

Programme Physique PRE-SAISON 2025



Réalisé par SIMON Mickaël

Contact : mickacoachprepa@gmail.com



Planification Cycle 1

	Lundi 7/07	Mardi 8/07	Mercredi 9/07	Jeudi 10/07	Vendredi 11/07	Samedi 12/07	Dimanche 13/07
S1	Activation 1 Test Demi-Cooper	Prévention 1 Renforcement Musculaire 1	Activation 2 Energétique 1	REPOS	Prévention 2 Renforcement Musculaire 2	Energétique 2	REPOS
	Lundi 14/07	Mardi 15/07	Mercredi 16/07	Jeudi 17/07	Vendredi 18/07	Samedi 19/07	Dimanche 20/07
S2	Activation 1 Test Demi-Cooper	Prévention 1 Renforcement Musculaire 1	Activation 2 Energétique 1	REPOS	Prévention 2 Renforcement Musculaire 2	Energétique 2	REPOS
	Lundi 21/07	Mardi 22/07	Mercredi 23/07	Jeudi 24/07	Vendredi 25/07	Samedi 26/07	Dimanche 27/07
S3	Activation 1 Energétique 1	Prévention 1 Renforcement Musculaire 1	Activation Energétique 2	REPOS	Prévention 2 Renforcement Musculaire 2	Energétique 3	REPOS
	Lundi 28/07	Mardi 29/07	Mercredi 30/07	Jeudi 31/07	Vendredi 1/08	Samedi 2/08	Dimanche 3/08
S4	Activation 1 Energétique 1	Prévention 1 Renforcement Musculaire 1	Activation Energétique 2	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS



SEMAINE 1

CYCLE 1

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE
PRÉPARATION PHYSIQUE



Test Demi-Cooper

Parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes après un échauffement de 20 minutes.

Avant pensez à l'échauffement de 20 mn en endurance fondamentale (70-75%FCM). Au bout de l'échauffement vous partez pour six minutes d'effort.

Commencez sur une allure de footing rapide et accélérez progressivement toutes les 1 mn, en vous donnant à 100% sur la dernière minute. Surtout ne partez pas trop vite.

Diviser la distance par 100 pour trouver votre VMA pour les séances énergétiques

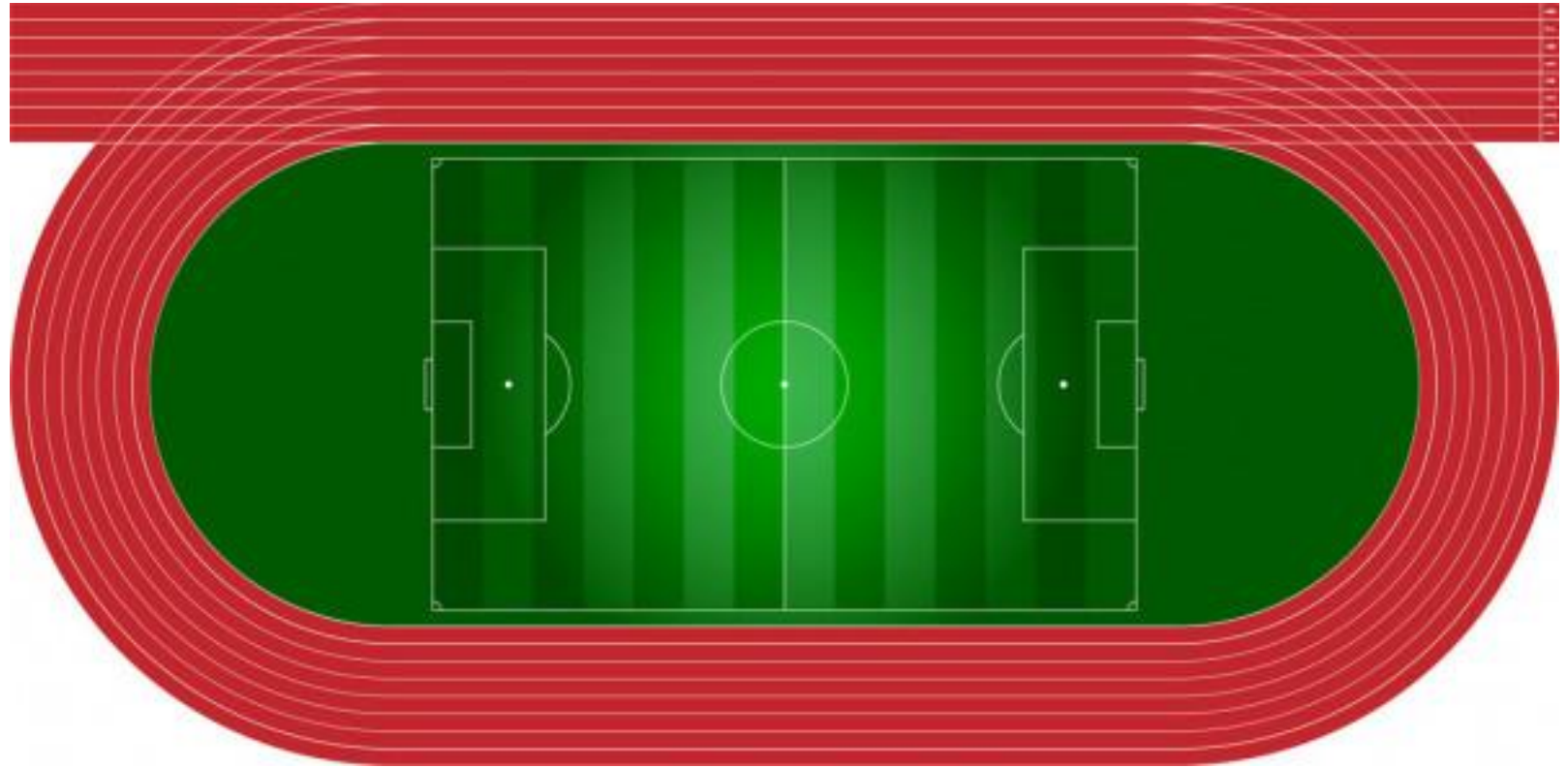


Tableau de correspondance

- Voici les valeurs de travail en fonction de vos résultats du test demi cooper
- Puis vous téléchargez le tableau excel pour connaître vos distances de travail
- Lien : https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BKDBnxcz2nnRXfGnJPZl1KTWtJBsuoca/edit?usp=drive_link&ouid=112883131158314647689&rtpof=true&sd=true

Distance courue en 6 min. (mètre)	VMA (km/h)	VO2 max. estimée (ml/kg/min)	Aptitude aérobique
700	7,0	< 25	Très Mauvaise
714	7,0	25	Mauvaise
771	7,5	27	
829	8,5	29	
886	9,0	31	
971	10,5	34	Moyenne
1029	10,5	36	
1086	11	38	
1143	11,5	40	
1200	12	42	Bonne
1257	12,5	44	
1343	13,5	47	
1400	14	49	
1457	14,5	51	Excellente
1514	15	53	
1571	15,5	55	
1657	16,5	58	
1714	17	60	
1771	17,5	62	Très Performante
1829	18,5	64	
1886	19	66	
1943	19,5	68	
2000	20	70	
2057	20,5	72	
2114	21	74	

