Préparation physique inter saison 2021

FFS GIRSA

Paul Azema

SOMMAIRE:

- Préambule : page 3
- Présentation : page 4
- Planification : pages 5 à 7
- Fiches explicatives des différentes séances : pages 8 à 34

Préambule:

Le ski alpin de compétition est un sport où la performance dépend de très nombreux paramètres. La condition physique de l'athlète est un des facteurs prépondérant dans l'obtention de résultats sportifs.

Ce programme a pour objectif de permettre aux différents coureurs du GIRSA de se préparer correctement en vue de leur future saison.

Cette planification a été construite grâce aux observations effectuées lors des stages GIRSA de cette saison 2020-2021.

Toutes les séances et les exercices peuvent être simplifiés.

Pour les séances avec charges additionnelles il est fortement conseillé d'être encadré par une personne formée à cette pratique, sauf pour les athlètes qui ont pratiqué régulièrement durant les stages ou en distanciel.

Ce dispositif reste général pour une préparation plus affinée et individualisée. Il faudra identifier les maillons faibles qui limitent la progression de l'athlète afin d'orienter plus précisément le travail de préparation physique.

Présentation:

Dans les pages suivantes vous trouverez votre planification mois après mois jusqu'à la reprise du ski.

L'idée de cette préparation est de travailler sur différents axes en continu afin de polariser l'entrainement au quotidien (gestions du volume et des intensités).

Pour être correctement préparé en ski alpin il est important de maitriser plusieurs piliers physiques. Certains d'entre eux sont abordés dans cette préparation, d'autres seront développés sur les stages à venir car ils demandent un coaching en présentiel et non en distanciel.

Il est très important de respecter les temps de récupération (nombre de jours) entre les différentes séances.

Pour favoriser votre progression et limiter le risque de blessure je vous conseille d'adapter votre nutrition et votre qualité de sommeil à votre entrainement.

Pour les séances de musculation, pensez à vous filmer sur les dernières séries pour vous autocorriger: vous pouvez m'envoyer vos vidéos afin que je vous oriente dans votre progression et vous corrige si besoin.

AOUT 2021

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
2 FOOTING 45 MIN + 5 Lignes Droites VITES	3 MUSCULATION Haut du corps OU renforcement musculaire 1	4 Repos	5 MUSCULATION Bas du corps	6 Repos	7 Circuit training 1 Ou Séance CrossFit 1	8 RANDO 800 à 1000m D+ COURIR EN DESCENTE.
9 Repos	10 MUSCULATION Haut du corps OU renforcement musculaire 1	11 VMA 20 MIN ECHAUF 3 x 6 x 30S/30S 10 MIN SOUPLE	12 MUSCULATION Bas du corps	13 Repos	14 Circuit training 1 Ou Séance CrossFit 2	15 RANDO 800 à 1000m D+ ou sortie Vélo ou vtt
16 Repos	17 MUSCULATION Haut du corps OU renforcement musculaire 1	18 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	19 MUSCULATION Bas du corps	20 Repos	21 CIRCUIT TRAINING 2 Ou Séance CrossFit 3	22 RANDO 800 à 1000m D+ COURIR EN DESCENTE
23 Repos	24 MUSCULATION Haut du corps OU renforcement musculaire 1	25 VMA 20 MIN ECHAUF 3 x 6 x 30S/30S 10 MIN SOUPLE	26 MUSCULATION Bas du corps	27 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	28 repos	29 RANDO 800 à 1000m D+ ou sortie Vélo ou vtt
30	31 PMA (en côte) 20 MIN ECHAUF 3 x 6 x 30S/30S 10 MIN SOUPLE	**Observations :**				

SEPTEMBRE 2021

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Observations:		1 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	2	3 Séance plio + Renforcement musculaire ou Muscu 3	4	5 Sortie longue vtt ou Vélo
6 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	7	8 VMA 20 MIN ECHAUF 3 x 6 x 30S/30S 10 MIN SOUPLE	9	10 Séance plio + Séance CrossFit 1	11 Muscu 3	12 Sortie longue vtt ou Vélo
13 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	14	15 PMA (en côte) 20 MIN ECHAUF 3 x 6 x 30S/30S 10 MIN SOUPLE	16	17 Séance plio + Renforcement musculaire ou Muscu 3	18	19 Sortie longue vtt ou Vélo
20 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	21	22 VMA 20 MIN ECHAUF 3 x 6 x 30S/30S 10 MIN SOUPLE	23	24 Séance plio + Séance CrossFit 2	25 Muscu 3	26 Sortie longue vtt ou Vélo
27 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	28	29 PMA (en côte) 20 MIN ECHAUF 3 x 6 x 30S/30S 10 MIN SOUPLE	30	Observations:		

Octobre 2021

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Observations:				1 Séance plio + Renforcement musculaire ou Muscu 3	2	3 Sortie longue vtt ou Vélo
4 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	5	6 Séance vitesse	7	8 Séance plio + Séance CrossFit 3	9 Muscu 3	10 Sortie longue vtt ou Vélo
11 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	12	13 Séance vitesse	14	15 Séance plio + Renforcement musculaire ou Muscu 3	16	17 Sortie longue vtt ou Vélo
18 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	19	20 Séance vitesse	21	22 FOOTING 45 MIN + 5 LD VITES	23	24 Ski
25 Ski	26 Ski	27 Ski	28 Ski	29 Ski	30	31 Sortie longue vtt ou Vélo

Circuit training 1 :

Echauffement : 15 minutes.

Trottiner 10 min avec quelques brèves accélérations, effectuer des gammes (montées de genoux, talons fesses, bondissements deux pieds puis un pied avec réceptions maitrisées), enfin terminer l'échauffement par un tour du circuit (5 min) en réalisant la moitié des répétitions du niveau choisit pour la séance à venir.

Corps de séance : durée 25 minutes.

Le but de cette séance est de réaliser 1 exercice par minute et sa récupération, votre récup dépend donc de votre vitesse de réalisation.

