



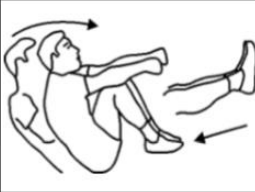
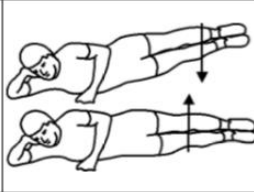

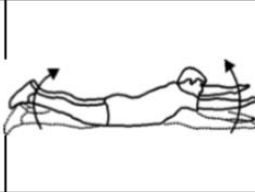
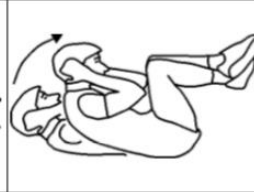

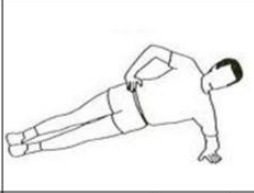
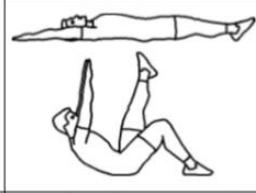
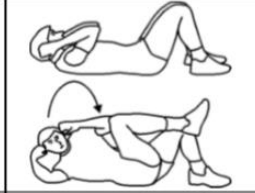
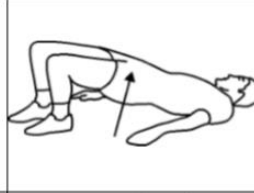
Préparation Estival Saison 2016/2017

Programme renforcement musculaire :

Ceinture abdominal et lombaire : réaliser un circuit, 3 fois par semaine, d'exercice de gainage et d'abdominaux en changeant de position toutes les 20 secondes (S1 à 3) en alternant gainage/abdos puis toute les 30s (Semaine 4 à 5) :

- pendant 8 min (12 positions) durant les semaines 1 et 2
- pendant 10 min (16 positions) durant les semaines 3 et 4
- pendant 12 min (20 positions) durant la semaine 5

Exemple de positions à enchaîner :

				
Abdos rameur	Essuie glace	Abdos piston	Superman	Crunch
				
Gainage ventral	Gainage latéral	Jambe/bras tendu	Genou/coude	Gainage lombaire


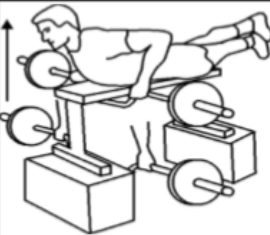

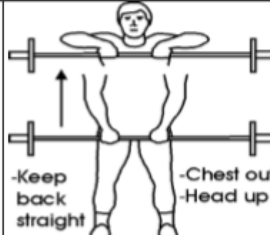

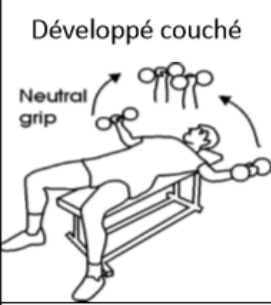

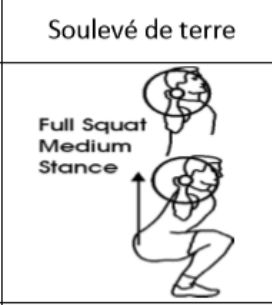
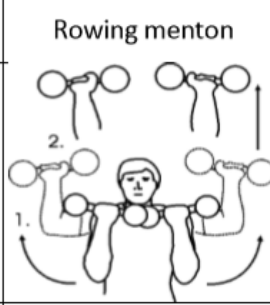
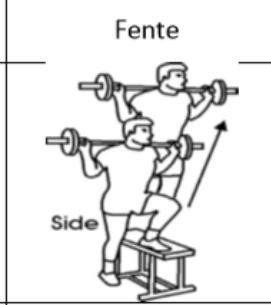
Musculation

Pour la musculation, vous devez réaliser 2 séances/semaines :

Si vous avez accès à du matériel, vous devez réaliser ce programme :

- Pendant les 2 premières semaines : 2 x 8 répétitions sur les 10 exercices présents ci-dessous à 65% d'1RM avec 1'30 de récup.
- Pendant les semaines 3 et 4 : 2 x 6 répétitions sur les 10 exercices présents ci-dessous à 75% d'1RM avec 2 min de récup.
- Pendant les 2 dernières semaines : 2 x 4 répétitions sur les 10 exercices présents ci-dessous à 85% d'1RM avec 2'30 de récup.