Energétique 1

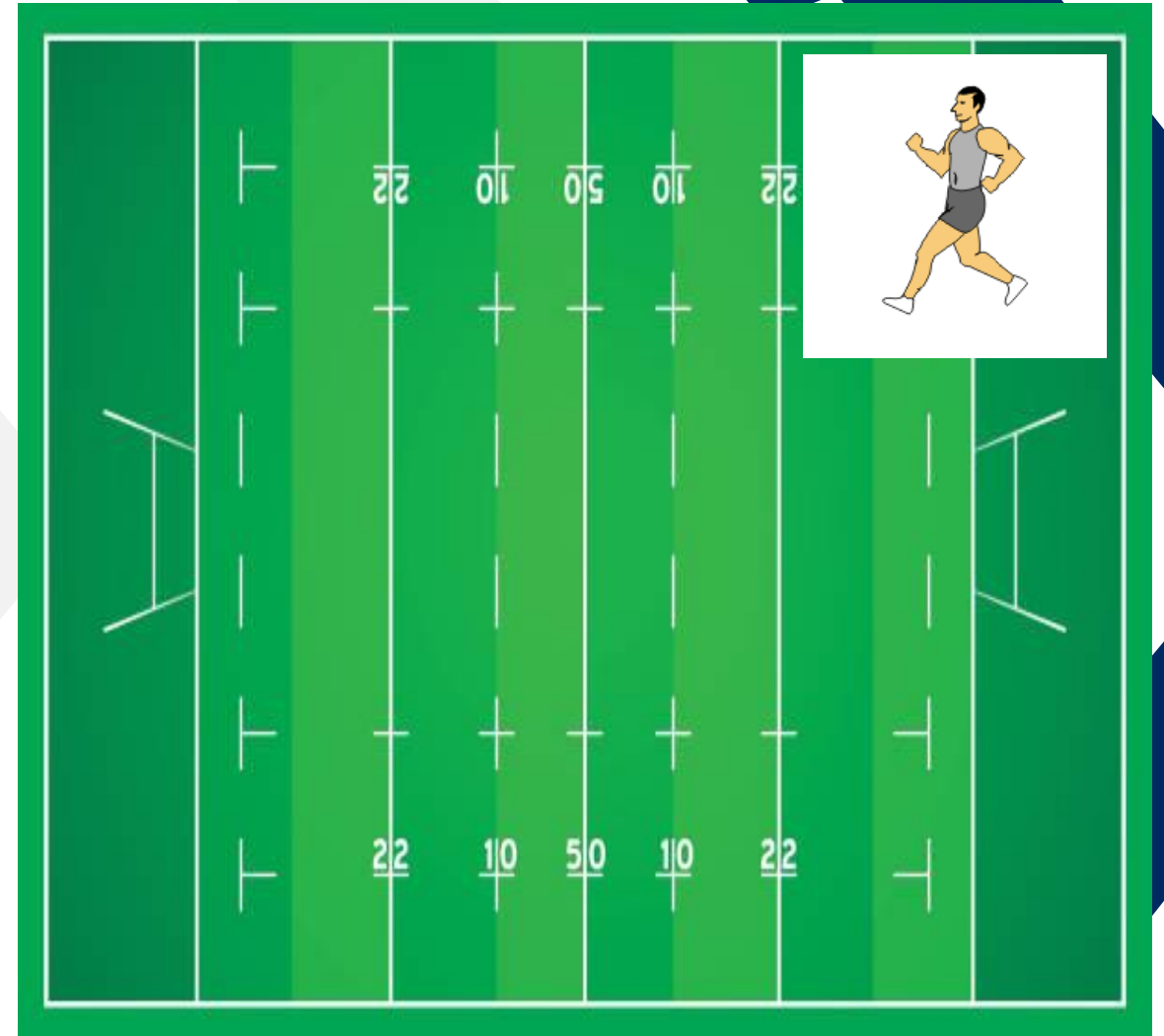
10 mins de course en continu + gammes athlétiques

6 fois **3mins-2mins marche à 85% VMA**

5 mins de course en continu

Possibilité sur vélo

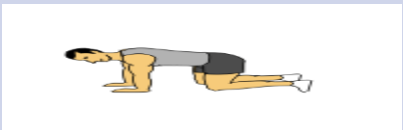
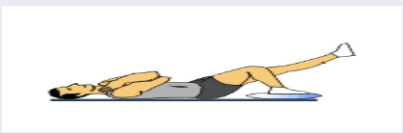
[Bande sonore](#)



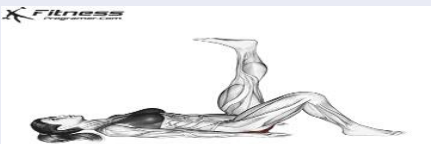
5 mins de course en continu

The diagram illustrates a 100m sprint race layout on a green field. The race starts at the left end with a starting line and a 100m marker. The track is divided into four lanes. The lanes are numbered 22, 10, 50, 10, 22 from left to right. A runner is shown in the top right corner, running towards the right.

Activation 1 : [lien vidéo](#)

	Nom de l'exercice	Image	Consignes	Durée
1	Etirement Quadri Debout		- Debout, abdominaux contractés - Equilibre assuré par la main tenant le support - genou fléchi au maximum, talon maintenu contre la fesse	1min de chaque coté
2	Etirement du Fessier		- Jambe croisée, pied à plat - Traction du genou vers l'épaule opposée - Dos droit, buste tournée vers la jambe croisée	1 min de chaque coté
3	Etirement PSOAS		- Large fente avant, le genou ne dépasse pas la pointe de pied - Fessiers et abdos contractés	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Superman Alterné Allongé		- Allongé au sol - Lever en alterné bras et jambes opposés de façon à garder le bassin et le buste collé au sol	10+10
	Superman Alterné à genoux		- Position 4 appuis - Lever en alterné bras et jambes opposés à l'horizontale	10+10
	Pont arrière 1 jambe		- Allonge sur le dos - Lever 1 jambe puis pousser sur l'autre jambe pour amener le bassin sur la même ligne que les épaules et la jambe	10+10

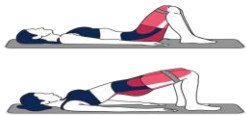
Activation 2 : [lien vidéo](#)

	Nom de l'exercice	Image	Consignes	Durée
1	La chandelle au mur		- Fesses au sol et contre le mur, jambes tendus contre le mur - Pointe des pieds vers le bas - Cou et tête au sol	1min de chaque coté
2	Demi Lotus au mur		- Pied opposé à plat contre le mur, genou fléchi - Bassin au plus proche du mur, malléole sur le genou opposé - Main du même coté pousse le genou vers le mur	1 min de chaque coté
3	Le Chevalier vers Etirement Ischio		- Fente large, nombril rentré et buste droit - Jambe avant tendue, buste penché vers le pied - Rythme lent et contrôlé, dos droit	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Superman swissball		- Allongé au sur le SB, point de contact le bassin - Lever en alterné bras et jambes opposés de façon à garder le bassin et le buste collé au ballon	10+10
	Ischios Pont arrière		- Allongé sur le dos, pieds sur le SB largeur de bassin - Pousser sur les pieds pour amener le bassin dans l'axe des épaules et des genoux	10
	Pont arrière 1 jambe		- Allonge sur le ventre, Jambes dans le vide - Contracter les pieds pour faire une extension de hanche en amenant les jambes quasi à l'horizontale	10+10

