

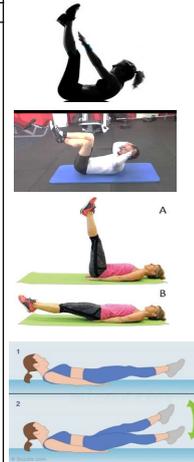
PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S17

Planning

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	P1	circuit prévention épaules	circuit scapula/hanche	OFF	circuit prévention épaules	circuit prévention global	Musculation Globale	OFF
	P2	Endurance gainage	Circuit Training 1		Circuit Training 2	Gainage + abdos (au choix) 45' à 1h		
PAUSE REPAS								
PM	P1		circuit scapula/hanche		circuit scapula/hanche		stretching + automassage rouleau, bâton et/ou balle (45')	OFF
	P2	<p>Cardio CAP ou vélo home trainer : V1 30' à 45' footing cool. Possible d'insérer des accélérations brutales régulièrement de 30 sec maximum.</p>	<p>Musculation Membres Supérieurs</p> <p>Entrainement mental (10min) : assis ou allonger, yeux fermés, respiration ventrale 5"/5" > relâchement total. Faire le vide dans votre esprit en éloignant les pensées négatives et désagréables. Puis ensuite penser à 3 situations de la vie qui vous procure de la GRATITUDE.</p>	<p>Cardio CAP ou vélo. Interval training : 1' V3 (80%) + 1' V1 > 5 à 6 tours. 5' repos . 1' V3 (80%) + 30" V1 > 4 à 5 tours. 3' repos . 30" V4 (90%) + 15" V1 > 4 tours. 10' cool down.</p>	<p>Musculation Membres Inférieurs</p> <p>stretching + automassage rouleau, bâton et/ou balle</p>	<p>Cardio CAP ou vélo home trainer V1 : 30 à 45' footing cool. Possible d'insérer des accélérations brutales régulièrement de 30 sec maximum.</p>		

ABDOS / CORE

SEMAINE 17 - ABDOS / GAINAGE-CORE						
Groupe muscu	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
abdos	4	toucher pieds, jambes verticales	20 reps 1er circuit, 15 reps 2e circuit et 10 reps 3e circuit. Le circuit est non stop. Récup 10 sec entre chaque exercice.	PC	dynamique + petite amplitude	renforcement centre du corps
		toucher pieds, jambes équerre				
		relevé jambes tendues				
		battements dorsaux, jambes tendues				
gainage	7	planche up & down	15/20/25/30 sec par exercice et par tour. Toujours repos 20 sec entre les exercices. Repos 1'30 entre chaque tour. 4 tours.	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 17 - CIRCUIT TRAINING

Groupe muscu	Nbr exos	Exercices	Consignes	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
Membres supérieurs	4	push ups	appui en "vissant" les bras au sol pour reculer les épaules, scapulas resserrés, les coudes descendent vers l'arrière. Descendre et remontée lentement et en controle (env 3"/3")	8 à 12 reps, R30-45", 10 tours	élastique, TRX	lente et contrôlée	maintien musculaire membres supérieurs
		tirage horizontal	TRX ou élastique. Posture droite et gainée. Tirer les coudes en arrière en conservant les épaules basses.	12 à 16 reps, R30", 10 tours.			
		tirage oblique	En position fente au sol, maintenir le buste penché et droit. Tirer les coudes en direction des hanches comme une traction.	12 à 16 reps, R30", 10 tours. Si possibilité de faire des tractions alors 5 à 8 reps, R45". 8 tours.			
		rowing large	jbes fléchis, buste légèrement penché, dos droit. Relevé le poids vers le haut sans dépasser le buste et en resserrant les scapulas. Controlez la descente.	10 à 14 reps, R30", 10 tours.			
Membres inférieurs	3	soulevé de terre	Faire passer l'élastique sous les pieds. Les jambes conserve une légère flexion, le dos est droit, les scapulas resserrés, épaules basses. A partir de là, ouvrir les hanches et contracter les fessiers.	10 à 12 reps, R30", 10 tours.	élastique	lente et contrôlée	maintien musculaire membres inférieurs
		squat	maintenir le regard pointé à l'horizontal. Les mini-squats sont de petites répétitions, petites amplitudes jambes à 90°. Squat complet > les cuisses touchent les mollets.	10x(10 mini squat + 5 complets) enchainés. R1', 8 tours			
		chaise	circuit : 2 exercices à enchaîner	30" chaise + 10 squats jump ou 20 fentes jump (à alterner) R30", 8 tours. Possibilité d'adapter en faisant 8 x 45" chaise, R30"			
Global	4	circuit	5 push ups 5 tirages horizontal 5 squats 30" planche ventrale D1' 7 push ups 10 tirages horizontal 15 squats 30" planche ventrale D1' 9 push ups 15 tirages horizontal 25 squats 30" planche ventrale D1' 11 push ups 20 tirages horizontal 35 squats 30" planche ventrale D1'	Exercices à enchaîner	élastique ou TRX	modérée	maintien musculaire full body



CIRCUIT TRAINING GLOBAL

Circuit 1

- ✓30x alpiniste
- ✓10x Pushups
- ✓30x Situps
- ✓30x Squats
- ✓50x Jumping Jacks
- ✓30s Repos

- ✓20x alpiniste
- ✓7x Pushups
- ✓20x Situps
- ✓20x Squats
- ✓50x Jumping Jacks
- ✓30s Repos

- ✓10x alpiniste
- ✓5x Pushups
- ✓10x Situps
- ✓10x Squats
- ✓50x Jumping Jacks
- ✓30s Repos

- ✓20x alpiniste
- ✓7x Pushups
- ✓20x Situps
- ✓20x Squats
- ✓50x Jumping Jacks
- ✓30s Repos

- ✓30x alpiniste
- ✓10x Pushups
- ✓30x Situps
- ✓30x Squats
- ✓50x Jumping Jacks

Circuit 2

- ✓75x jumping jack
- ✓25 burpees (ou thruster + poids)
- ✓50x abdos jambes verticales
- ✓75x coups droit boxe
- ✓50x planche avant/arrière
- ✓25x burpees

R2'

3 tours

abdos jbes verticales

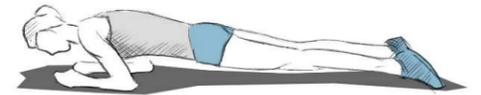
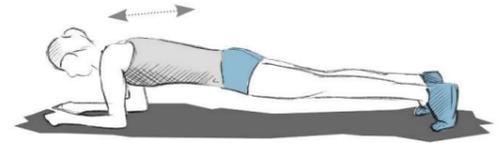


planche avant/arrière

ENDURANCE GAINAGE

45" planche sur les 4 faces	R30"
45" planche sur les 4 faces	R20"
45" planche sur les 4 faces	R10"
45" planche sur les 4 faces	non stop



CHALLENGE MAISON :

Sur une séquence courte ou sur toute la journée, utiliser lorsque c'est possible votre bras "faible" (soulever un objet ou tout autres gestes habituellement réalisés avec votre bras "fort").