

PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE - S24



Planning

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
AM	P1	CIRCUIT GAINAGE	circuit prévention épaules	circuit prévention épaules	circuit prévention épaules	circuit prévention épaules	OFF	OFF
	P2		CROSSFIT : séance 1	CROSSFIT : séance 2	CROSSFIT : séance 3	CROSSFIT : séance 4		
PAUSE REPAS								
PM		Activité collective : VTT	Activité collective : CAP	Activité collective : PPG	Musculation => Tonic Fitness	CROSSFIT : séance 5	CROSSFIT : challenge	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.	

CIRCUIT GAINAGE GLOBAL

SEMAINE 23 - GAINAGE GLOBAL

Séances	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
CT 1	5	planche sur 1 mains	25 sec	PC	dynamique et rythmée	renforcement et consolidation du tronc
		upper back extension	25 sec			
		repos : 15 sec				
		planche avant bras + genoux extérieur	25 sec			
		repos : 15 sec				
reverse plank sur les mains	25 sec					

6 tours, R2' entre les tours



planche sur 1 main : pousser le sol fort pour engager l'épaule. bloquer la sangle abdominale et maintenir l'alignement tête-bassin-pieds



upper back extension : contracter les fessiers et le bas du dos tout en décollant les épaules du sol. épaules bassent et scapulas resserés



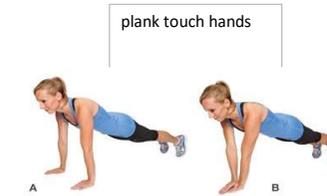
planche + genoux extérieur : expirer lorsque le genoux approche le coude, aspirer le nombril au même moment.



reverse plank sur les mains : contraction des fessiers, engager les épaules en poussant le sol, maintenir l'alignement.

CROSSFIT

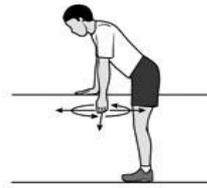
SEMAINE 24 - CROSSFIT - 6 séances							
	Groupe musculaire	Nbr exos	Exercices	travail / repos	matériels	vitesse	objectifs
SEANCE 1 EMOM 1 - 20 min	global	2	1min planche	4 tours	PC		
			30sec burpees (sans push up, sans jump)				
			repos 30 sec				
SEANCE 2 AMRAP - 9/6/3 min	global	3	10 burpees ou (push ups + 2 mountain climbers)	maximum de tour en 9'/3' repos. Idem en 6'/3' . Idem en 3'/3'	PC	très rapide	maintien condition physique + endurance musculaire
			20 air squats				
			40 jumping jack				
SEANCE 3 EMOM 3 - 15 min	global	4	minute 1 : 20 plank touch hands	départ 1'	PC		
			minute 2 : 5 push ups + 10 crunchs + 15 squats				
SEANCE 4 FOR TIME 1 (chrono)	Global	5	10(12) push ups	4 tours non stop > chrono!!	PC	max	maintien condition physique + endurance musculaire
			20 fentes avant				
			10(12) planche up and down				
			20 squat 90°				
			Finish => 100 glutes bridges (chaque dizaine = 10sec statique en haut)	bonus			
SEANCE 5 FOR TIME 2 (chrono)	Global	4	35 jumping jacks	5 tours non stop > chrono!!	PC	max	maintien condition physique + endurance musculaire
			25 air squats				
			15 burpees (sans push up, sans jump)				
			5 hand release push ups				
SEANCE 6 CHALLENGE	global	2	écouter la chanson MY NAME IS de Eminem (https://www.youtube.com/watch?v=ETB9TmNW5M4). Démarrer en position "hollow" jambes au sol et à chaque fois que vous écoutez "my name is" => levé 1 jambes en expirant et en rentrant le nombril.	toute la musique (4'28)	PC	lent	endurance musculaire et mentale



PROGRAMME DE RECONDITIONNEMENT DE L'ÉPAULE ET DE LA COIFFE DES ROTATEURS

1. Pendulum : 4 séries de 20 (alterné D/G)

Relachez l'épaule, variez le sens et le diamètre des cercles.



