

PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S22

Planning

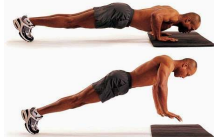
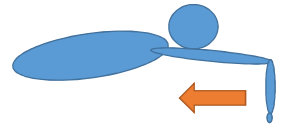
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	P1	mobilité articulaire	circuit prévention épaules	circuit scapula/hanche	OFF	OFF ou (CAP / vélo au choix)	circuit prévention épaules	CIRCUIT TRAINING : CT2 GLOBAL
	P2	CIRCUIT GAINAGE S1 + S2	CIRCUIT TRAINING 3 GAINAGE/PREVENTION + CIRCUIT étirement épaules	CIRCUIT GAINAGE S2 + S3			Vitesse/explosivité S2	
PAUSE REPAS								
PM		Activité collective : course à pied	Activité collective : VTT	Activité collective : PPG	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




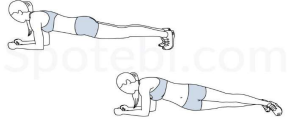











SEMAINE 22 - VITESSE/EXPLOSIVITE- 2 séances							
	Groupe musculaire	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
S1	global	4	squat jump latéral	5x5 reps R1'	PC	très rapide à explosive	stimuler commandes nerveuses/vitesse + explosivité
			rowing élastique	5x6 reps R1'	élastique + bâton		
			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