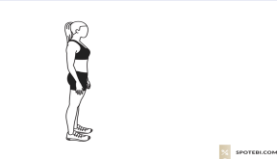
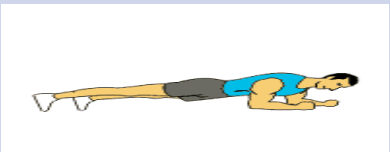
Prévention 1 : [lien vidéo](#)

Nom de l'exercice		Image	Consignes	Durée
1	Dos Creux Dos Rond		- Mains à plat et bras tendus sous les épaules - Genoux au sol, sous les hanches - Extensions et enrroulements lents et contrôlés	1min * 2
2	Etirement du Dos		- Plante des pieds en contact - Pointe des pieds saisies, bras passant sous les jambes, par l'intérieur - Enroulement total du dos	1 min * 2
3	90 to 90		- Genoux et hanches à 90° - Buste le plus droit possible, abdominaux contractés - Mouvements lents et contrôlés	1 min * 2
Activation Musculaire 3 tours en continu	Gainage coude- genou		- Avancer Genou Gauche vers coude droit	5+5
	Gainage Coude + tirage elastic		- Fixer l'élastique devant soi puis tirer en ramenant le coude vers l'arrière	8+8
	Gainage coté avec oscillation		- Le bassin touche le sol à chaque oscillation	10+10

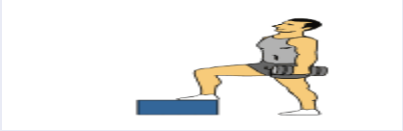
Prévention 2 : [lien vidéo](#)

Nom de l'exercice		Image	Consignes	Durée
1	Pigeon		- Départ en fente Avant - Face Externe du pied et du genou posés au sol - Flexion minimale du genou arrière	1min de chaque coté
2	Fente Rotation		- Bras tendus, doigts pointant vers l'avant - Position de fente à 90° - Rotations contrôlées du buste de chaque coté	1min de chaque coté
3	Prieur Croisé		- Position à genoux, épaule relâchée - Bras tendu sous la poitrine, paume de main vers le haut - Main opposée le plus loin possible; dans l'axe du corps	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Marche Elastic		- Elastic en dessous des genoux, en position ¼ squat - Progresser en pas chassés contrôlés	12+12
	Rotation à genoux Elastic		- Allongé sur le coté, genoux flexis, pieds collés - Ouvrir le genou en gardant le bassin fixe puis contrôler le retour	12+12
	Pont arrière 2 jambes		- Allongé sur le dos, pied joints - Pousser sur les pieds pour venir en pont arrière - Ouvrir les genoux puis contrôler le retour	12+12

Renforcement Musculaire 1 :

Ordre	Exercice	Image	Consignes	Semaine1		S2		S3		S4		Recup
				Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	
A1	Descente Bras Tendus			5	4 – 6 tours	5	6-8 tours	6	6-8 tours	5	4-6 tours	R = 10sec
A2	Squat Poids de corps			10		10		12		10		R = 10sec
A3	Fentes arrières			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 10sec
A4	Tirage TRX ou Tractions Inversées			10		10		12		10		R = 10sec
A5	Pompes			10		10		12		10		R = 10sec
A6	Gainage Coté Dynamique			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 60sec

Renforcement Musculaire 2 :

Ordre	Exercice	Image	Consignes	Semaine1		S2		S3		S4		Recup
				Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	
A1	Mountain Climber			10+10	4 – 6 tours	10+10	6-8 tours	12+12	6-8 tours	10+10	4-6 tours	R = 10sec
A2	Squat Jack			10		10		12		10		R = 10sec
A3	Step-up			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 10sec
A4	Gainage Commando			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 10sec
A5	Abdos Twist			10+10		10+10		12+12		10+10		R = 10sec
A6	Gainage Face Pieds Alternés			10+10		10+10		12+12		10+10		R = 60sec



SEMAINE 2

CYCLE 1

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE
PRÉPARATION PHYSIQUE



Test Demi-Cooper

Parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes après un échauffement de 20 minutes.

Avant pensez à l'échauffement de 20 mn en endurance fondamentale (70-75%FCM). Au bout de l'échauffement vous partez pour six minutes d'effort.

Commencez sur une allure de footing rapide et accélérez progressivement toutes les 1 mn, en vous donnant à 100% sur la dernière minute. Surtout ne partez pas trop vite.