Le circuit sera composé de 5 exercices, donc 5 tours. L'objectif est qu'à chaque nouvelle minute il faut être en mesure d'avoir terminé l'exo précédant et de démarrer le suivant.

Si vous réussissez à effectuer tous les exercices vous obtenez un score de 25, 1 échec 24, 2 échecs 23 etc……

1er exercice : BURPEES

2eme exercice : CRUNCH

3eme exercice : DIPS

4eme exercice : BOX

5eme exercice : AIR SQUAT

Différents niveaux sont possibles pour cet entrainement :

Niveau jaune : BURPEES incomplets 4 CRUNCH : 10 DIPS NS : 4 BOX : 10 AIR SQUAT : 10

Niveau vert : BURPEES incomplets 6 CRUNCH : 15 DIPS NS : 8 BOX : 15 AIR SQUAT : 15

Niveau Bleu : BURPEES 8 CRUNCH : 20 DIPS NS : 10 BOX : 20 AIR SQUAT : 20

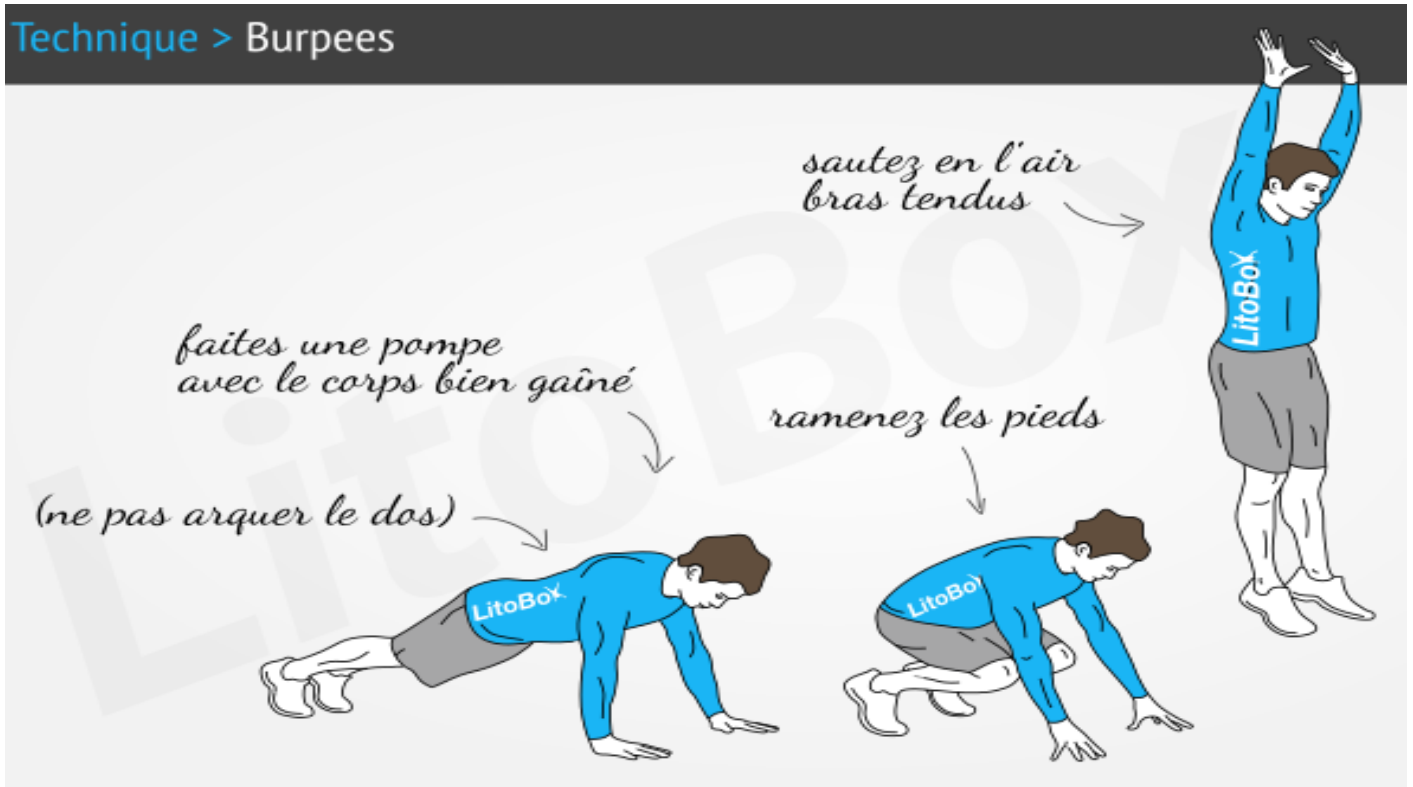
Niveau rouge : BURPEES 12 CRUNCH : 30 DIPS S : 12 ou 20 dips NS BOX : 30 AIR SQUAT : 30

Niveau noir : BURPEES : 15 CRUNCH : 40 DIPS S : 15 BOX : 40 AIR SQUAT : 40

1er Exercice : BURPEES :

1 Placez-vous debout pieds à largeur d'épaules.
2 Descendez en position de squats et posez vos paumes de mains au sol devant vos pieds.
3 Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules).
4 Faites une pompe en maintenant le corps gainé et en touchant la poitrine au sol.
5 Une fois revenu en position de planche, sautez en ramenant les pieds vers vos mains, talons au sol, revenez en position de squats.
6 Sautez en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de votre tête.
BURPEES incomplets : ne pas faire de pompe (étape 4)

A ne pas faire : Ne pas arquer le dos et poser les hanches au sols en position de planche. Pendant le mouvement de pompe (gardez le corps droit et gainez les abdominaux !)



2eme Exercice : CRUNCH:

Allongé sur le dos redressez vos jambes dos à plat.
Point de départ, bras tendus derrière la tête qui touchent le sol redresser votre buste en contractant vos abdominaux jusqu'à toucher vos orteils ou vos chevilles. En position haute, les omoplates et les épaules ne doivent plus toucher le sol. Bien se concentrer sur la contraction abdominale lors de la montée.