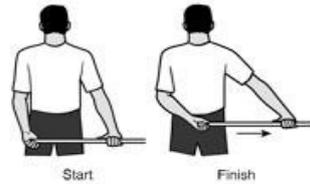
2. Crossover arm stretch : 20 à 30 sec (sans douleur)

Epaule basse, buste fixe, venir plaquer le biceps contre la poitrine, soufflez profondément.



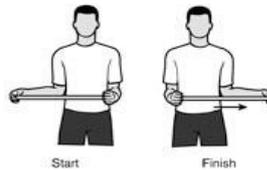
3. Passive internal rotation : 3x 30"/30" (chaque côté)

Epaules basses, buste fixe, regard horizontal, allez le plus loin possible en conservant une posture verticale.



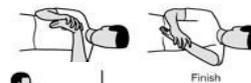
4. Passive external rotation : 4x 30"/30" (chaque côté)

Idem exo 3.



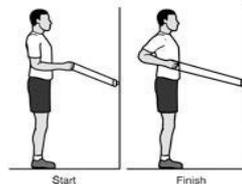
5. Sleeper stretch : 3x 20"/20" (chaque côté)

Allonger sur la tranche, coude fixer au sol, appuyez légèrement sur le poignet en direction du sol. Ressentez un léger étirement derrière l'épaule.



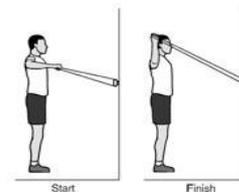
6. Standing row : 3x 12 reps (chaque côté) r20"

Epaules basses, posture gainée, tirez les coudes derrière la taille en expirant pour resserrer les scapulas.



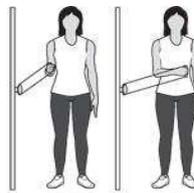
7. External rotation with arm abducted 90° : 3x 12 reps (chaque côté) r20"

Epaule basse, abdos engagés, coude fixe hauteur d'épaule. Vitesse d'exécution lente et contrôlée.



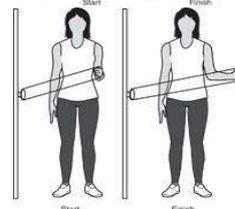
8. Internal rotation : 3x 10 reps (chaque côté) r20"

Epaule basse, abdos engagés, posture solide. Coude collé à la taille + rotation en direction du ventre sans le toucher. Lent et contrôler.



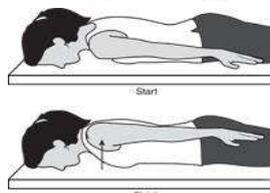
9. external rotation : 3x 12 reps (chaque côté) r20"

Epaule basse, abdos engagés, posture solide. Coude collé à la taille + rotation en direction de l'extérieur. Lent et contrôler.



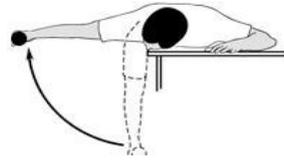
10. scapula setting : 4x 10 reps (chaque côté) r10"

Epaule basse, chaîne postérieure engagée (lombaire, fessiers, ischio...). Elevation vers le haut et l'arrière des épaules et bras (expirez!).



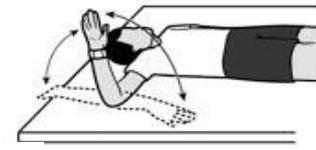
11. Bent over horizontal abduction : 4x 10 reps (chaque côté) r20"

Epaule basse, posture horizontale gainée. Relevé le bras en resserrant les scapulas jusqu'à l'horizontale, contrôler la descente.



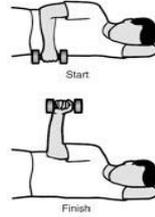
12. Internal and external rotation : 4x 20 reps (alterné D/G) r20"

Allonger sur le dos, épaules basses, coude fixe au sol. Alterné rotation arrière et avant en cherchant l'amplitude max progressivement.



13. External rotation : 4x 12 reps (chaque côté) r20"

Allonger sur la tranche, posture stable, coude collé à la taille + élévation de la main et avant bras pour rejoindre la verticale (départ du sol)



14. Internal rotation : 3x 10 reps (chaque côté) r20"

Allonger sur la tranche, posture stable, coude collé au sol proche des côtes + élévation de la main et avant bras pour rejoindre la verticale (biceps du bras opposé).