Diviser la distance par 100 pour trouver votre VMA pour les séances énergétiques

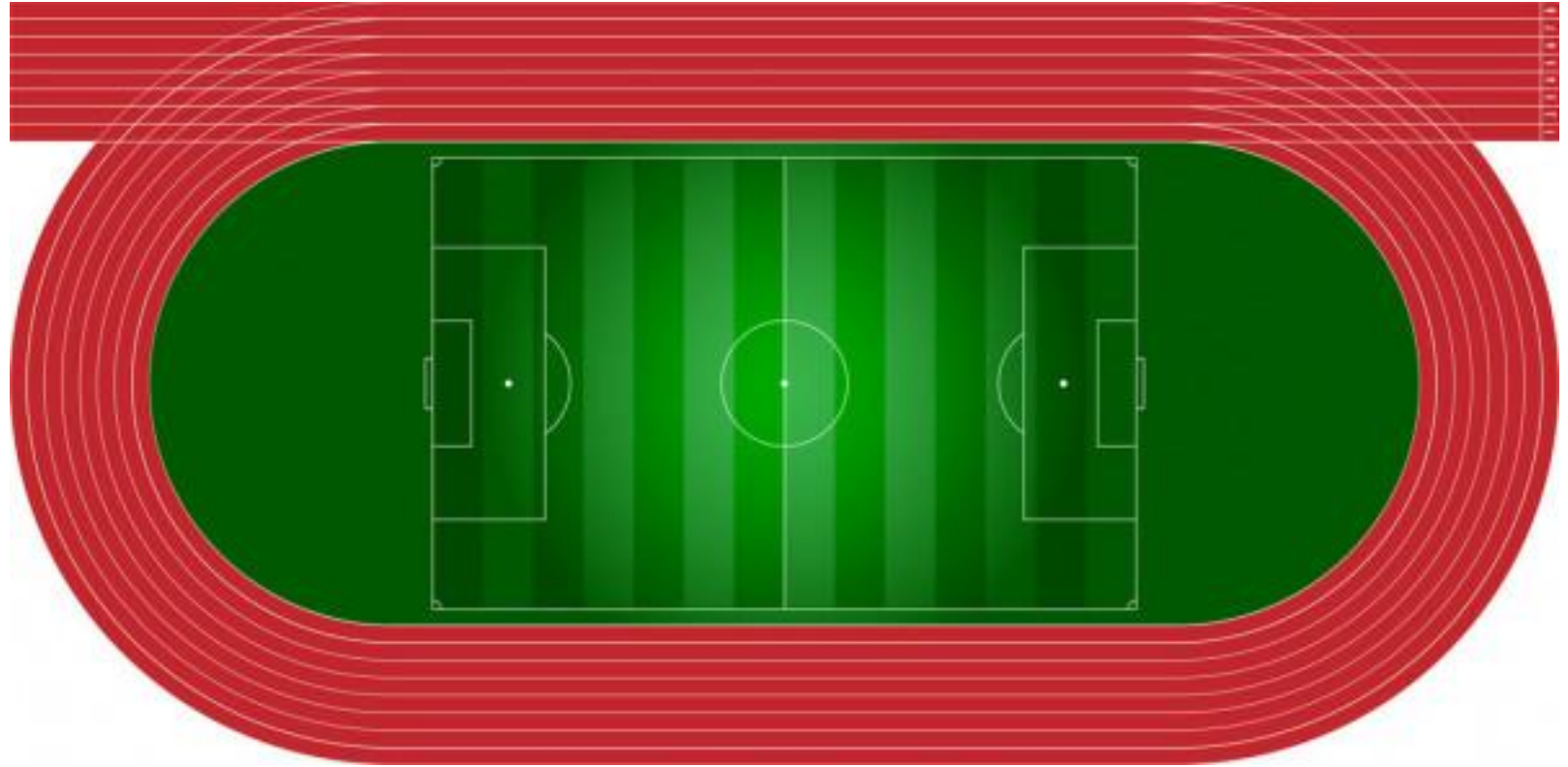


Tableau de correspondance

- Voici les valeurs de travail en fonction de vos résultats du test demi cooper
- Puis vous téléchargez le tableau excel pour connaître vos distances de travail
- Lien : https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BKDBnxcz2nnRXfGnJPZl1KTwTJBsuoca/edit?usp=drive_link&ouid=112883131158314647689&rtpof=true&sd=true

Distance courue en 6 min. (mètre)	VMA (km/h)	VO2 max. estimée (ml/kg/min)	Aptitude aérobic
700	7,0	< 25	Très Mauvaise
714	7,0	25	Mauvaise
771	7,5	27	
829	8,5	29	
886	9,0	31	
971	10,5	34	Moyenne
1029	10,5	36	
1086	11	38	
1143	11,5	40	
1200	12	42	Bonne
1257	12,5	44	
1343	13,5	47	
1400	14	49	
1457	14,5	51	Excellente
1514	15	53	
1571	15,5	55	
1657	16,5	58	
1714	17	60	
1771	17,5	62	Très Performante
1829	18,5	64	
1886	19	66	
1943	19,5	68	
2000	20	70	
2057	20,5	72	
2114	21	74	

Energétique 1

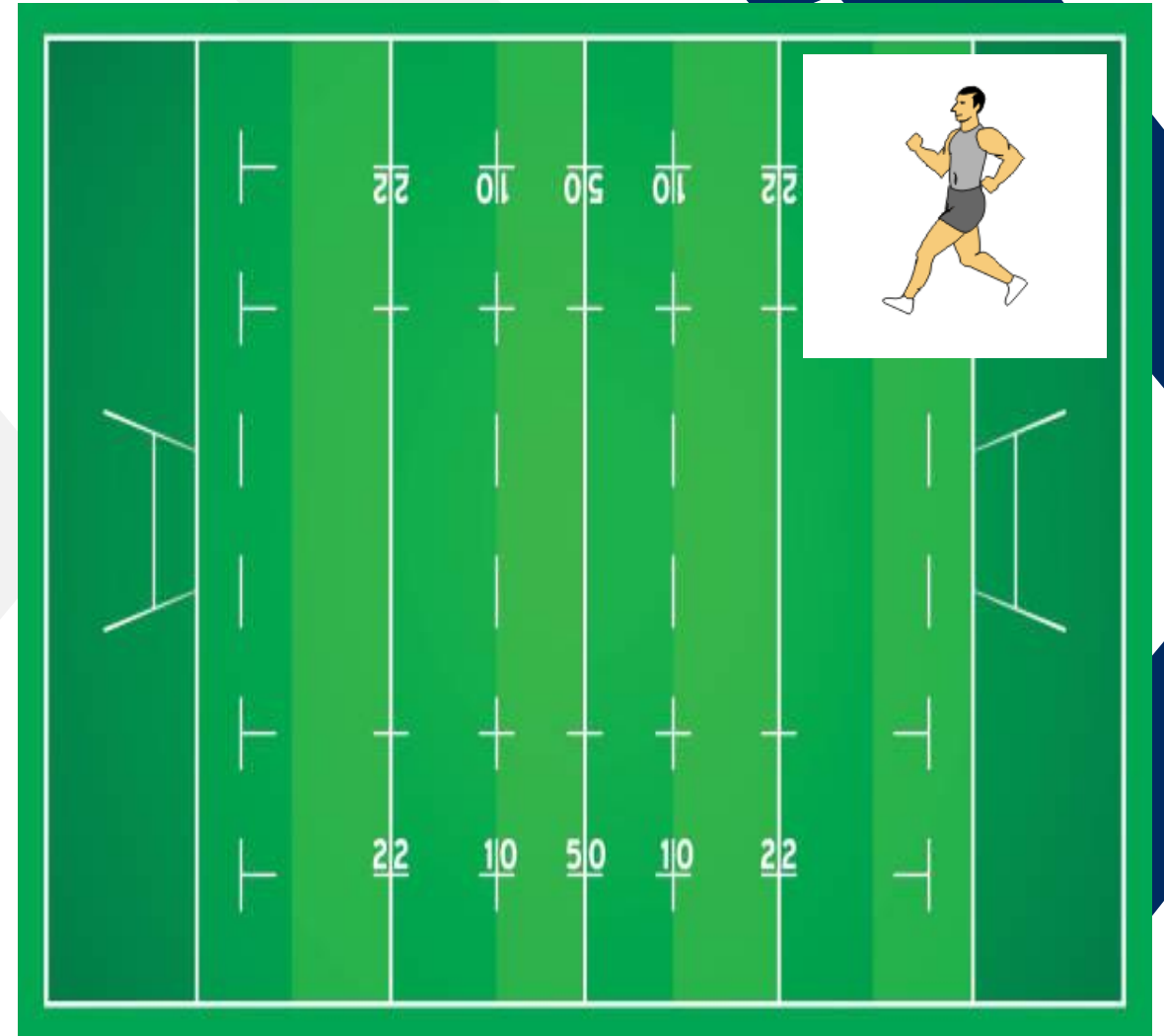
10 mins de course en continu + gammes athlétiques

2 séries de 6 répétitions **30sec-30sec à 100% VMA**

5 mins de course en continu

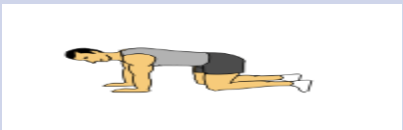
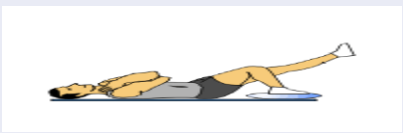
Possibilité sur vélo

