

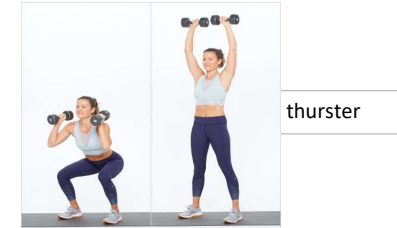
PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S26

Planning

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	SEANCE ABDOS	warm up : prévention	warm up : prévention	warm up : prévention	warm up : prévention	OFF	OFF
		CROSSFIT : séance 2	OFF	CROSSFIT : séance 3	CROSSFIT : séance 4		
PAUSE REPAS							
PM	CROSSFIT : séance 1	Activité collective : au choix	Activité collective : au choix	Activité collective : au choix	OFF	CROSSFIT : séance 5	OFF
		OU	OU	OU			
		CROSSFIT : séance choix	CROSSFIT : séance choix	CROSSFIT : séance choix			

CROSSFIT

SEMAINE 26 - CROSSFIT + CIRCUIT TRAINING - 5 séances							
	Groupe musculaire	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
SEANCE 1 TIME FOR	global	2	thusters (poids de corps ou poids léger)	21-15-12-9-6-3 réps non stop (alterner les 2 exercices)	PC		maintien condition physique + endurance musculaire
			burpees				
SEANCE 2 TIME FOR	global	2	fentes sautés	21-15-12-9-6-3 réps non stop (alterner les 2 exercices)	PC	très rapide	
			tirage horizontal élastique				
SEANCE 3 AMRAP 12min	global	2	50 double unders (sauts avec 2 tapes sur les cuisses à chaque fois)	max de round sur 12min	PC		
			20 ground to overhaed (poids de corps ou poids léger)				
SEANCE 4 AMRAP 12min	Global	2	15 squat jump groupés (genoux poitrine)	max de round sur 12min	PC	max	
			20 dips (mur ou rebord)				
SEANCE 5 CIRCUIT TRAINING	Global	4	squats complet	(45/15 sec) 4 tours : progressif de 1 à 4	PC	max	
			burpees				
			abdo rameur				
			planche (bassin up and down)				



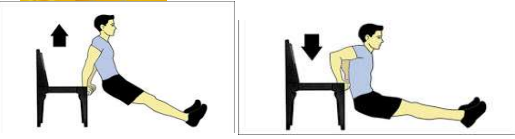
thruster



ground to overhead



squats jump groupés



dips

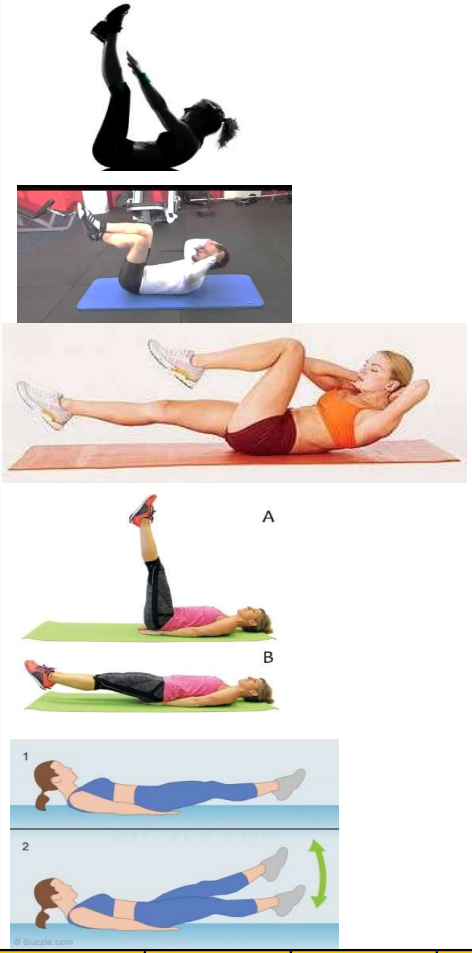


abdos rameur

ABDOS / CORE

SEMAINE 26 - ABDOS / GAINAGE-CORE

Groupe muscu	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
abdos	5	toucher pieds, jambes verticales	40 reps 1er circuit, 30 reps 2e circuit et ainsi de suite jusqu'à 10 reps. Récup 10 sec entre chaque exercice et 3min entre les circuits. 2 à 3 tours	PC	dynamique + petite amplitude	renforcement centre du corps
		toucher pieds, jambes équerre				
		crunch croisés				
		relevé jambes tendues				
		battements dorsaux, jambes tendues				



PROPHYLAXIE

rotations externes

- > coude au corps
 - > bras parallèle au sol
 - > bras parallèle au sol coude devant
- contraction statique,
concentrique ou excentrique
(fréner)

fixation scapulaire (resserement des scapulas)

- > oiseau avec haltères. Buste penché ou vertical. (unilatéral ou simultané)
- > oiseau avec haltère. Buste penché ou vertical. (unilatéral ou simultané)
- > tirage horizontal élastique (coudes au corps, coude 45, coude niveau épaule)

abaissement scapulaire

- > élévation bras horizontal (en latéral)
- > exercice du "Y" (arrivée main au dessus de la tête) garder épaule basse
- > poussée overhead + élastique
- > engagement épaule vers l'avant (élastique attaché à l'arrière du corps)

exercices combinés

- > plat ventre YTWL avec ou sans élastique
- > essuie-glace bras allonger sur le ventre
- > mobilité épaule 5 réps (YTA)

matériels : 1 élastique, 1 haltère ou 1 bouteille d'eau.

temps de travail : 20-30 sec
temps de récupération : 15-20 sec
nombre d'exercices : 5 (au choix et équilibré)
nombre de tours : 4
repos entre les tours : 2min