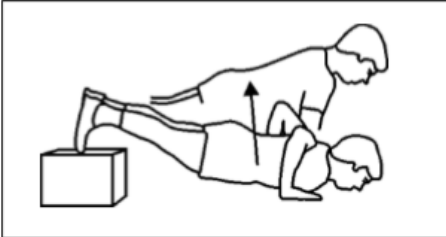

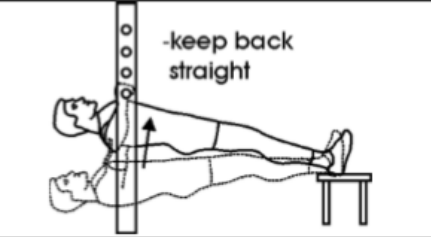
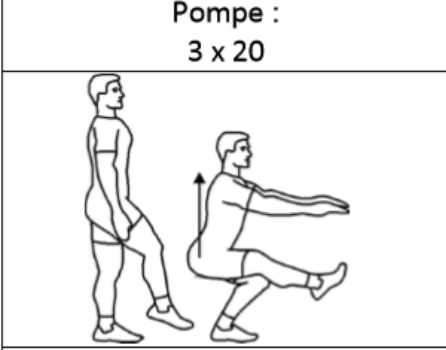
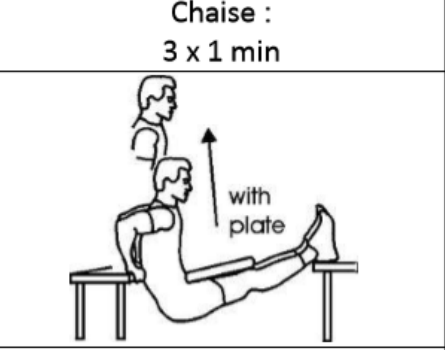
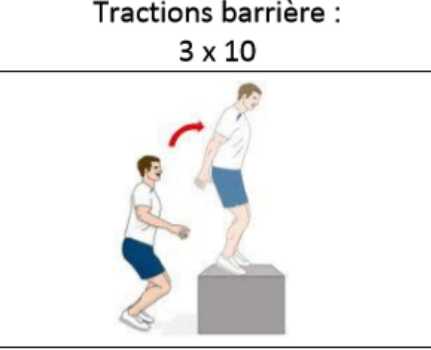
Les exercices sont à réaliser dans l'ordre ci-dessous :

				
Développé couché	Tirage sous banc	Soulevé de terre	Rowing menton	Fente
				
Ecarté couché	Tirage poitrine ou tractions	Squat	Développé Arnold	Piatkowski

Ci besoin vous pouvez remplacer un exercice par un autre sur le même groupe musculaire.

Si vous n'avez pas accès à du matériel, vous devez réaliser ce programme 2 fois/semaine pendant les 5 semaines :

Si vous n'avez pas accès à du matériel, vous devez réaliser ce programme 2 fois/semaine pendant les 5 semaines :

		
Pompe : 3 x 20	Chaise : 3 x 1 min	Tractions barrière : 3 x 10
		
Squat une jambe : 3 x (5 + 5)	Dips sur chaise : 3 x 10	Saut sur cube : 3 x 10

Si ma reprise d'entraînement est différée par ma période de vacances, je poursuis ma préparation en restant sur la programmation des 2 dernières semaines.

