

# PLANNING ESTIVAL DE PREPARATION PHYSIQUE

## U20/SENIORS

Voici un programme de préparation physique général pour cet été. Les séances que je vous propose peuvent se faire en salle de muscu ou dans un parc de strict workout. Si possible la salle de muscu est préférable. Si vous ne comprenez pas les exercices ou si vous ne savez pas les exécuter correctement regardez sur internet ou envoyez-moi un msg (0612192703) je vous expliquerais.

Si vous n'avez le temps de faire que 2 séances, ne faites pas la 3<sup>ème</sup>, la 1 et la 2 sont primordiales si vous souhaitez progresser.

Certains termes peuvent être compliqués à comprendre si on n'a pas l'habitude de suivre un programme, je vais essayer de détailler au maximum mais là encore si vous avez un doute contactez moi.

Pensez à noter les poids que vous prenez pour chaque exercice et vos ressentis sur une note de 0 à 10, 10 étant l'effort le plus dur que vous avez fait. Ça vous permettra de voir votre progression.

**Répétitions en réserve** : C'est le nombre de répétitions supplémentaires que l'on pourrait faire en plus de notre série. Sur une série de 12 répétitions avec 2 répétitions en réserve, cela signifie qu'à la fin de la 12<sup>ème</sup> répétition, on pourrait aller jusqu'à 14.

**1min On 1min Off** : Pendant 1min ON, vous faites le circuit training en enchaînant les exercices avec le bon nombre de répétition, 1min Off c'est votre repos. Lorsque la prochaine 1min On reprend, on reprend à l'exercice ou on s'était arrêté.

# SEMAINE 1

## Séance 1 :

- **Squat** 3 x 12 reps

2min repos

Intensité : 1 à 3 répétitions en réserve

Variante : Leg press

Variante poids du corps : Air squat / Pistol squat si trop facile

- **Développé militaire à la barre** 3 x 12 répétitions

2min repos

Intensité : 1 à 3 répétitions en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Pompe / Pompe incliné si trop facile

- **Tirage vertical** 3 x 12 répétitions

2min repos

Intensité : 1 à 3 répétitions en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Traction / se délester avec un élastique si trop difficile

- **Circuit abdo 2 à 3 tours**

15 crunch

30sec de gainage superman

30sec de mountain climbers

## Séance 2 :

### **Pendant 30 min course à pied**

Alterner 30sec allure soutenue 1min footing léger / marche

## Séance 3 :

- 10 min corde à sauter

- Cross training PDC 1min On 1min Off - 10 tours

Fentes alternées 12 reps

Burpees 15 reps

Dips 8 reps

Sit up 15 reps

- Cross training en salle 1min On 1min Off – 10 tours

Box step up 12 reps

Rameur 15 cal

Dips 8 reps

Sit up 15 reps

## SEMAINE 2

### Séance 1 :

- **Squat** 4 x 12 reps

2min repos

Intensité : 1 à 3 répétitions en réserve

Variante : Leg press

Variante poids du corps : Air squat / Pistol squat si trop facile

- **Développé militaire à la barre** 4 x 12 répétitions

2min repos

Intensité : 1 à 3 répétitions en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Pompe / Pompe incliné si trop facile

- **Tirage vertical** 4 x 12 répétitions

2min repos

Intensité : 1 à 3 répétitions en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Traction / se délester avec un élastique si trop difficile

- **Circuit abdo 2 à 3 tours**

15 crunch

30sec de gainage superman

30sec de mountain climbers

### Séance 2 :

#### **Pendant 35 min course à pied**

Alterner 30sec allure soutenue 1min footing léger / marche

### Séance 3 :

- 10 min corde à sauter

- Cross training PDC 1min On 1min Off - 10 tours

Fentes alternées 12 reps

Burpees 15 reps

Dips 8 reps

Sit up 15 reps

- Cross training en salle 1min On 1min Off – 10 tours

Box step up 12 reps

Rameur 15 cal

Dips 8 reps

Sit up 15 reps

## SEMAINE 3

### Séance 1 :

- **Squat** 4 x 10 reps

2min repos

Intensité : 1 à 3 répétitions en réserve

Variante : Leg press

Variante poids du corps : Air squat / Pistol squat si trop facile

- **Développé militaire à la barre** 4 x 10 répétitions

2min repos

Intensité : 1 à 3 répétitions en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Pompe / Pompe incliné si trop facile

- **Tirage vertical** 4 x 10 répétitions

2min repos

Intensité : 1 à 3 répétitions en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Traction / se délester avec un élastique si trop difficile

- **Circuit abdo 2 à 3 tours**

15 crunch

30sec de gainage superman

30sec de mountain climbers

### Séance 2 :

- **Pendant 15 min course à pied**
- **15sec de sprint à 80% puis 45sec de marche x 6**

2 min de repos

- **15sec de sprint à 80% puis 45sec de marche x 6**

### Séance 3 :

- 10 min corde à sauter – 30 sec double saut / saut rapide 30 sec repos
- Cross training PDC 1min On 50sec Off - 10 tours