CRUNCH

3eme Exercice : DIPS non suspendus (chaise ou banc) :

Position de départ : la chaise est derrière vous, vous vous appuyez sur celle-ci avec vos mains, que vous écartez à largeur d'épaules. Vos jambes sont tendues et serrées, vos fesses dans le vide et seuls vos talons sont au contact du sol.

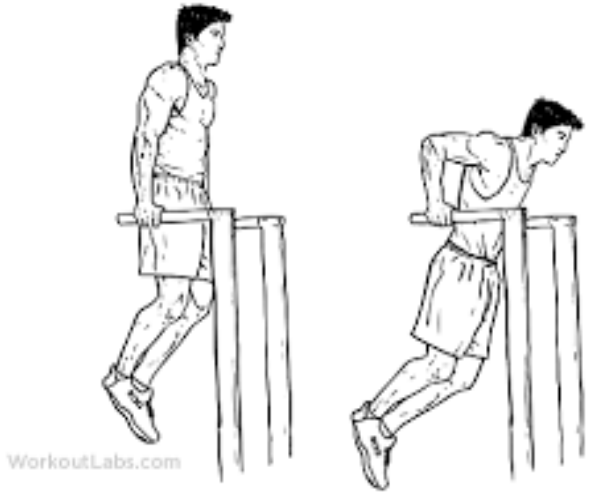
Première phase du mouvement : elle consiste à faire descendre vos fesses doucement, grâce à un fléchissement maîtrisé des bras qui permet de résister à la pesanteur. Stoppez la descente une fois que la partie supérieure de vos bras est à peu près parallèle au sol.

Deuxième phase du mouvement : cette fois il vous faut remonter grâce à une extension de vos bras, il s'agit donc de soulever le poids de votre corps jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus.

DIPS suspendus :

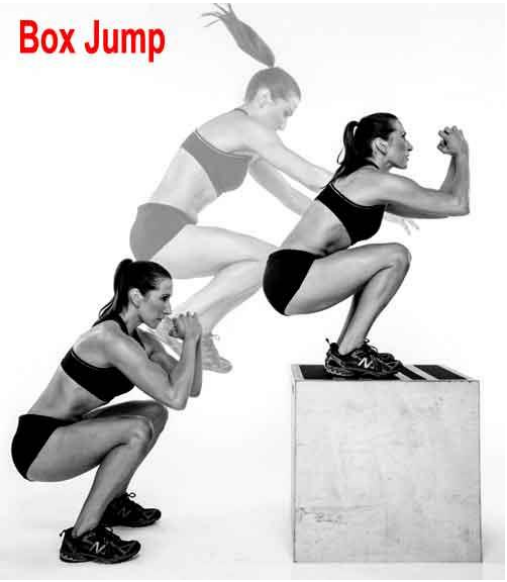
Positionnez-vous entre deux surfaces ou barres parallèles, mains en appuies sur celles-ci et verrouillez vos bras une fois tendus, veillez à bien resserrer vos omoplates. Penchez-vous en avant, fléchissez vos genoux.

Maintenant, descendez votre buste et amenez vos bras le plus parallèles au sol possible (flexion des coudes à 90°). Puis poussez votre corps vers le haut, une fois l'extension complète effectuée, recommencer. Pour les débutants vous pouvez lors des premières séances vous aider de vos jambes pour la remontée en vous concentrant sur la maitrise de la descente sans l'aide de vos jambes.



4eme Exercice : BOX JUMP:

Réaliser des sauts pieds joints sur une box en bois ou une surface stable (entre 30 et 45 cm de hauteur). La descente s'effectue un pied après l'autre !



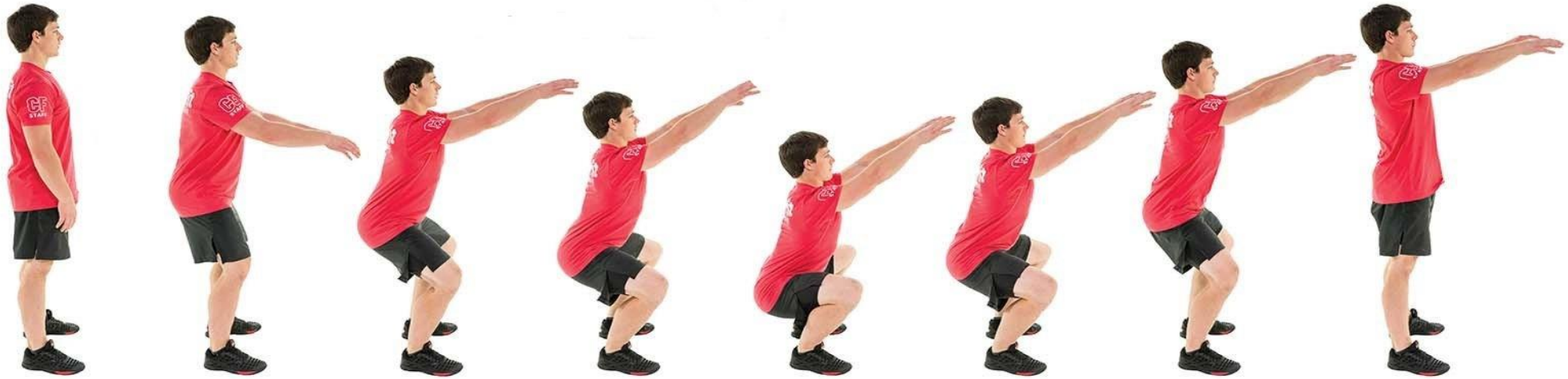
5eme Exercice : AIR SQUAT :

1 Ecartez vos pieds environ de la largeur de votre bassin.
2 Contractez et maintenez en tension votre sangle abdominale durant tout l'exercice.
2 Gardez vos talons au sol lors de la descente
3 Descendez en flexion complète en conservant votre buste le plus vertical possible.
4 Revenir à la position de départ

AIR SQUAT

The air squat is the cornerstone movement of CrossFit and is foundational to the front squat and overhead squat.

The air squat raises one's center of mass from a seated to standing position.



