

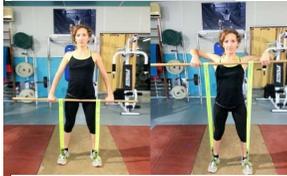
# PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S22

## Planning

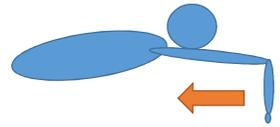
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	P1	mobilité articulaire	circuit prévention épaules	circuit scapula/hanche	OFF	OFF ou (CAP / vélo au choix)	circuit prévention épaules	CIRCUIT TRAINING : CT2 GLOBAL
	P2	CIRCUIT GAINAGE S1 + S2	CIRCUIT TRAINING 3 GAINAGE/PREVENTION + CIRCUIT étirement épaules	CIRCUIT GAINAGE S2 + S3			Vitesse/explosivité S2	
PAUSE REPAS								
PM		<b>Activité collective : course à pied</b>	Activité collective : VTT	<b>Activité collective : PPG</b>	Vitesse/explosivité S1	CIRCUIT TRAINING : CT1 FORCE	SEANCE YOGA	OFF
		Vitesse/explosivité S2 (pas de séance explosive samedi)		automassage rouleau, bâton et/ou balle.	RELAXATION : 10min calme, yeux fermés, respiration profonde ventrale.	stretching doux : 30sec statique	RELAXATION : 10min calme, yeux fermés, respiration profonde ventrale.	
		stretching doux : 30sec statique						

VITESSE/EXPLOSIVITE

SEMAINE 22 - VITESSE/EXPLOSIVITE- 2 séances							
	Groupe musculaire	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
S1	global	4	squat jump latéral	5x5 reps R1'	PC	très rapide à explosive	stimuler commandes nerveuses/vitesse + explosivité
			rowing élastique	5x6 reps R1'	élastique + bâton		
			saut en longueur pieds joints	5x5 reps R1'	PC		
			orientation PALE (main + avant-bras) et fixation du coude + poussée	5x8 reps R1'30	élastique		
S2	global	4	push ups sautées (visez les bras, épaules bassent, scapulas resserrés)	5x5 reps R2'	PC	très rapide à explosive	stimuler commandes nerveuses/vitesse + explosivité
			tirage horizontal unilatéral (jambes fléchis, dos droit, regard horizontal)	5x8 reps R1'30	élastique		
			fentes jump sur box (si blessé : fentes alternées flèche)	5x8 reps R1'30	PC		
			4 à 6 sprints CAP ou vélo : 10 sec (possible en côte)	R3' (trotter et/ou vélo)	PC		

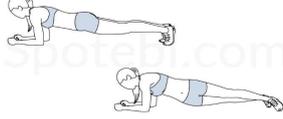


rétropulsion élastique



				marcher)			
--	--	--	--	----------	--	--	--

SEMAINE 22 - GAINAGE GLOBAL

Séances	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs		
S1 : tronc	6	mountain climbers sur les coudes latéraux (genoux > coudes) planche rotation crabe planche bascule D/G mountain climbers (genoux poitrine) planche bassin haut/bas (soufflez en montant)	6 à 8 tours : 40/20"	PC	dynamique et rythmée	renforcement et consolidation du tronc	     	
Circuit Bronzage (4 faces)	4	banane fièche up and down relevé de jambes latérales D up and down relevé de jambes latérales G up and down parachute up and down	20/30/40 sec 20/30/40 sec 20/30/40 sec 1 min	6 tours, R1' entre	PC	dynamique	renforcement sangle abdominale	   
S3 : tronc	5	up and down planks back extensions statique high crunches + poids (3 reps/3 sec statique en haut) knee to elbow crunches sitting twits	5 à 6 tours : 40/20", R2' entre	PC	dynamique	renforcement centre du corps/posture	    	

## CIRCUIT TRAINING 1 FORCE



**20sec** squat hold



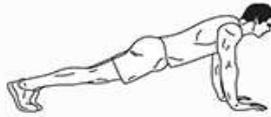
**20sec** plank hold



**20sec** squat hold



**20sec** plank hold



**20sec** shoulder taps



**20sec** plank hold



**20sec** squat hold



**20sec** plank hold

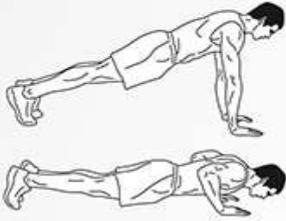


**20sec** squat hold

=> 3 blocs :