[Bande sonore](#)

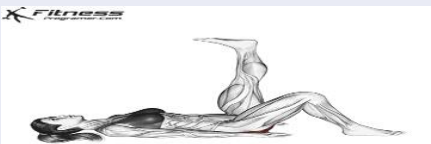


5 mins de course en continu

Activation 1 : [lien vidéo](#)

	Nom de l'exercice	Image	Consignes	Durée
1	Etirement Quadri Debout		- Debout, abdominaux contractés - Equilibre assuré par la main tenant le support - genou fléchi au maximum, talon maintenu contre la fesse	1min de chaque coté
2	Etirement du Fessier		- Jambe croisée, pied à plat - Traction du genou vers l'épaule opposée - Dos droit, buste tournée vers la jambe croisée	1 min de chaque coté
3	Etirement PSOAS		- Large fente avant, le genou ne dépasse pas la pointe de pied - Fessiers et abdos contractés	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Superman Alterné Allongé		- Allongé au sol - Lever en alterné bras et jambes opposés de façon à garder le bassin et le buste collé au sol	10+10
	Superman Alterné à genoux		- Position 4 appuis - Lever en alterné bras et jambes opposés à l'horizontale	10+10
	Pont arrière 1 jambe		- Allonge sur le dos - Lever 1 jambe puis pousser sur l'autre jambe pour amener le bassin sur la même ligne que les épaules et la jambe	10+10

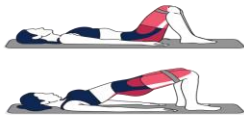
Activation 2 : [lien vidéo](#)

	Nom de l'exercice	Image	Consignes	Durée
1	La chandelle au mur		- Fesses au sol et contre le mur, jambes tendus contre le mur - Pointe des pieds vers le bas - Cou et tête au sol	1min de chaque coté
2	Demi Lotus au mur		- Pied opposé à plat contre le mur, genou fléchi - Bassin au plus proche du mur, malléole sur le genou opposé - Main du même coté pousse le genou vers le mur	1 min de chaque coté
3	Le Chevalier vers Etirement Ischio		- Fente large, nombril rentré et buste droit - Jambe avant tendue, buste penché vers le pied - Rythme lent et contrôlé, dos droit	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Superman swissball		- Allongé au sur le SB, point de contact le bassin - Lever en alterné bras et jambes opposés de façon à garder le bassin et le buste collé au ballon	10+10
	Ischios Pont arrière		- Allongé sur le dos, pieds sur le SB largeur de bassin - Pousser sur les pieds pour amener le bassin dans l'axe des épaules et des genoux	10
	Pont arrière 1 jambe		- Allonge sur le ventre, Jambes dans le vide - Contracter les pieds pour faire une extension de hanche en amenant les jambes quasi à l'horizontale	10+10

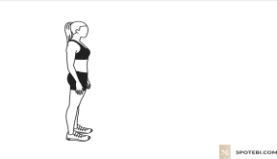
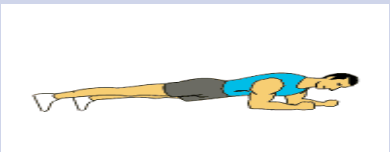
Prévention 1 : [lien vidéo](#)

Nom de l'exercice		Image	Consignes	Durée
1	Dos Creux Dos Rond		- Mains à plat et bras tendus sous les épaules - Genoux au sol, sous les hanches - Extensions et enrroulements lents et contrôlés	1min * 2
2	Etirement du Dos		- Plante des pieds en contact - Pointe des pieds saisies, bras passant sous les jambes, par l'intérieur - Enroulement total du dos	1 min * 2
3	90 to 90		- Genoux et hanches à 90° - Buste le plus droit possible, abdominaux contractés - Mouvements lents et contrôlés	1 min * 2
Activation Musculaire 3 tours en continu	Gainage coude- genou		- Avancer Genou Gauche vers coude droit	5+5
	Gainage Coude + tirage elastic		- Fixer l'élastique devant soi puis tirer en ramenant le coude vers l'arrière	8+8
	Gainage coté avec oscillation		- Le bassin touche le sol à chaque oscillation	10+10

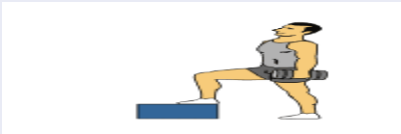
Prévention 2 : [lien vidéo](#)

Nom de l'exercice		Image	Consignes	Durée
1	Pigeon		- Départ en fente Avant - Face Externe du pied et du genou posés au sol - Flexion minimale du genou arrière	1min de chaque coté
2	Fente Rotation		- Bras tendus, doigts pointant vers l'avant - Position de fente à 90° - Rotations contrôlées du buste de chaque coté	1min de chaque coté
3	Prieur Croisé		- Position à genoux, épaule relâchée - Bras tendu sous la poitrine, paume de main vers le haut - Main opposée le plus loin possible; dans l'axe du corps	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Marche Elastic		- Elastic en dessous des genoux, en position ¼ squat - Progresser en pas chassés contrôlés	12+12
	Rotation à genoux Elastic		- Allongé sur le coté, genoux flexis, pieds collés - Ouvrir le genou en gardant le bassin fixe puis contrôler le retour	12+12
	Pont arrière 2 jambes		- Allongé sur le dos, pied joints - Pousser sur les pieds pour venir en pont arrière - Ouvrir les genoux puis contrôler le retour	12+12

Renforcement Musculaire 1 :

Ordre	Exercice	Image	Consignes	Semaine1		S2		S3		S4		Recup
				Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	
A1	Descente Bras Tendus			5	4 – 6 tours	5	6-8 tours	6	6-8 tours	5	4-6 tours	R = 10sec
A2	Squat Poids de corps			10		10		12		10		R = 10sec
A3	Fentes arrières			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 10sec
A4	Tirage TRX ou Tractions Inversées			10		10		12		10		R = 10sec
A5	Pompes			10		10		12		10		R = 10sec
A6	Gainage Coté Dynamique			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 60sec

Renforcement Musculaire 2 :

Ordre	Exercice	Image	Consignes	Semaine1		S2		S3		S4		Recup
				Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	
A1	Mountain Climber			10+10	4 – 6 tours	10+10	6-8 tours	12+12	6-8 tours	10+10	4-6 tours	R = 10sec
A2	Squat Jack			10		10		12		10		R = 10sec
A3	Step-up			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 10sec
A4	Gainage Commando			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 10sec
A5	Abdos Twist			10+10		10+10		12+12		10+10		R = 10sec
A6	Gainage Face Pieds Alternés			10+10		10+10		12+12		10+10		R = 60sec