Key Points of Performance:

- Shoulder-width stance
- Hips descend back and down
- Hips descend lower than knees
- Lumbar curve maintained
- Heels down
- Knees in line with toes
- Complete at full hip and knee extension

Circuit training 2 :

Echauffement : 15 minutes.

Trottiner 10 min avec quelques brèves accélérations, effectuer des gammes (montées de genoux, talons fesses, bondissements deux pieds puis un pied avec réceptions maitrisées), enfin terminer l'échauffement par un tour du circuit (5 min) en réalisant la moitié des répétitions du niveau choisi pour la séance à venir.

Corps de séance : durée 20 minutes.

Durant cette séance vous avez 5 exercices à réaliser le plus de fois possible (mêmes exos que le circuit training 1). Vous donc réaliser le plus de tour possible pendant 20 minutes dans l'ordre défini ci-dessous. Puis à la fin des 20 minutes, vous devrez noter votre score.

Exemple : en niveau vert j'ai réalisé 4 tours complets + les burpees et 10 crunchs je noterai 4+16 (6 burpees + 10 crunchs =16).

Autre exemple : J'ai effectué le niveau rouge j'ai réussi 3 tours + Burpees+ crunchs + dips+ 10 Box je noterai alors : 5+64 (12BP+ 30 CRUNCHS + 12 DIPS+ 10 BOX=64).

Les exercices sont les mêmes que la séance circuit training 1 (voir les explications pages précédentes).

1er exercice : BURPEES

2eme exercice : CRUNCH

3eme exercice : DIPS

4eme exercice : BOX

5eme exercice : AIR SQUAT

Différents niveaux sont possibles pour cet entrainement :

Niveau jaune : BURPEES incomplets 4 CRUNCH : 10 DIPS NS : 4 BOX : 10 AIR SQUAT : 10

Niveau vert : BURPEES incomplets 6 CRUNCH : 15 DIPS NS : 8 BOX : 15 AIR SQUAT : 15

Niveau Bleu : BURPEES 8 CRUNCH : 20 DIPS NS : 10 BOX : 20 AIR SQUAT : 20

Niveau rouge : BURPEES 12 CRUNCH : 30 DIPS S : 12 ou 20 dips NS BOX : 30 AIR SQUAT : 30

Niveau noir : BURPEES : 15 CRUNCH : 40 DIPS S : 15 BOX : 40 AIR SQUAT : 40

Renforcement musculaire 1 :

Echauffement : 15 minutes :

Trottiner 10 min avec quelques brèves accélérations, effectuer des gammes (montées de genoux, talons fesses, bondissements deux pieds puis un pied avec réceptions maitrisées), enfin terminer l'échauffement par un tour du circuit (5 min) en réalisant la moitié des répétitions du niveau choisi pour la séance à venir.

Corps de séance :

4 séries de 7 exercices, r : 1' (récup entre deux exos), R :3' (récup entre deux séries).

Les exercices de cette séance de renforcement musculaire s'exécutent en deux phases :

Une première phase isométrique* (en contraction sans bouger) enchainée sans récupération d'un mouvement dynamique sollicitant les mêmes groupes musculaires. IL EST PRIMORDIAL DE REALISER CES GESTES AVEC LES POSTURES ADEQUATES SOUS PEINE DE BLESSURE, IL EST PREFERABLE D'EFFECTUER MOINS DE REPETITIONS DE CHAQUE EXERCICE AVEC UN BON PLACEMENT PLUTOT QUE DE FORCER DANS DE MAUVAISES POSITIONS !!!!!!!

*Excepté pour le Nordic Hamstring où vous effectuerez 4 contractions excentriques les plus longues possibles (on retient le plus possible lors de la descente).

1er exercice : GAINAGE POMPES / POMPES

2eme exercice : GAINAGE / CRUNCH

3eme exercice : GAINAGE DIPS / DIPS

4eme exercice : SUPERMAN / EXTENSIONS DE BUSTE

5eme exercice : CHAISE / SQUAT JUMP

6eme exercice : GAINAGE COSTAL / RUSSIAN TWIST

7eme exercice : NORDIC HAMSTRING / LEG CURL

<u>Différents niveaux sont possibles pour cet entrainement :</u>

Niveau vert : POMPES : 5 / CRUNCH : 10 / DIPS : 5NS / RB : 6 / SQUAT JUMP :10 / RT :10 / LEG CURL 6

Niveau Bleu : POMPES : 8 / CRUNCH : 20 / DIPS : 8NS / RB : 10 / SQUAT JUMP :15 / RT :15 / LEG CURL 8

Niveau rouge : POMPES : 12 / CRUNCH : 30 / DIPS : 15NS ou 8 S / RB : 15/ SQUAT JUMP :20 / RT :20 / LEG CURL 12

Niveau noir : POMPES : 15 / CRUNCH : 40 / DIPS S : 20 ou 12 S / RB : 20 / SQUAT JUMP :30 / RT :30 / LEG CURL 15

Pour complexifier le niveau noir il est possible de supprimer les récups entre deux exos.

1er exercice : GAINAGE POMPES / POMPES :

En position de pompes, descendre à mi flexion et résister 15 secondes. Puis enchainer des pompes complètes. Attention à toujours conserver l'axe tronc-bassin-jambes et à rester bien gainé !

2eme exercice : GAINAGE / CRUNCH

En position de gainage frontal résister 30 secondes. Puis enchainer des crunchs.

GAINAGE FRONTAL : En appui sur vos avant-bras et sur les pointes de pieds, vous devez rester immobiles tout en alignant vos jambes, votre bassin ainsi que votre tronc. Maintenez la position en serrant les fesses et en rentrant le ventre.

CRUNCH : voir explication dans la séance de circuit training 1.

3eme exercice : GAINAGE DIPS / DIPS :

DIPS non suspendus (chaise ou banc) : 30 secondes de gainage en position intermédiaire bras semi-fléchis, puis enchainer les mouvements. (Voir explications du mouvement dans la séance circuit training 1)

DIPS suspendus : 15 secondes de gainage en position intermédiaire bras semi-fléchis, puis enchainer les mouvements. . (Voir explications du mouvement dans la séance circuit training 1)

4eme exercice : SUPERMAN / EXTENSIONS DE BUSTE :

SUPERMAN :

Allongez-vous à plat ventre au sol.