BLOC 1 : chaque exercics (20" non stop) x3. R2' entre  
BLOC 2 : chaque exercice (30"/10" repos) x3. R1'30 entre  
BLOC 3 : chaque exercice (40"/10" repos) x3. R1' entre

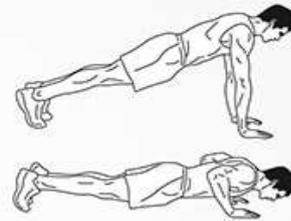
## CIRCUIT TRAINING 2 GLOBAL



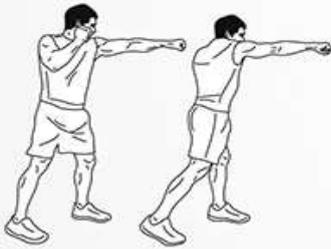
**2** push-ups



**10** squats



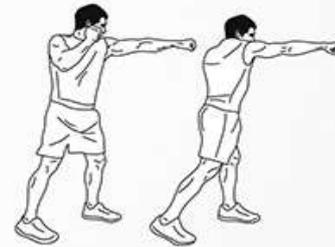
**2** push-ups



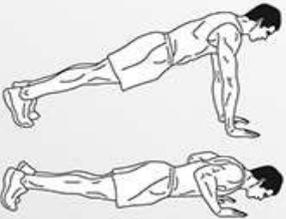
**10** punches



**2** push-ups



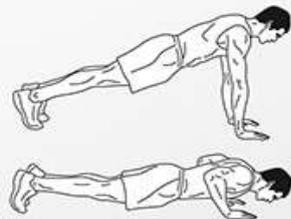
**10** punches



**2** push-ups



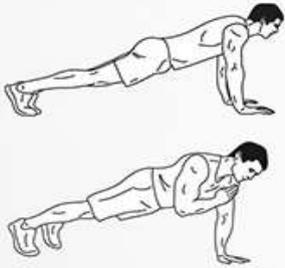
**10** squats



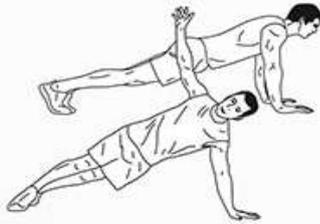
**2** push-ups

2 tours non stop - R1'  
3 tours non stop - R1'30  
4 tours non stop - R2'

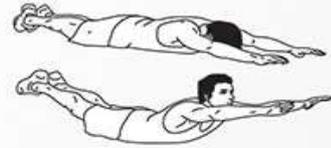
## CIRCUIT TRAINING 3 GAINAGE/PREVENTION



