

PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S18

Planning

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	P1	circuit prévention épaules	circuit scapula/hanche		circuit prévention épaules	circuit prévention global		OFF
	P2	hypertrophie	abdo/core	vitesse/explosivité	Gainage + abdos (au choix)	hypertrophie	vitesse/explosivité	
PAUSE REPAS								
PM	P1		circuit scapula/hanche		circuit scapula/hanche		stretching + automassage rouleau, bâton et/ou balle (45')	OFF
	P2	<p><u>CAP ou vélo interval training :</u> - 2' V3 75% + 1' V1 (6 tours)</p> <p>5' récupération</p> <p>- 1' V3 80% + 1' V1 (6 tours)</p> <p>5' récupération</p> <p>- 30" V3 85% + 30" V1 (6 tours)</p> <p>10' récupération</p>	<p>CROSSTRaining S1</p> <p>Entraînement 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 : 30 à 45' cool V1</p>	<p>CROSSTRaining S2</p> <p>stretching + automassage rouleau, bâton et/ou balle</p>	<p><u>CAP ou vélo interval training :</u> - 2' V3 75% + 1' V1 (6 tours)</p> <p>5' récupération</p> <p>- 1' V3 80% + 1' V1 (6 tours)</p> <p>5' récupération</p> <p>- 30" V3 85% + 30" V1 (6 tours)</p> <p>10' récupération</p>		

VITESSE/EXPLOSIVITE

SEMAINE 18 - VITESSE/EXPLOSIVITE- 2 séances								
	Groupe musculaire	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs	
S1	global	5	jump squat pieds décalés	5x5 reps R1'	élastique			
			fente jump (si blessé : fentes normales unilatérales)	5x10 reps R1'				
			rétropulsions élastique (unilatérale ou simultanée)	5x8 reps R1'30				
			sauts contre-bas + 1 jump	5x5 reps R1'				
			4x30m CAP sprint (retour V1)	retour souple				
S2	global	5	fentes jump sur box (si blessé : fentes alternées flèche)	5x8 reps R1'30	PC	très rapide à explosive	stimuler commandes nerveuses/vitesse + explosivité	
			box jump (ou chaise 3x 1min)	5x5 reps R1'				
		4x30m CAP sprint (retour V1)	x2	squat push throw / reverse scoop throw	3x5 reps			medecin ball ou objet solide de quelques kilos
					retour souple			PC



rétropulsion élastique



fente jump sur box



box jump



reverse scoop throw MB



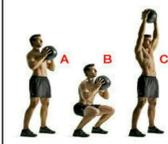
squat push throw MB

CROSSTRAINING

SEMNAINE 18 - CROSSTRAINING - 2 séances							
	Groupe musculaire	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
S1	global	4	mountains climbers croisés squat 90° thruster (+ charge 5-10 kg) burpees	<u>Série descendante</u> : départ à 15 reps par exercice puis descendre d'1 répétition par exercice après chaque tour. Non stop!			
S2	global	5	tirage row TRX push ups fente jump (ou normal) CAP navette 20m (3 aller/retour) 1 min planche ventrale	<u>Série ascendante</u> : départ à 1 rep par exercice (sauf navette et planche qui ne change jamais) puis ajouter 1 répétition par exercice après chaque tour jusqu'à 15-20 répétitions. Non stop!	medecine ball, bouteille d'eau ou autre.	rapide	endurance musculaire + maintien condition physique
S3 AMRAP (max de tour en 20 min)	Global	3	choisir 3 exercices au choix (haut/bas/centre du corps) avec 16 reps de chaque	non stop	au choix	rapide	



mountains climbers croisés



thruster



TRX row



fente jump

HYPERTROPHIE

SEMAINE 18 - HYPERTROPHIE

Groupe muscu	Exercices	Consignes	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
pectoraux	push up	en commençant par 1 push up, toutes les 30sec ajouter 1 push up jusqu'à l'épuisement.	R30''	PC	lente et contrôlée	maintien musculaire
dos	tirage élastique buste penché	jambes fléchis, dos droit entre 30-45°. Tirez l'élastique pour que les coudes dépassent la taille. Série identique aux push ups.	R30''	élastique	lente et contrôlée	maintien musculaire
Global	circuit	5 push ups 5 tirages horizontal (élast ou TRX) 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



ABDOS / CORE

SEMAINE 18 - 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.				