Tendez vos jambes et vos bras.

Décollez simultanément vos jambes et votre buste en contractant vos lombaires.

Tenez cette position, sans bouger 30 secondes.

EXTENSIONS DE BUSTE :

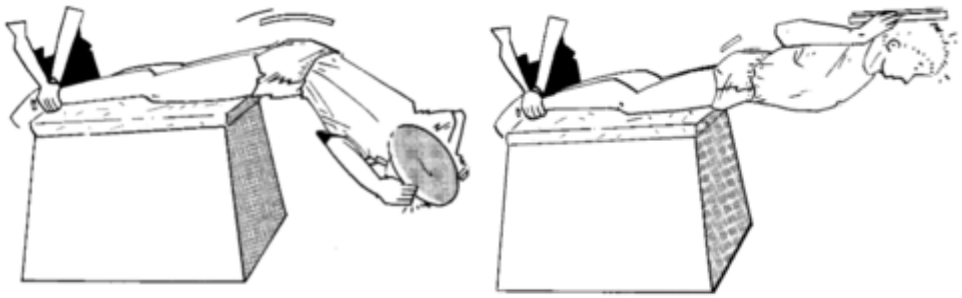
Les extensions du buste se pratiquent généralement sur un banc à lombaires à 45° ou 90°. Si vous n'en disposez pas vous pouvez très bien effectuer ce mouvement sur banc où une table avec un binôme qui vous maintient vos chevilles.

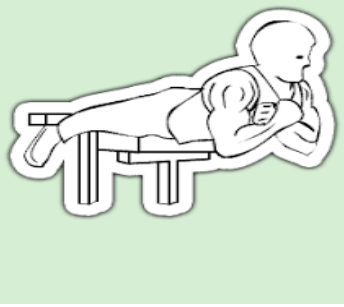
Vous devez vous positionner sur le banc, les pieds calés sous les mousses, le bas de vos hanches (crête iliaque) au niveau du rebord de votre dossier. Fléchissez légèrement les genoux (pour éviter les blessures et vous placer dans une situation de force pendant l'effort) et croisez vos mains devant votre poitrine.

Une fois en position, vous devez descendre le buste en conservant le dos bien droit puis remontez à l'horizontal (et pas au-delà).

Vous inspirez pendant la remontée et vous expirez pendant la descente.

EXTENSIONS DE BUSTE :





5eme exercice : CHAISE / SQUAT JUMP

CHAISE :

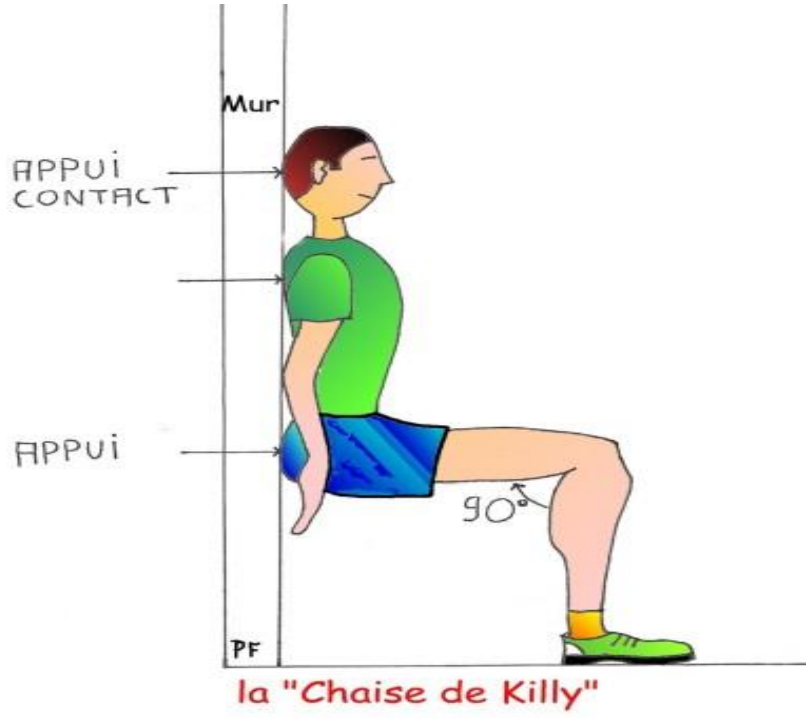
Dos à un mur pour prendre appui, asseyez-vous comme vous le feriez sur une chaise, le mur vous servant du dossier.

Vos cuisses doivent être parallèles au sol, vos genoux forment un angle à 90 degrés, et vos pieds légèrement écartés (largeur du bassin) et pointés vers l'avant.

Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et collé au mur, le regard face à vous, et les abdominaux gainés. Laissez vos bras reposer le long du corps.

Prenez appui sur vos talons sans décoller l'avant des pieds.

Maintenez cette position pendant 1 minute avant d'enchainer l'exercice dynamique.



la "Chaise de Killy"

SQUAT JUMP :

Position de départ : pour bien débuter vos répétitions, vous vous tenez debout avec les pieds écartés à largeur d'épaules.

Le mouvement : pour le squat, descendez en squat complet en conservant votre buste vertical avec votre sangle abdominale engagée. Ensuite, pour le saut vertical, expirez en bondissant afin d'aller le plus haut possible.

La réception : veillez à bien atterrir sur l'avant des pieds en amortissant au maximum le choc. Le reste de l'impact est ensuite amorti par vos talons qui touchent à leur tour le sol. Le mouvement est terminé, vous pouvez enchaîner avec d'autres répétitions.

6eme exercice : GAINAGE LATERAL / RUSSIAN TWIST :

GAINAGE LATERAL :

Placez-vous au sol sur le côté, l'appui se fait sur l'avant-bras. Les pieds l'un sur l'autre, montez le bassin pour aligner l'axe tête, buste, bassin et cuisses. Maintenir cette position 45 secondes puis enchainer avec les russians twist.