SEMAINE 3

CYCLE 1

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE
PRÉPARATION PHYSIQUE



Energétique 1

10 mins de course en continu + gammes athlétiques

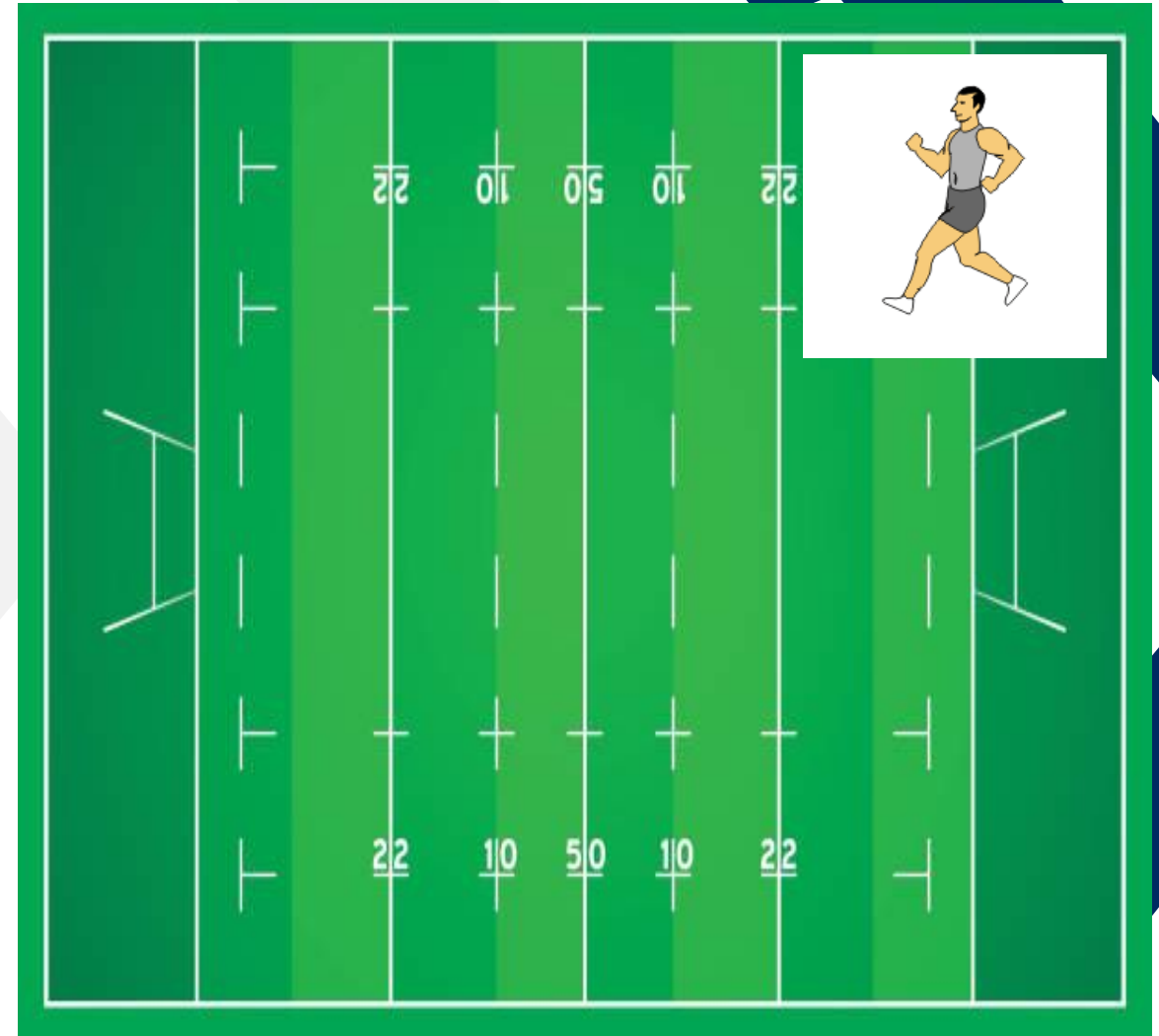
- 1 série de 6 répétitions **30sec-30sec à 100% VMA**
- 1 série de 12 répétitions de **15sec-15sec à 110% VMA**
- 1 série de 6 répétitions **30sec-30sec à 100% VMA**

Recup de 2min30 entre chaque série

5 mins de course en continu

Possibilité sur vélo

[Bande sonore](#)



ENERGETIQUE 2 : cardio porté

Réalisez 5 minutes de cardio en continu

8 répétitions de **30sec-15sec**

6 répétitions de **40sec-20sec**

8 répétitions de **30sec-15sec**

6 répétitions de **40sec-20sec**

R = 2min30

Finir par 5 minutes de cardio en continu

[Bande sonore](#)



Energétique 3

10 mins de course en continu + gammes athlétiques

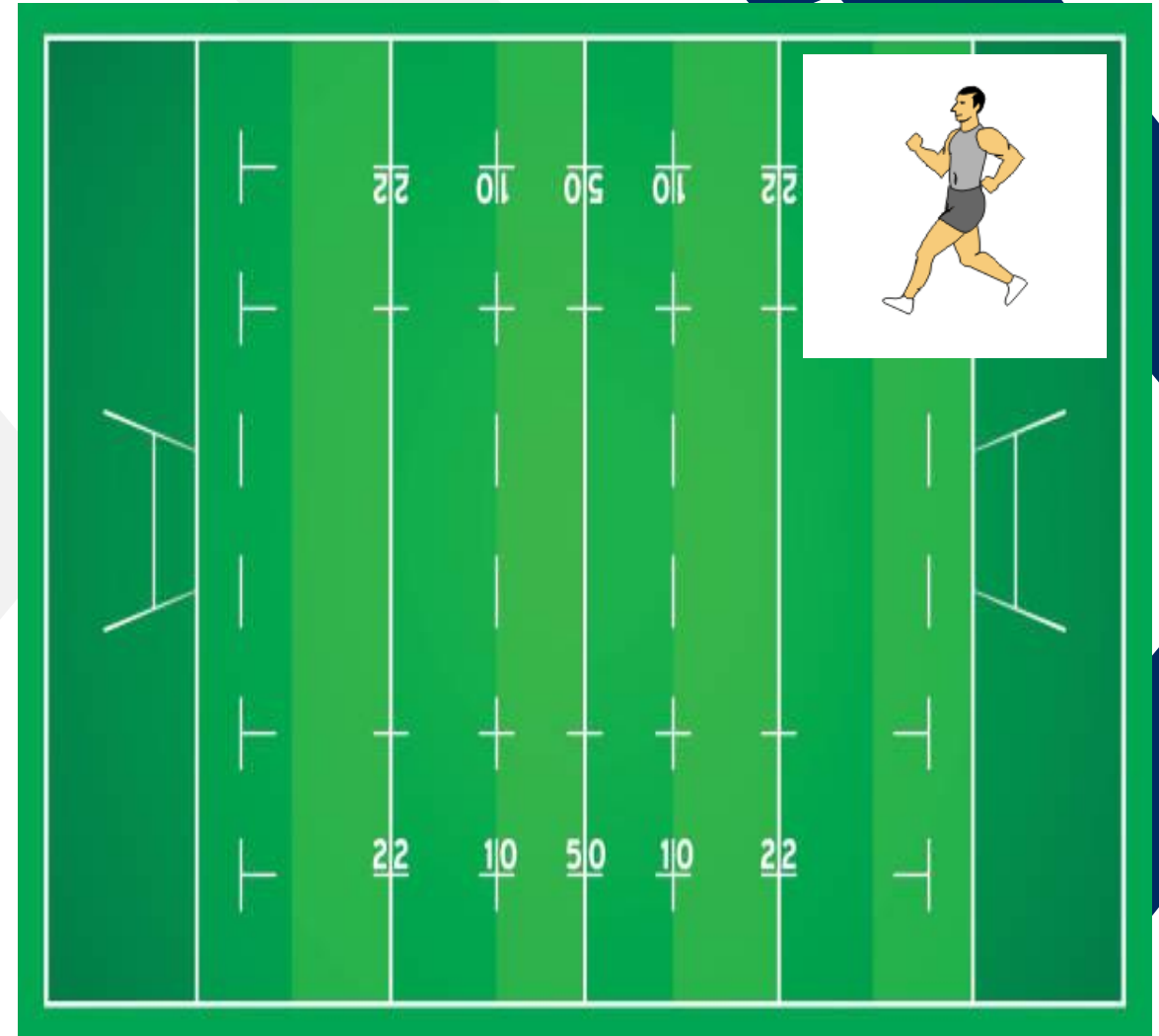
- 1 série de 12 répétitions de **15sec-15sec à 110% VMA**
- 1 série de 6 répétitions **30sec-30sec à 100% VMA**
- 1 série de 4 répétitions **1min-1min à 95% VMA**

