

# PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S21

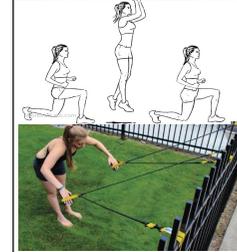
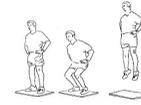


## Planning

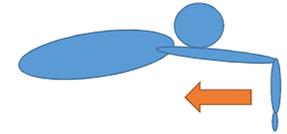
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	P1	circuit scapula/hanche	circuit prévention épaules	circuit scapula/hanche	OFF	OFF	circuit prévention épaules	
	P2	CIRCUIT GAINAGE S1	Vitesse/explosivité S1	CIRCUIT GAINAGE S2			CIRCUIT TRAINING : CT3 PUISSANCE	
PAUSE REPAS								
PM		<b>Activité collective : course à pied</b>	<b>Activité collective : VTT</b>	<b>Activité collective : PPG</b>	Vitesse/explosivité S2	CIRCUIT TRAINING : CT1 et/ou CT2.	CIRCUIT BRONZAGE	
		CIRCUIT TRAINING : CT1 abdos.		CIRCUIT TRAINING : CT2 gainage.				
		stretching doux : 30sec statique	stretching + automassage rouleau, bâton et/ou balle	automassage rouleau, bâton et/ou balle.	Entrainement cérébral NEURONATION : de nombreux exercices ludique pour muscler son cerveau sur ce lien <a href="http://www.neuronation.fr">www.neuronation.fr</a> (inscription gratuite)	stretching doux : 30sec statique	Entrainement cérébral NEURONATION : de nombreux exercices ludique pour muscler son cerveau sur ce lien <a href="http://www.neuronation.fr">www.neuronation.fr</a> (inscription gratuite)	

**VITESSE/EXPLOSIVITE**

SEMAINE 21 - VITESSE/EXPLOSIVITE- 2 séances							
	Groupe musculaire	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
S1	global	5	CMJ pieds joints	5x5 reps R1'	PC	très rapide à explosive	stimuler commandes nerveuses/vitesse + explosivité
			Epaulé jeté élastique	5x5 reps R1'	élastique		
			fente jump (si blessé : fentes normales unilatérales)	5x10 reps R1'	PC		
			orientation PALE (main + avant-bras) et fixation du coude + poussée	5x8 reps R1'30	élastique		
			4x10 sec CAP sprint	R3'	PC		
S2	global	5	push ups sautées	5x5 reps R2'	PC	très rapide à explosive	stimuler commandes nerveuses/vitesse + explosivité
			tirage buste penché	5x8 reps R1'30	élastique		
			fentes jump sur box (si blessé : fentes alternées flèche)	5x8 reps R1'30	PC		



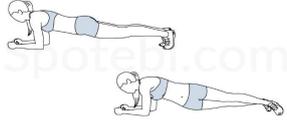
rétropulsion élastique



		jeté élastique	x2	5x5 reps, R1'30	élastique
		4 sprints CAP ou vélo : 8/10/12/15 sec		R2'	



SEMAINE 21 - GAINAGE GLOBAL

Séances	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs	
S1 : tronc	6	slideboard 3reps/3" statique planche rotation crabe planche bascule D/G planche appuis 4/2 planche bassin haut/bas	6 tours : 30/15" > 40/20" > 50/25"	serviette   PC	dynamique et rythmée	renforcement et consolidation du tronc	     
Circuit Bronzage (4 faces)	4	banane flèche relevé de jambes latérales D relevé de jambes latérales G parachute	30 sec 30 sec 30 sec 1 min	8 tours, R1' entre  PC	statique	renforcement sangle abdominale	   
S3 : tronc	6	up and down planks L-sit hold back extensions 3 reps/3" statique high crunches knee to elbow crunches sitting twits	3 tours : 30/15", R1' entre	PC	dynamique	renforcement centre du corps/posture	     