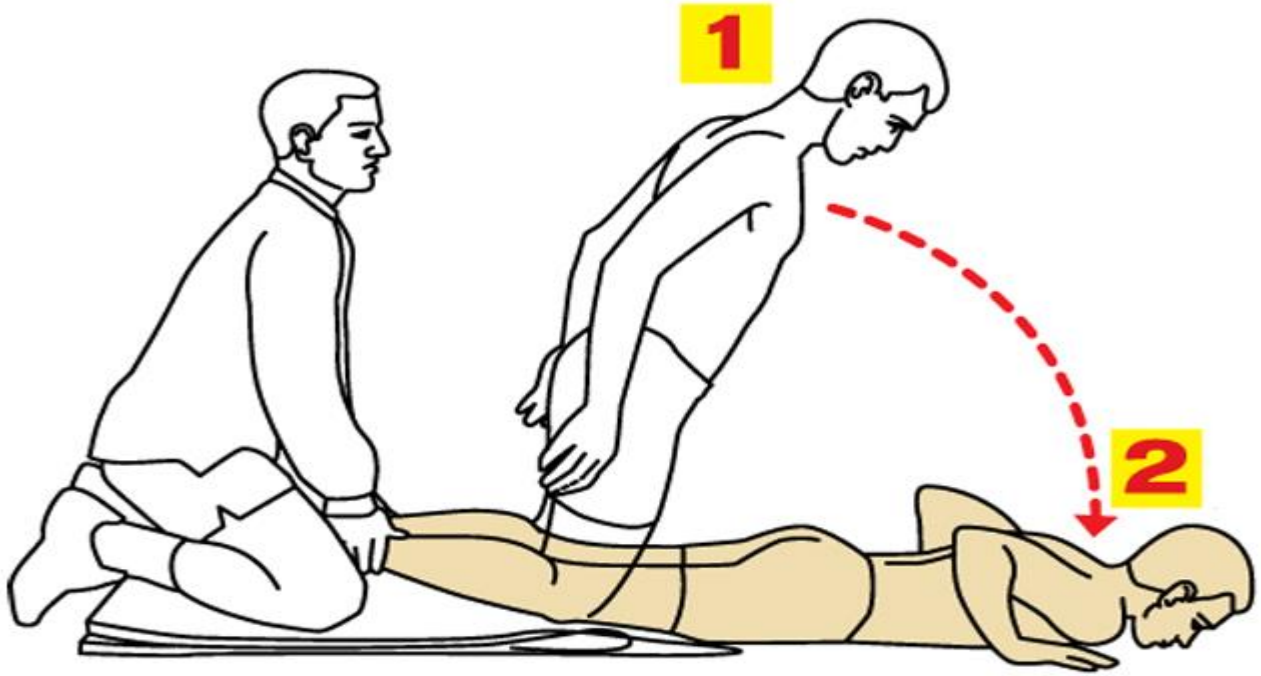
RUSSIAN TWIST :

Le Russian Twist s'effectue en ayant le buste penché en arrière à 45°, et les pieds légèrement décollés du sol. Ainsi, tout en maintenant votre équilibre, vous allez devoir effectuer des mouvements de rotation pour amener vos mains de part et d'autre de vos hanches.
Attention il ne faut pas se contenter de bouger ses bras de gauche à droite. Le mouvement doit initier une véritable rotation contrôlée de votre buste mais surtout une contraction volontaire de votre sangle abdominale.

7ème exercice : NORDIC HAMSTRING / LEG CURL.

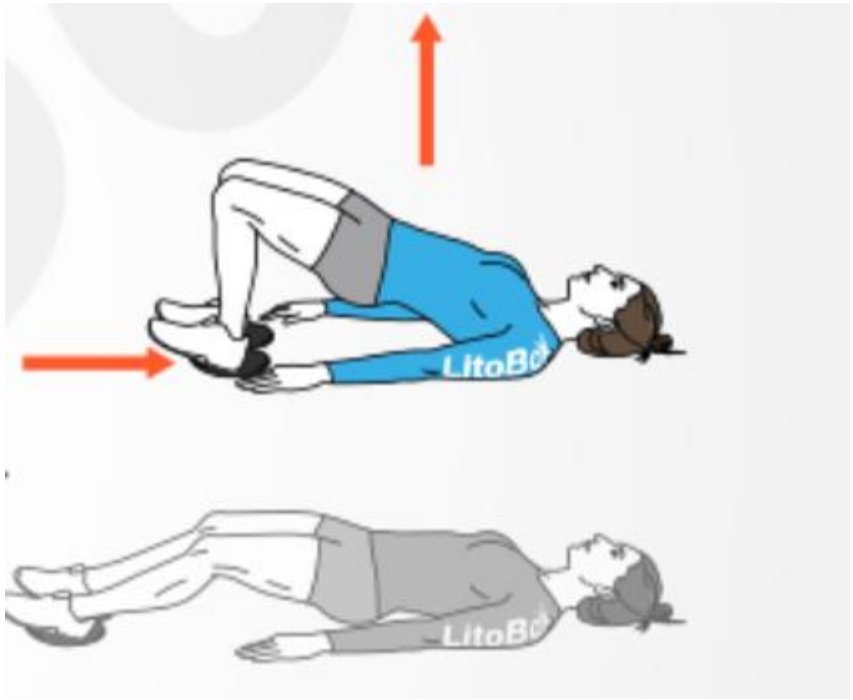
NORDIC HAMSTRING :

Avec les chevilles fixées au sol se tenir droit à genoux, puis retenir au maximum la descente jusqu'au sol. Arrivé au sol revenir à la position de départ en s'aidant de ses bras. Pensez à maintenir toujours vos fémurs, votre bassin et votre buste sur le même axe. Réaliser 4 descentes puis enchainer avec les legs curls.



LEG CURL AU SOL :

Allongé sur le dos sur une surface glissante type parquet ou carrelage, placez un chiffon sous chacun de vos talons puis ramenez vos talons vers vos fesses. Pensez à vous équilibrer avec vos mains au sol.



