

PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S23

Planning

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	P1	OFF	circuit prévention épaules	circuit scapula/hanche	circuit prévention épaules	OFF	CROSSFIT : FOR TIME 2	CROSSFIT CHALLENGE
	P2		CIRCUIT GAINAGE S1	CROSSFIT : FOR TIME 1	CIRCUIT GAINAGE S2			
PAUSE REPAS								
PM		CROSSFIT EMOM	Activité collective : VTT	Activité collective : PPG	Activité collective : CAP	CROSSFIT EMOM	vélo ou randonnée 2h-3h	OFF
		stretching doux : 30sec statique		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.	

CROSSFIT

SEMAINE 23 - CROSSFIT - 6 entraînements							
	Groupe musculaire	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
EMOM 1 - 15 min	haut du corps	1	20 sec push up statique + 3 push up sautées	D1'	Elastique + poids de corps	dynamique	maintien musculaire
EMOM 2 - 15 min	haut du corps	1	12 à 15 rowing élastique				
EMOM 3 - 15 min	bas du corps	1	13 à 15 fentes + élastique				
2. FOR TIME (chrono)	Global	6 ateliers	50 deadlift (+ élastique) 15 burpees (ou counter movement squat jump) 50 air squat 15 burpees (ou counter movement squat jump) 50 mountains climbers 15 push up	non stop -> chrono!!	PC	max	maintien condition physique + endurance musculaire
3. FOR TIME (chrono)	Global	3	21/18/15/12/9/6/3 reps, repos 10sec entre les blocs : 3 tours (1er en push up, 2e en burpees ou counter movement squat jump, 3e en push up)	10sec entre les blocs, 2 min entre les tours	PC	max	maintien condition physique + endurance musculaire
4. CHALLENGE	haut du corps	2	maintenir planche sur les mains puis toutes les 10sec réaliser une push up => jusqu'à épuisement!	non stop	PC	max	endurance musculaire et mentale

rowing élastique



fente élastique

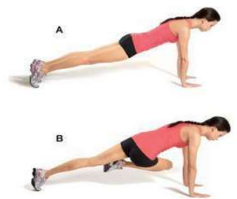


counter movement squat jump



air squat

mountains climbers



SEMAINE 23 - GAINAGE GLOBAL

Séances	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
S1 : tronc	5	dead bugs	30 sec	PC	dynamique et rythmée	renforcement et consolidation du tronc
		parachute superman	30 sec			
		planche 4 faces	30 sec par face			
		hollow hold upper legs up	20 sec			
		hollow hold legs and upper	20 sec			
			4 à 6 tours R2' entre les tours			



S2 : global	5	10 push ups	5 tours R1' entre les tours	PC	dynamique	renforcement centre du corps/posture
		10 hip lunges (+ élastique)				
		20 squats				
		5 counter movement squat jump				
		30 sec planche				