## CIRCUIT TRAINING 1 abdos



**20** crunches



**10** flutter kicks



**10** bridges



**20** crunches



**10** leg raises



**10** bridges



**20** crunches



**10** heel taps

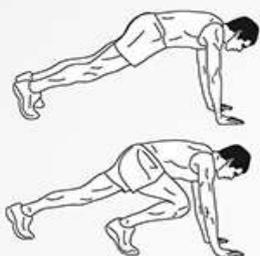


**10** bridges



=> 4 à 6 tours. R1' entre

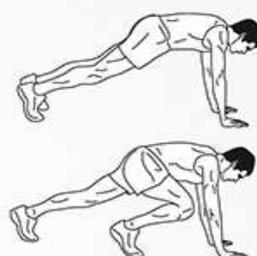
## CIRCUIT TRAINING 2 gainage dynamique



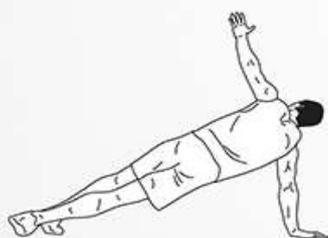
**20sec** climbers



**20sec** side plank hold



**20sec** climbers



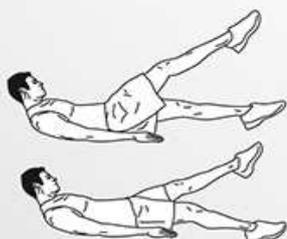
**20sec** side plank hold



**20sec** plank rotations



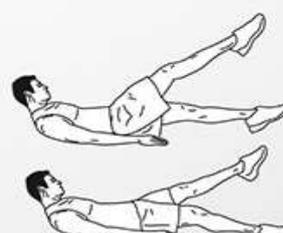
**20sec** side plank hold



**20sec** flutter kicks



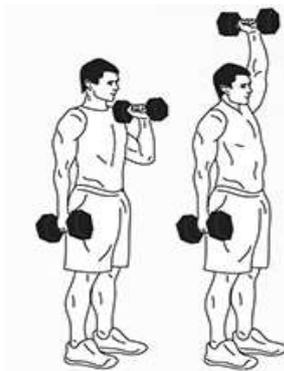
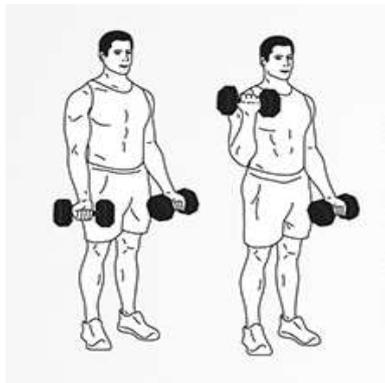
**20sec** side plank hold



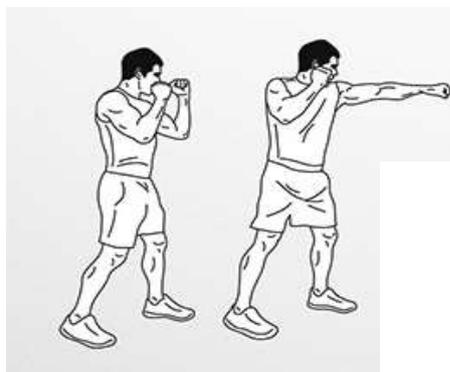
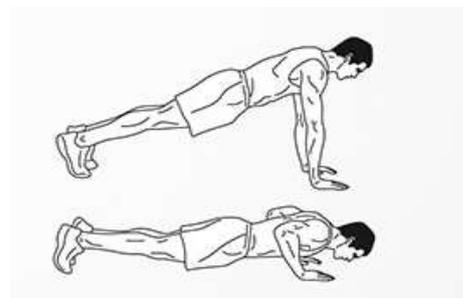
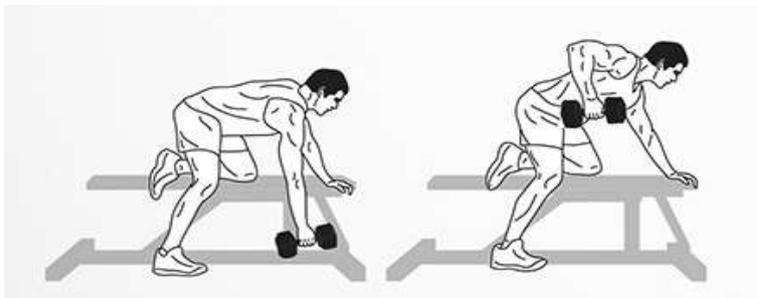
**20sec** flutter kicks

=> 4 à 6 tours. 20/10" > 30/10" > 40/10"  
R1' entre les tours.

## CIRCUIT TRAINING 3 PUISSANCE



**20** alternating  
shoulder press  
**x 3 sets** in total  
20 seconds rest  
between sets



=> 4 à 6 tours.

BLOC 1 : chaque exercics (20 reps + 30" repos) x3.  
BLOC 2 : chaque exercice (15 reps + 30" repos) x4 + rapide  
BLOC 3 : chaque exercice (10 reps + 30" repos) x5 MAX

*Matériels : bouteille d'eau ou poids 1-2 kg*