Séance pliométrie 1 :

Echauffement : 15 minutes

Trottiner 10 min avec quelques brèves accélérations, effectuer des gammes (montées de genoux, talons fesses, bondissements deux pieds puis un pied avec réceptions maitrisées).

Montées et descente d'escaliers en trottinant (marches 1/1 - 2/2 - 3/3).

Corps de séance : durée 45 minutes.

La séance est composée de 5 exercices à réaliser 5 fois chacun sous forme de circuit. Entre chaque tour de circuit vous disposerez de 5 minutes de récupération.

1er exercice : MONTEES D'ESCALIERS.

2eme exercice : ECHELLE.

3eme exercice : BONDISSEMENTS 2 PIEDS.

4eme exercice : SAUTS LATERAUX.

5eme exercice : SAUTS DE HAIES 2 PIEDS.

Différents niveaux sont possibles pour cet entrainement :

Niveau Bleu : 20 secondes d'efforts / 40 secondes de récupération.

Niveau rouge : 30 secondes d'efforts / 30 secondes de récupération.

Niveau noir : 40 secondes d'efforts / 20 secondes de récupération.

1er exercice : MONTEES D'ESCALIERS (environ 20 marches) :

Enchainement de montées et de descentes d'escaliers durant le temps d'effort. La montée se fait par des sauts latéraux avec changements d'appuis (1 appui à la fois et sur le pied extérieur) d'environ 1m à 1.50m de large. On saute, on se réceptionne sur un pied, on se rééquilibre puis on resaute sur l'autre pied.

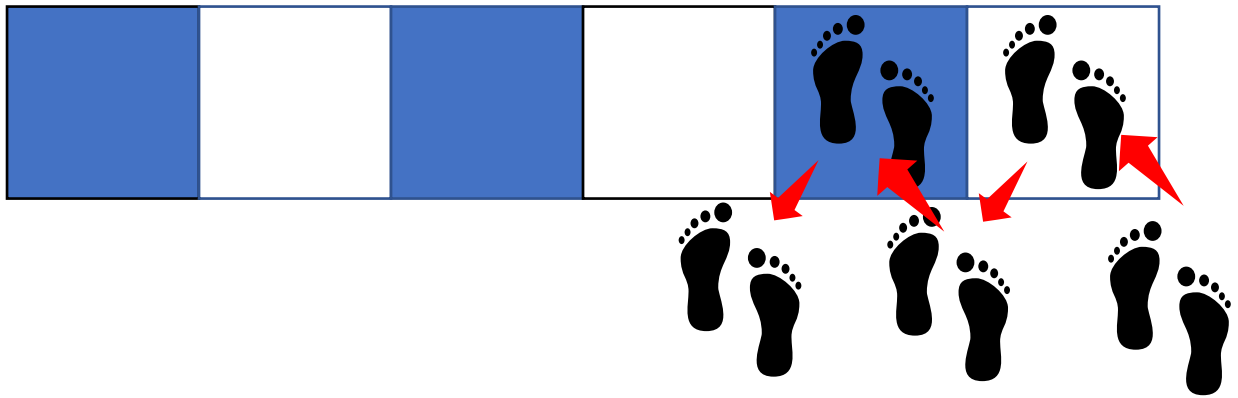
Il est fondamental d'amortir chaque réception, commencez par un petit rythme puis quand l'exercice est maitrisé vous pouvez augmenter la cadence.

La descente s'effectue en courant en posant 1 appui sur chaque marche, le temps de contact avec le sol doit être le plus court possible.

2eme exercice : ECHELLE :

Avec une échelle d'agilité , se placer face à un coté de l'échelle et poser un pied puis l'autre en alternant intérieur et extérieur des carreaux le tout en avançant. Après être sorti de l'échelle enchainer une montée et une descente d'escaliers en courant avec un appui sur toutes (environ 20 marches). Puis recommencer de l'autre coté de l'échelle le même exercice jusqu'à la fin du temps d'effort.

L'exercice est à réaliser le plus vite possible en essayant de réduire au maximum le temps de contact le sol.



3eme exercice : BONDISSEMENTS 2 PIEDS :

Enchainer 5 sauts frontaux 2 pieds (écart des pieds équivalent à la largeur du bassin). Avec une brève flexion et extension je viens à chercher à sauter le plus loin possible**, j'amortis au maximum ma réception (on ne doit pas entendre de bruit) !! à la réception mes pieds sont dans le même axe que mes genoux, ces derniers ne doivent être ni inclinés vers l'intérieur ni vers l'extérieur !**

4eme exercice : SAUTS LATERAUX:

Effectuer des sauts latéraux sans déplacement avant arrière de part et d'autre d'un obstacle de 20 à 30 cm de haut.

Je conserve un écart de pieds correspondant à la largeur du bassin, je privilégie une répartition de mes appuis sur les pieds extérieurs.

5eme exercice : SAUTS DE HAIES 2 PIEDS:

Effectuer un enchainement de sauts pieds joints par-dessus des haies ou des obstacles (entre 5 et 10 sauts). Les haies doivent être écartées d'environ 80 cm. Privilégier la fluidité et la maitrise des réceptions. Avec plus d'aisance essayer de réduire le temps de contact avec le sol sans dégrader votre technique !

Séance de musculation bas du corps :

- Echauffement : 5 min cardio faible, 4 tours circuit suivant : 12 rep bird-dog/ 12gobelet squat/ 12 jefferson curl/ 30s gainage latéral/ 12 Kettlebells swing.
- A: Back squat (prise barre haute) 4 X 6 répétitions
- B: Bulgarian split squat 4 X 6 répétitions
- C: Deadlift 4 X 6
- D: Romanian Deadlift une jambe 4 X 6
- E: Nordic Hamstring 4s d'excentrique remontée avec l'aide des bras
- F: Leg curl une jambe 4 X 6
- G: Sangle abdominale 3 tours du circuit suivant : AB roller 12 rep / HollowRock 15 à 30 rep/ Extensions de bustes au GHD 12 rep/ Pallof press 15 à 30 rep/ turkish get up 12 rep

Tous les mouvements doivent être effectués en tempo 3010 (3 secondes en phase excentrique, 0 seconde en position basse, 1 seconde en phase concentrique et 0 seconde en position haute).

