circuit : NON STOP	PC	dynamique + petite amplitude	renforcement centre du corps
		toucher pieds, jambes équerre				
		relevé jambes tendues				
		battements dorsaux, jambes tendues				
gainage	7	planche up & down	15/20/30/20/15 sec par exercice et par tour. Toujours repos 20 sec entre les exercices. Repos 1'30 entre chaque tour.	PC	dynamique	renforcement centre du corps/posture
		alpiniste croisé				
		4 pattes inversé				
		planche ventrale sur mains (alterné 5 battements par jambe), maintenir le bassin horizontal.				
		planche dorsale sur mains (alterné 5 battements par jambe), maintenir le bassin horizontal.				
		planche costale D sur coude (alterné 5 battements par jambe), conserver l'alignement tête-hanche-pieds.				
		planche costale G sur coude (alterné 5 battements par jambe), conserver l'alignement tête-hanche-pieds.				



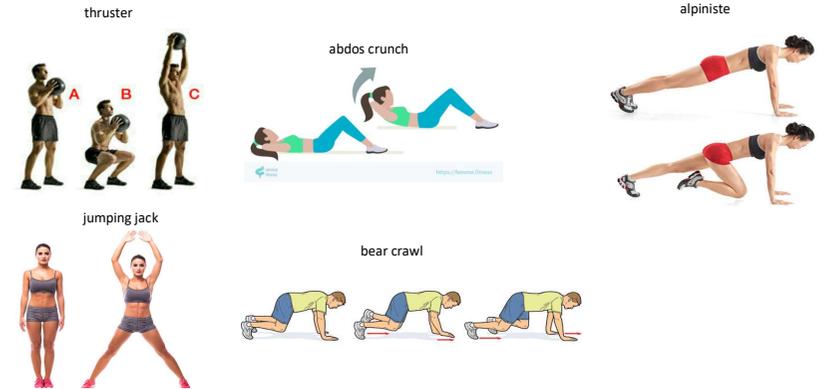
CIRCUIT TRAINING GLOBAL

SEMAINE 16 - CIRCUIT TRAINING

Groupe muscu	Nbr exos	Exercices	Consignes	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs	
GLOBAL	8	fente jump step	en appui sur un step ou un mur, enchaîner des fentes jump explosive + haut possible	40"/20" (R2' entre les tours) 5 à 6 tours	élastique, petit poids (bouteille ou haltère)	modérée et contrôlée	renforcement musculaire full body	
		extension triceps	coudes collés à la taille, tirer l'élastique vers le bas pour ouvrir les bras complètement					
		crabe	4 appuis au sol, bassin décollé du sol. Toucher le pied gauche avec la main droite et inversement en conservant le bassin levé					
		papillon	jambes fléchies, buste légèrement penché, dos droit. Relever le poids vers le haut sans dépasser le buste et en resserrant les scapulas. Contrôlez la descente.					
		slideboard ischio	en utilisant une serviette sur une surface lisse, faire glisser les pieds d'avant en arrière en maintenant les fessiers contractés					
		rowing menton	fixer l'élastique au sol puis tirer en direction du menton sans que les bras ne dépassent l'horizontale					
		burpees sans pompe	grouper/dégrouper les 2 jambes simultanément					
		squat élastique	fixer au sol l'élastique ou faire passer sous les pieds puis maintenez-le au niveau des épaules puis effectuer un squat profond					

CROSSFIT

SEMAINE 16 - CROSSFIT - 3 séances							
	Groupe musculaire	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
EMOM 1 - 15 min	haut du corps	2	6 à 10 push ups lentes + reste de la minute en tirage horizontal élastique statique	D1'	Elastique + poids de corps	lent	maintien musculaire
EMOM 2 - 15 min	bas du corps	2	10 à 12 fentes + reste de la minute en chaise contre mur				
2. FOR TIME (chrono)	global	17 ateliers	50 squats (+ profond possible)	non stop	PC	lent et contrôlé	maintien condition physique + endurance musculaire
			10 burpees (ou thruster)				
			40 abdos crunch				
			10 burpees sans pompe (ou thruster)				
			30 fentes avant alternées				
			10 burpees (ou thruster)				
			20 jumping jack				
			10 burpees				
			10 bear crawl				
			10 burpees sans pompe (ou thruster)				
			20 alpinistes				
			10 burpees (ou thruster)				
			30 fentes arrière alternées				
			10 burpees sans pompe (ou thruster)				
			40 abdo crunch D/G				
			10 burpees (ou thruster)				
			50 squats (+ profond possible)				
3. AMRAP (max de tour en 16 min)	Global	3	choisir 3 exercices au choix (haut/bas/centre du corps) avec 16 reps de chaque	non stop	au choix	lent	maintien condition physique + endurance musculaire



CHALLENGE

1. 50 burpees avec pompe (ou thruster + poids léger)	chrono
2. gainage ventral planche (max de temps)	max de temps
3. chaise au mur (max de temps)	max de temps
4. Turkish Get Up (+ chaussure)	3 reps en maintenant la chaussure en équilibre (poing fermé)