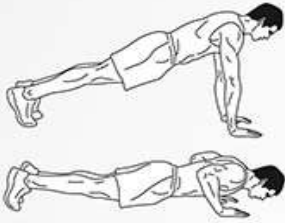


20sec squat hold

=> 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

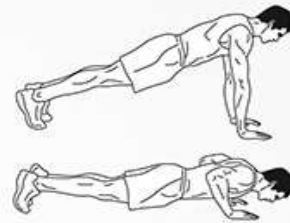
CIRCUIT TRAINING 2 GLOBAL



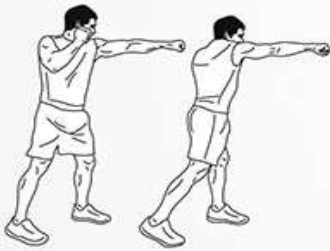
2 push-ups



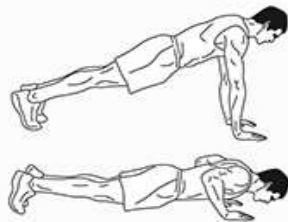
10 squats



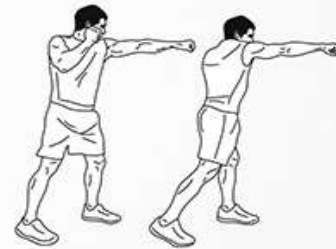
2 push-ups



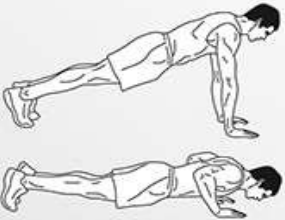
10 punches



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



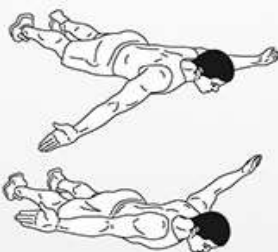
10 plank rotations



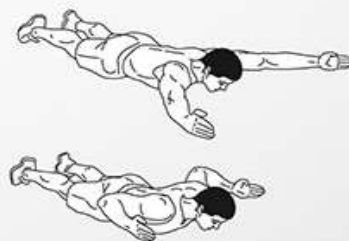
10 superman stretches



10 reverse angels



10 prone reverse flys



10 W-extensions

6 tours - R1' entre

CIRCUIT TRAINING 4 MOBILITE



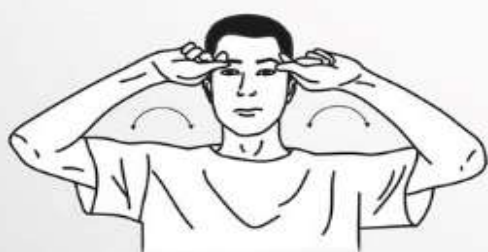
mini circles under brow



mini circles under eyes



half circles under eyes



half circles under brow



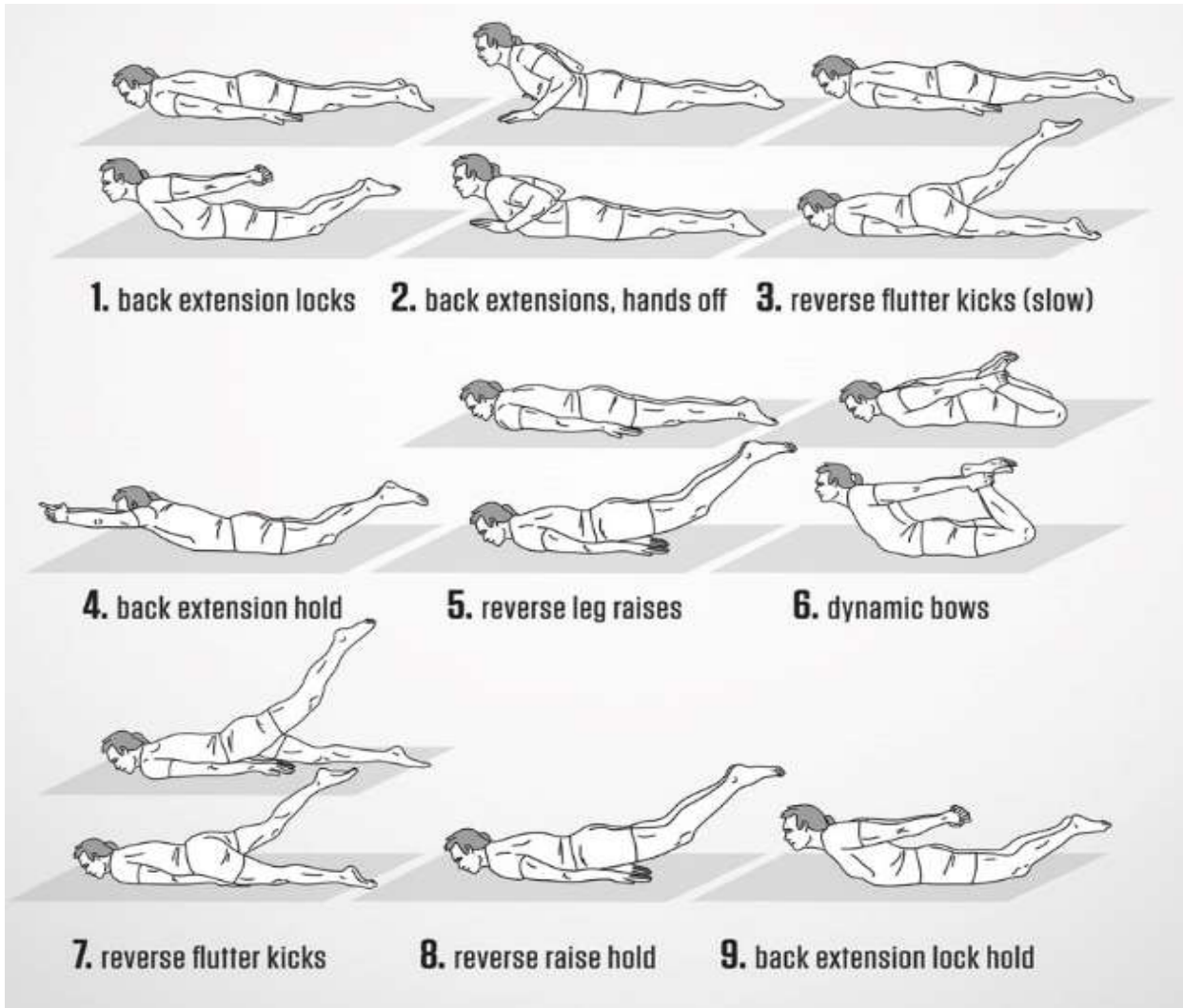
up and down rows
from eyes to brow



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.