Les charges doivent être choisies afin de favoriser une bonne exécution gestuelle ainsi qu'un respect des tempos. Privilégiez des charges légères en début de préparation et augmentez vos charges progressivement tout au long des différents mois.

Temps de récupération A-F 1min30 entre les exercices/ G : 2X moins de temps de récup que de temps d'effort

Séance de musculation haut du corps :

- Echauffement : 5 min cardio faible, 4 tours circuit suivant : 12 rep pompes / 6 tractions (que la descente, montée trichée) / 12 Jefferson curl / 12 Kettlebells swing.
- A Développé couché 4 X 6 répétitions
- B Dips (lestés si besoin) 4 X 6
- C Développé militaire 4 X 6
- D Rowing buste penché 4 X 6
- E Tractions (lestées si besoin) 4X6
- F Trap 3 raise 4X6
- G: Sangle abdominale 3 tours du circuit suivant : AB roller 12 rep / HollowRock 15 à 30 rep/ Extensions de bustes au GHD 12 rep/ Pallof press 15 à 30 rep/ turkish get up 12 rep

Tous les mouvements doivent être effectués en tempo 3011 (3 secondes en phase excentrique, 0 seconde en position basse, 1 seconde en phase concentrique et 1 seconde en position haute).

Les charges doivent être choisies afin de favoriser une bonne exécution gestuelle ainsi qu'un respect des tempos. Privilégiez des charges légères en début de préparation et augmentez vos charges progressivement tout au long des différents mois.

Temps de récupération A-F 1min30 entre les exercices/ G : 2X moins de temps de récup que de temps d'effort

Séance de musculation 3 :

- Echauffement : 5 min cardio faible, 4 tours circuit suivant : 12 rep bird-dog/ 12gobelet squat/ 12 jefferson curl/ 30s gainage latéral/ 12 Kettlebells swing.
- A: Back squat (prise barre haute) 4 X 6 répétitions
- B: Rowing buste penché 4 X 6
- C: Romanian Deadlift une jambe 4 X 6
- D: Développé militaire 4 X 6
- E: Nordic Hamstring 4s d'excentrique remontée avec l'aide des bras
- F: Leg curl une jambe 4 X 6
- G: Sangle abdominale 3 tours du circuit suivant : AB roller 12 rep / HollowRock 15 à 30 rep/ Extensions de bustes au GHD 12 rep/ Pallof press 15 à 30 rep/ turkish get up 12 rep

Tous les mouvements doivent être effectués en tempo 3011 (3 secondes en phase excentrique, 0 seconde en position basse, 1 seconde en phase concentrique et 1 seconde en position haute).

Les charges doivent être choisies afin de favoriser une bonne exécution gestuelle ainsi qu'un respect des tempos. Privilégiez des charges légères en début de préparation et augmentez vos charges progressivement tout au long des différents mois.

Temps de récupération A-F 1min30 entre les exercices/ G : 2X moins de temps de récup que de temps d'effort

Séance de CrossFit 1 :

- Echauffement : 5 min cardio faible, 4 tours circuit suivant : 12 rep bird-dog/ 12gobelet squat/ 12 Jefferson curl/ 30s gainage latéral/ 12 Kettlebells swing.

- WOD : 21/15/9 Power Clean – Burpees over the box – 200 m run/ 150 m run / 100m run

Je dois effectuer l'enchainement suivant le plus vite possible pour le meilleur temps possible : 21 Power clean- 21 burpees over the box – 200 m de course puis sans récupération 15 Power clean- burpees over the box- 150 m de course et enfin 9 Power clean- 9 burpees over the box et 100 m de course

Les charges doivent être choisies afin de favoriser une exécution gestuelle parfaite. Privilégiez des charges légères en début de préparation et augmentez vos charges progressivement tout au long des différents mois.

Séance de CrossFit 2 :

- Echauffement : 5 min cardio faible, 4 tours circuit suivant : 12 rep bird-dog/ 12gobelet squat/ 12 Jefferson curl/ 30s gainage latéral/ 12 Kettlebells swing.

- WOD : 5 tours for time : 8 Hang Power clean – 8 burpees – 8 tractions – 8 box jump – 120 Simples à a corde à sauter ou 40 doubles.

- Les charges doivent être choisies afin de favoriser une exécution gestuelle parfaite. Privilégiez des charges légères en début de préparation et augmentez vos charges progressivement tout au long des différents mois.

Séance de CrossFit 3 :

- Echauffement : 5 min cardio faible, 4 tours circuit suivant : 12 rep bird-dog/ 12gobelet squat/ 12 Jefferson curl/ 30s gainage latéral/ 12 Kettlebells swing.

- WOD : Amrap 12 minutes (« As Many Round As Possible » : Autant de tours que possible) : 12 Thrusters / 400 m run / 12 burpees.

- Les charges doivent être choisies afin de favoriser une exécution gestuelle parfaite. Privilégiez des charges légères en début de préparation et augmentez vos charges progressivement tout au long des différents mois.

Séance de Vitesse :

- Echauffement : 20 minutes de course à allures variées avec gammes athlétiques (montées de genoux, talons fesses, bondissements unipodaux, petites accélérations etc…).

- Séance : 6 X 30 mètres départ arrêtés / 6 X 50 mètres lancés / 6 X 30 mètres après 3 sauts de haies hautes.

Pour travailler les qualités de vitesse il est primordial de prendre des temps de récupérations complets!

Il faut avoir à chaque répétition la volonté de produire un effort maximal sans réserve!

L'athlète doit se sentir suffisamment prêt à cette dernière condition après l'échauffement.

Ne pas effectuer de répétitions sous fatigue, il est préférable de raccourcir la séance afin de privilégier des sprints de hautes qualités gestuelles avec des intentions maximales.

Merci de votre attention.