Recup de 2min30 entre chaque série

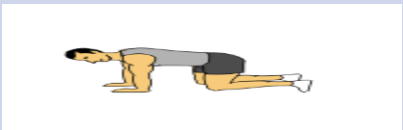
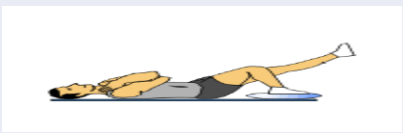
5 mins de course en continu

Possibilité sur vélo

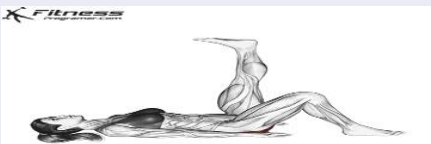
[Bande sonore](#)



Activation 1 : [lien vidéo](#)

	Nom de l'exercice	Image	Consignes	Durée
1	Etirement Quadri Debout		- Debout, abdominaux contractés - Equilibre assuré par la main tenant le support - genou fléchi au maximum, talon maintenu contre la fesse	1min de chaque coté
2	Etirement du Fessier		- Jambe croisée, pied à plat - Traction du genou vers l'épaule opposée - Dos droit, buste tournée vers la jambe croisée	1 min de chaque coté
3	Etirement PSOAS		- Large fente avant, le genou ne dépasse pas la pointe de pied - Fessiers et abdos contractés	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Superman Alterné Allongé		- Allongé au sol - Lever en alterné bras et jambes opposés de façon à garder le bassin et le buste collé au sol	10+10
	Superman Alterné à genoux		- Position 4 appuis - Lever en alterné bras et jambes opposés à l'horizontale	10+10
	Pont arrière 1 jambe		- Allonge sur le dos - Lever 1 jambe puis pousser sur l'autre jambe pour amener le bassin sur la même ligne que les épaules et la jambe	10+10

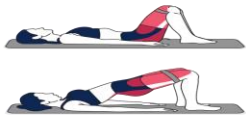
Activation 2 : [lien vidéo](#)

	Nom de l'exercice	Image	Consignes	Durée
1	La chandelle au mur		- Fesses au sol et contre le mur, jambes tendus contre le mur - Pointe des pieds vers le bas - Cou et tête au sol	1min de chaque coté
2	Demi Lotus au mur		- Pied opposé à plat contre le mur, genou fléchi - Bassin au plus proche du mur, malléole sur le genou opposé - Main du même coté pousse le genou vers le mur	1 min de chaque coté
3	Le Chevalier vers Etirement Ischio		- Fente large, nombril rentré et buste droit - Jambe avant tendue, buste penché vers le pied - Rythme lent et contrôlé, dos droit	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Superman swissball		- Allongé au sur le SB, point de contact le bassin - Lever en alterné bras et jambes opposés de façon à garder le bassin et le buste collé au ballon	10+10
	Ischios Pont arrière		- Allongé sur le dos, pieds sur le SB largeur de bassin - Pousser sur les pieds pour amener le bassin dans l'axe des épaules et des genoux	10
	Pont arrière 1 jambe		- Allonge sur le ventre, Jambes dans le vide - Contracter les pieds pour faire une extension de hanche en amenant les jambes quasi à l'horizontale	10+10

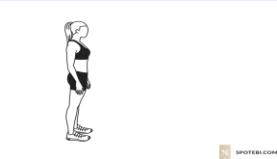
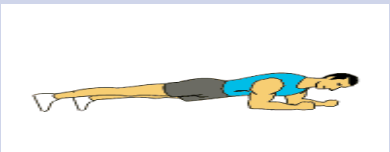
Prévention 1 : [lien vidéo](#)

Nom de l'exercice		Image	Consignes	Durée
1	Dos Creux Dos Rond		- Mains à plat et bras tendus sous les épaules - Genoux au sol, sous les hanches - Extensions et enrroulements lents et contrôlés	1min * 2
2	Etirement du Dos		- Plante des pieds en contact - Pointe des pieds saisies, bras passant sous les jambes, par l'intérieur - Enroulement total du dos	1 min * 2
3	90 to 90		- Genoux et hanches à 90° - Buste le plus droit possible, abdominaux contractés - Mouvements lents et contrôlés	1 min * 2
Activation Musculaire 3 tours en continu	Gainage coude- genou		- Avancer Genou Gauche vers coude droit	5+5
	Gainage Coude + tirage elastic		- Fixer l'élastique devant soi puis tirer en ramenant le coude vers l'arrière	8+8
	Gainage coté avec oscillation		- Le bassin touche le sol à chaque oscillation	10+10

Prévention 2 : [lien vidéo](#)

Nom de l'exercice		Image	Consignes	Durée
1	Pigeon		- Départ en fente Avant - Face Externe du pied et du genou posés au sol - Flexion minimale du genou arrière	1min de chaque coté
2	Fente Rotation		- Bras tendus, doigts pointant vers l'avant - Position de fente à 90° - Rotations contrôlées du buste de chaque coté	1min de chaque coté
3	Prieur Croisé		- Position à genoux, épaule relâchée - Bras tendu sous la poitrine, paume de main vers le haut - Main opposée le plus loin possible; dans l'axe du corps	1 min de chaque coté
Activation Musculaire 3 tours en continu	Marche Elastic		- Elastic en dessous des genoux, en position ¼ squat - Progresser en pas chassés contrôlés	12+12
	Rotation à genoux Elastic		- Allongé sur le côté, genoux fléchis, pieds collés - Ouvrir le genou en gardant le bassin fixe puis contrôler le retour	12+12
	Pont arrière 2 jambes		- Allongé sur le dos, pied joints - Pousser sur les pieds pour venir en pont arrière - Ouvrir les genoux puis contrôler le retour	12+12

Renforcement Musculaire 1 :