**10** shoulder taps



**10** plank rotations



**10** superman stretches



**10** reverse angels



**10** prone reverse flys



**10** W-extensions

6 tours - R1' entre

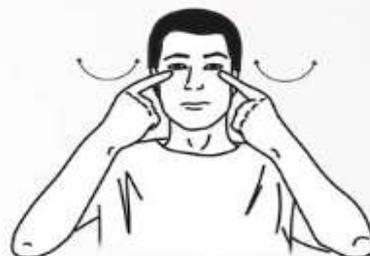
## CIRCUIT TRAINING 4 MOBILITE



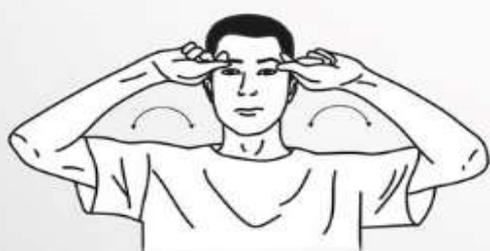
mini circles under brow



mini circles under eyes



half circles under eyes



half circles under brow



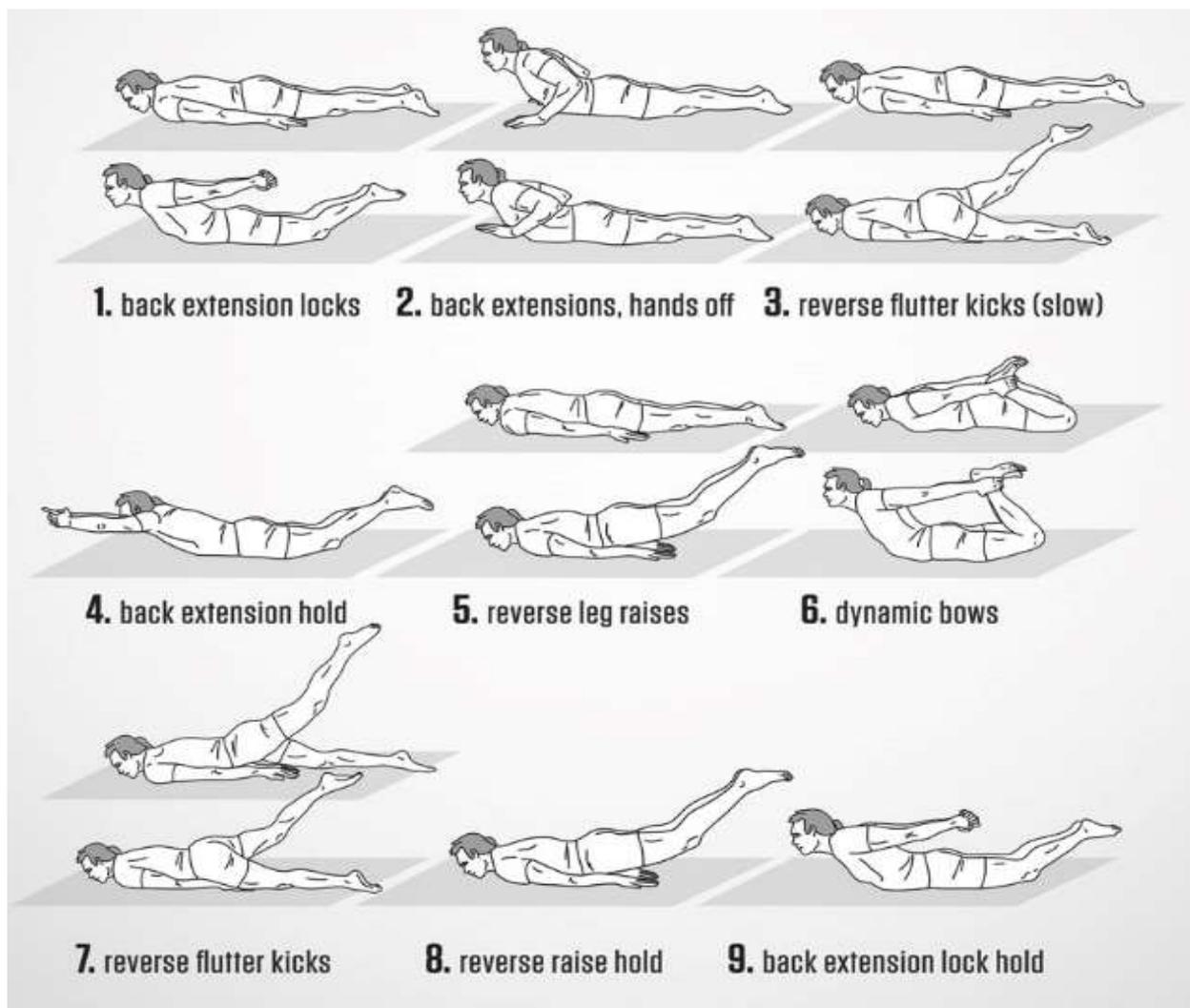
up and down rows  
from eyes to brow



blackout

20 sec chaque exercice

## CIRCUIT TRAINING YOGA



1er tour : 20 sec chaque exercice.  
2e tour : 30 sec chaque exercice.

## CIRCUIT TRAINING ETIREMENT EPAULES



cross neck stretch



shoulder stretch



tricep stretch



tricep stretch #2



shoulders up stretch



shoulder & back stretch



behind back lock stretch



lock side pull stretch

20 sec chaque exercice. 2 à 3 tours.