Fentes alternées 12 reps

Burpees 15 reps

Dips 8 reps

Sit up 15 reps

- Cross training en salle 1min On 50sec Off – 10 tours

Box step up 12 reps

Rameur 15 cal

Dips 8 reps

Sit up 15 reps

## SEMAINE 4

### Séance 1 :

- **Soulevé de terre** 3 x 10 reps

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante Hip thurst

Variante poids du corps : Sprint (en montée si possible) 100% pendant 15sec

- **Squat** 3 x 10 reps

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante : Leg press

Variante poids du corps : Air squat / Pistol squat si trop facile

- **Développé militaire à la barre** 4 x 10 répétitions

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Pompe / Pompe incliné si trop facile

- **Tirage vertical** 4 x 10 répétitions

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Traction / se délester avec un élastique si trop difficile

- **Circuit abdo 3 à 4 tours**

V-up 10 reps

Gainage commando 10 reps

Russian twist 20 reps

### Séance 2 :

- **Pendant 15 min course à pied**
- **15sec de sprint à 80% puis 45sec de marche x 6**

2 min de repos

- **15sec de sprint à 80% puis 45sec de marche x 6**

### Séance 3 :

- **10 min corde à sauter – 30 sec double saut / saut rapide 30 sec repos**
- **30sec de travail par exo 30 sec de repos entre les exos – 10 tours des 4 exos**

Mountain climbers

Traction australienne

Gainage hollow / gainage crunch

Pompe

- **30sec de travail par exo 30 sec de repos entre les exos – 10 tours des 4 exos**

Assault bike / bike

Tirage TRX / aux anneaux

Strict press Haltère droite

Strict press Haltère gauche

## SEMAINE 5

### Séance 1 :

- **Soulevé de terre** 3 x 8 reps

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante Hip thurst

Variante poids du corps : Sprint (en montée si possible) 100% pendant 15sec

- **Squat** 3 x 8 reps

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante : Leg press

Variante poids du corps : Air squat / Pistol squat si trop facile

- **Développé militaire à la barre** 4 x 8 répétitions

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Pompe / Pompe incliné si trop facile

- **Tirage vertical** 4 x 8 répétitions

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Traction / se délester avec un élastique si trop difficile

- **Circuit abdo 3 à 4 tours**

V-up 10 reps

Gainage commando 10 reps

Russian twist 20 reps

### Séance 2 :

- **Pendant 15 min course à pied**

- **10sec de sprint à 100% puis 30sec de marche x 3**

1 min 30 de repos

- **10sec de sprint à 100% puis 30sec de marche x 3**

1 min 30 de repos

- **10sec de sprint à 100% puis 30sec de marche x 3**

### **Série bonus**

1 min 30 de repos

- **10sec de sprint à 100% puis 30sec de marche x 3**

### Séance 3 :

- **10 min corde à sauter – 45 sec double saut / saut rapide 15 sec repos**

- **30sec de travail par exo 30 sec de repos entre les exos - 10 tours des 4 exos**

Mountain climbers

Traction australienne

Gainage hollow / gainage crunch

Pompe

- **30sec de travail par exo 30 sec de repos entre les exos – 10 tours des 4 exos**

Assault bike / bike

Tirage TRX / aux anneaux

Strict press Haltère droite

Strict press Haltère gauche

## SEMAINE 6

### Séance 1 :

- **Soulevé de terre** 3 x 8 reps

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante Hip thurst

Variante poids du corps : Sprint (en montée si possible) 100% pendant 15sec

- **Squat** 3 x 8 reps

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante : Leg press

Variante poids du corps : Air squat / Pistol squat si trop facile

- **Développé militaire à la barre** 4 x 8 répétitions

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Pompe / Pompe incliné si trop facile

- **Tirage vertical** 4 x 8 répétitions

2min repos

Intensité : 1 répétition en réserve

Variante : Machine guidée

Variante poids du corps : Traction / se délester avec un élastique si trop difficile

- **Circuit abdo 3 à 4 tours**

V-up 10 reps

Gainage commando 10 reps

Russian twist 20 reps

### Séance 2 :

- **Pendant 15 min course à pied**

- **10sec de sprint à 100% puis 30sec de marche x 3**

1 min 30 de repos

- **10sec de sprint à 100% puis 30sec de marche x 3**

1 min 30 de repos

- **10sec de sprint à 100% puis 30sec de marche x 3**

### **Série bonus**

1 min 30 de repos

- **10sec de sprint à 100% puis 30sec de marche x 3**

### Séance 3 :

- 10 min corde à sauter – 45 sec double saut / saut rapide 15 sec repos

- 30sec de travail par exo 30 sec de repos entre les exos

Mountain climbers

Traction australienne

Gainage hollow / gainage crunch

Pompe

- 30sec de travail par exo 30 sec de repos entre les exos

Assault bike / bike

Tirage TRX / aux anneaux

Strict press Haltère droite

Strict press Haltère gauche