Ordre	Exercice	Image	Consignes	Semaine1		S2		S3		S4		Recup
				Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	
A1	Descente Bras Tendus			5	4 – 6 tours	5	6-8 tours	6	6-8 tours	5	4-6 tours	R = 10sec
A2	Squat Poids de corps			10		10		12		10		R = 10sec
A3	Fentes arrières			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 10sec
A4	Tirage TRX ou Tractions Inversées			10		10		12		10		R = 10sec
A5	Pompes			10		10		12		10		R = 10sec
A6	Gainage Coté Dynamique			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 60sec

Renforcement Musculaire 2 :

Ordre	Exercice	Image	Consignes	Semaine1		S2		S3		S4		Recup
				Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	
A1	Mountain Climber			10+10	4 – 6 tours	10+10	6-8 tours	12+12	6-8 tours	10+10	4-6 tours	R = 10sec
A2	Squat Jack			10		10		12		10		R = 10sec
A3	Step-up			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 10sec
A4	Gainage Commando			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 10sec
A5	Abdos Twist			10+10		10+10		12+12		10+10		R = 10sec
A6	Gainage Face Pieds Alternés			10+10		10+10		12+12		10+10		R = 60sec



SEMAINE 4

CYCLE 1

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE
PRÉPARATION PHYSIQUE



ENERGETIQUE 1 : cardio porté

Réalisez 5 minutes de cardio en continu

8 répétitions de **30sec-15sec**

6 répétitions de **40sec-20sec**

8 répétitions de **30sec-15sec**

6 répétitions de **40sec-20sec**

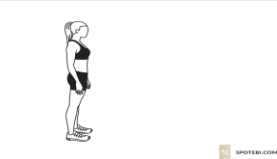
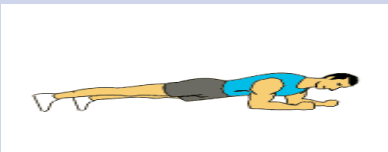
R = 2min30

Finir par 5 minutes de cardio en continu

[Bande sonore](#)



Renforcement Musculaire 1 :

Ordre	Exercice	Image	Consignes	Semaine1		S2		S3		S4		Recup
				Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	Reps	Tour	
A1	Descente Bras Tendus			5	4 – 6 tours	5	6-8 tours	6	6-8 tours	5	4-6 tours	R = 10sec
A2	Squat Poids de corps			10		10		12		10		R = 10sec
A3	Fentes arrières			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 10sec
A4	Tirage TRX ou Tractions Inversées			10		10		12		10		R = 10sec
A5	Pompes			10		10		12		10		R = 10sec
A6	Gainage Coté Dynamique			5+5		5+5		6+6		5+5		R = 60sec

Energétique 3

10 mins de course en continu + gammes athlétiques

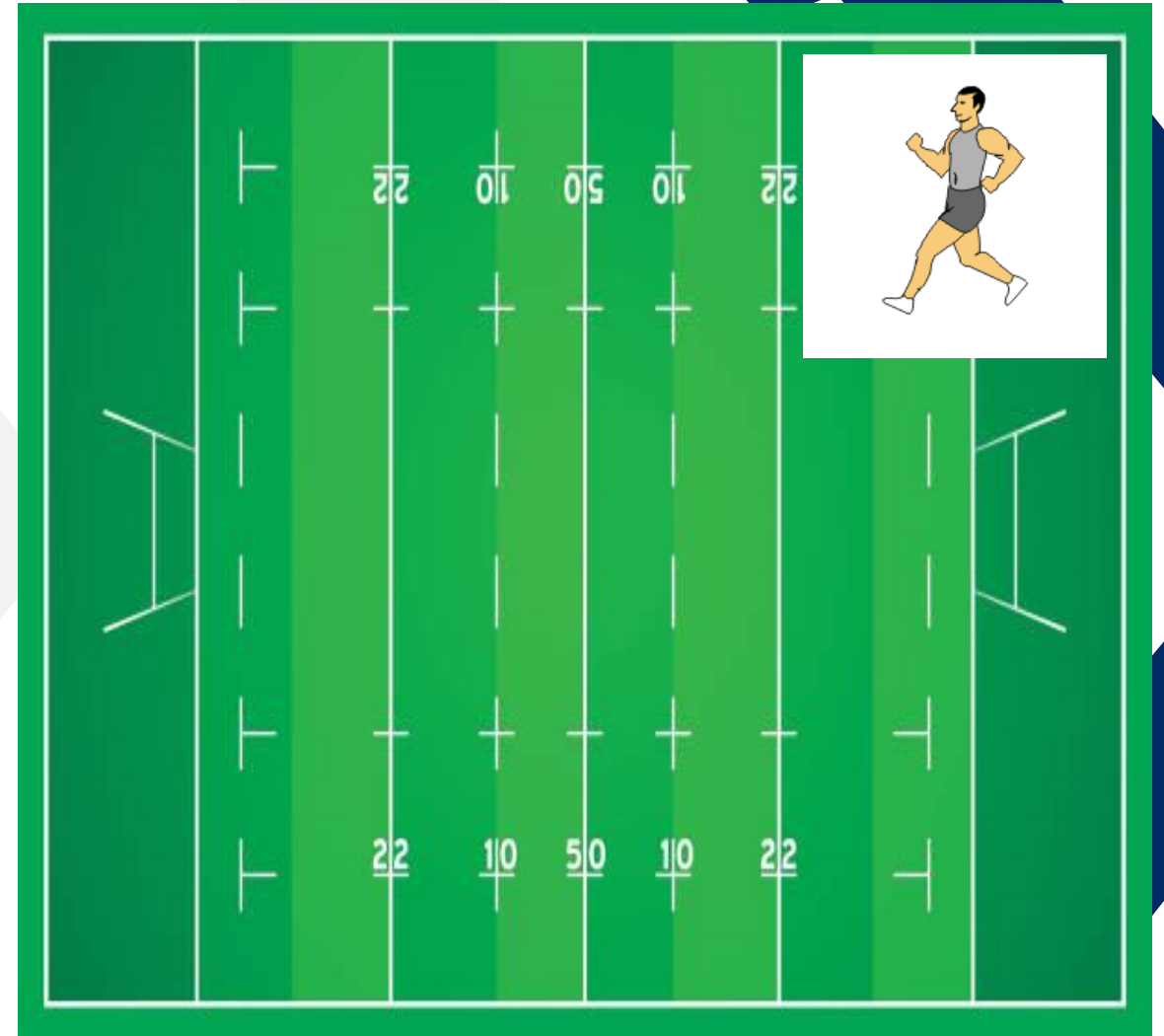
- 1 série de 8 répétitions **30sec-30sec à 100% VMA**
- 1 série de 16 répétitions de **15sec-15sec à 110% VMA**
- 1 série de 6 répétitions **1min-1min à 95% VMA**

Recup de 2min30 entre chaque série

5 mins de course en continu

Possibilité sur vélo

[Bande sonore](#)





[Site Internet : M.S Coaching](#)



[m.s coaching](#)



[MS Coaching](#)



[Mickael Simon](#)



[Mickael Simon](#)



mickacoachprepa@gmail.com

