

Programme Physique PRE-SAISON 2025



Réalisé par SIMON Mickaël

Contact : mickacoachprepa@gmail.com



Planification Cycle 2

	Lundi 4/08	Mardi 5/08	Mercredi 6/08	Jeudi 7/08	Vendredi 8/08	Samedi 9/08	Dimanche 10/08
S1	Activation 1 Energétique 1	Prévention 1 Renforcement Musculaire 1	Activation 2 Energétique 2	REPOS	Prévention 2 Renforcement Musculaire 2	Energétique 3	REPOS
	Lundi 11/08	Mardi 12/08	Mercredi 13/08	Jeudi 14/08	Vendredi 15/08	Samedi 16/08	Dimanche 17/08
S2	Activation 1 Energétique 1	Prévention 1 Renforcement Musculaire 1	Activation 2 Energétique 2	REPOS	Prévention 2 Renforcement Musculaire 2	Energétique 3	REPOS
	Lundi 18/08	Mardi 19/08	Mercredi 20/08	Jeudi 21/08	Vendredi 22/08	Samedi 23/08	Dimanche 24/08
S3	Activation 1 Energétique 1	Prévention 1 Renforcement Musculaire 1	Activation Energétique 2	REPOS	Prévention 2 Renforcement Musculaire 2	Energétique 3	REPOS
	Lundi 24/08	Mardi 25/08	Mercredi 26/08	Jeudi 27/08	Vendredi 29/08	Samedi 30/08	Dimanche 31/08
S4	Activation 1 Energétique 1		Footing 30 minutes	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS



SEMAINE 1

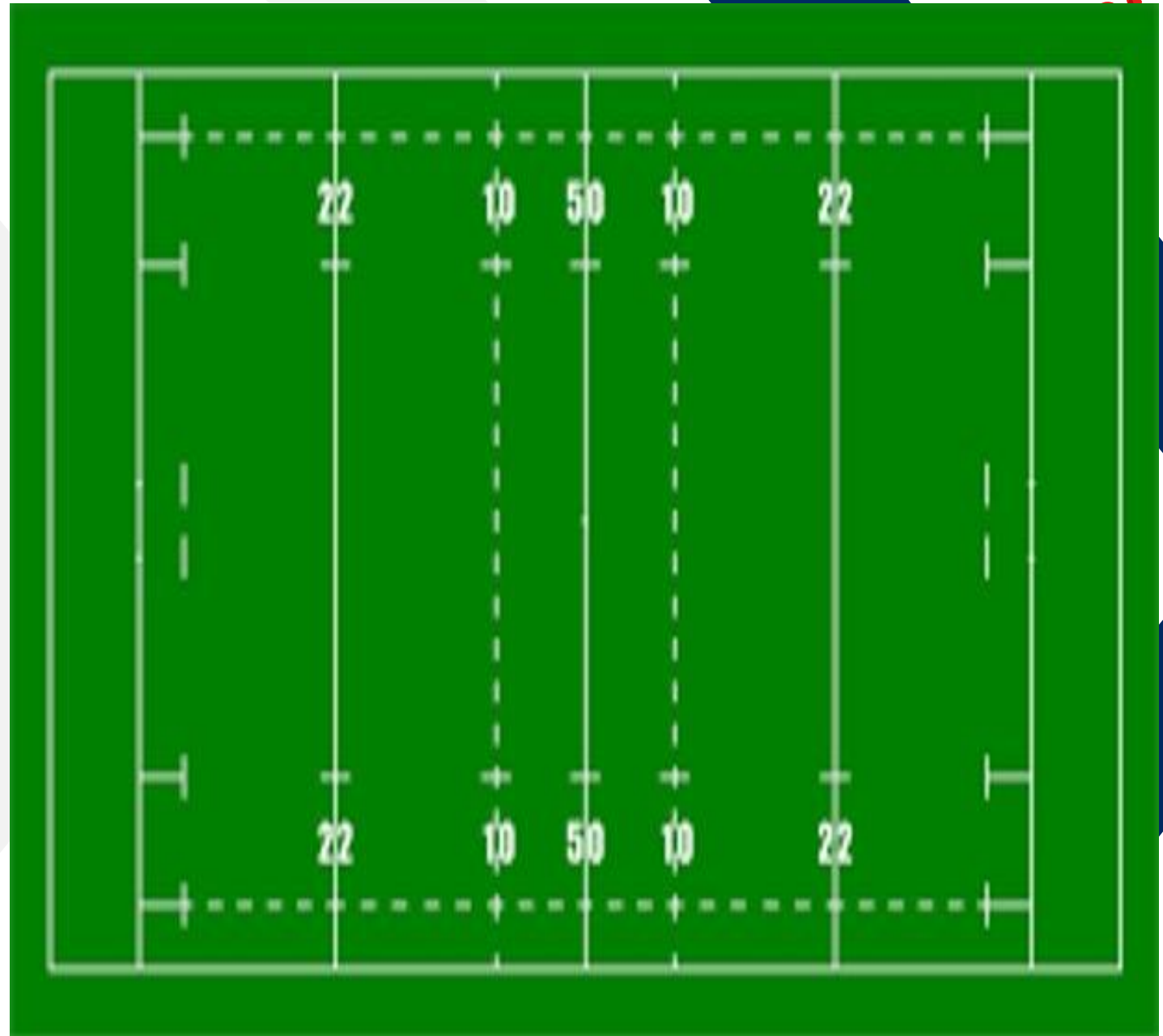
CYCLE 2

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE
PRÉPARATION PHYSIQUE



ENERGETIQUE 1

- 10 mins de course en continu
- 5 fois **1min à 95% de VMA**-1min de recup
- 6 fois **45sec à 95% VMA**-45sec
- 6 fois **30sec à 100% VMA**-30sec
- R = 2min30 entre les séries



ENERGETIQUE 2 : cardio porté

Réalisez 5 minutes de cardio en continu

R = 1min

4 blocs :

8 répétitions de **35sec-15sec**

8 répétitions de **20sec-10sec**

8 répétitions de **35sec-15sec**

6 répétitions de **40sec-20sec**

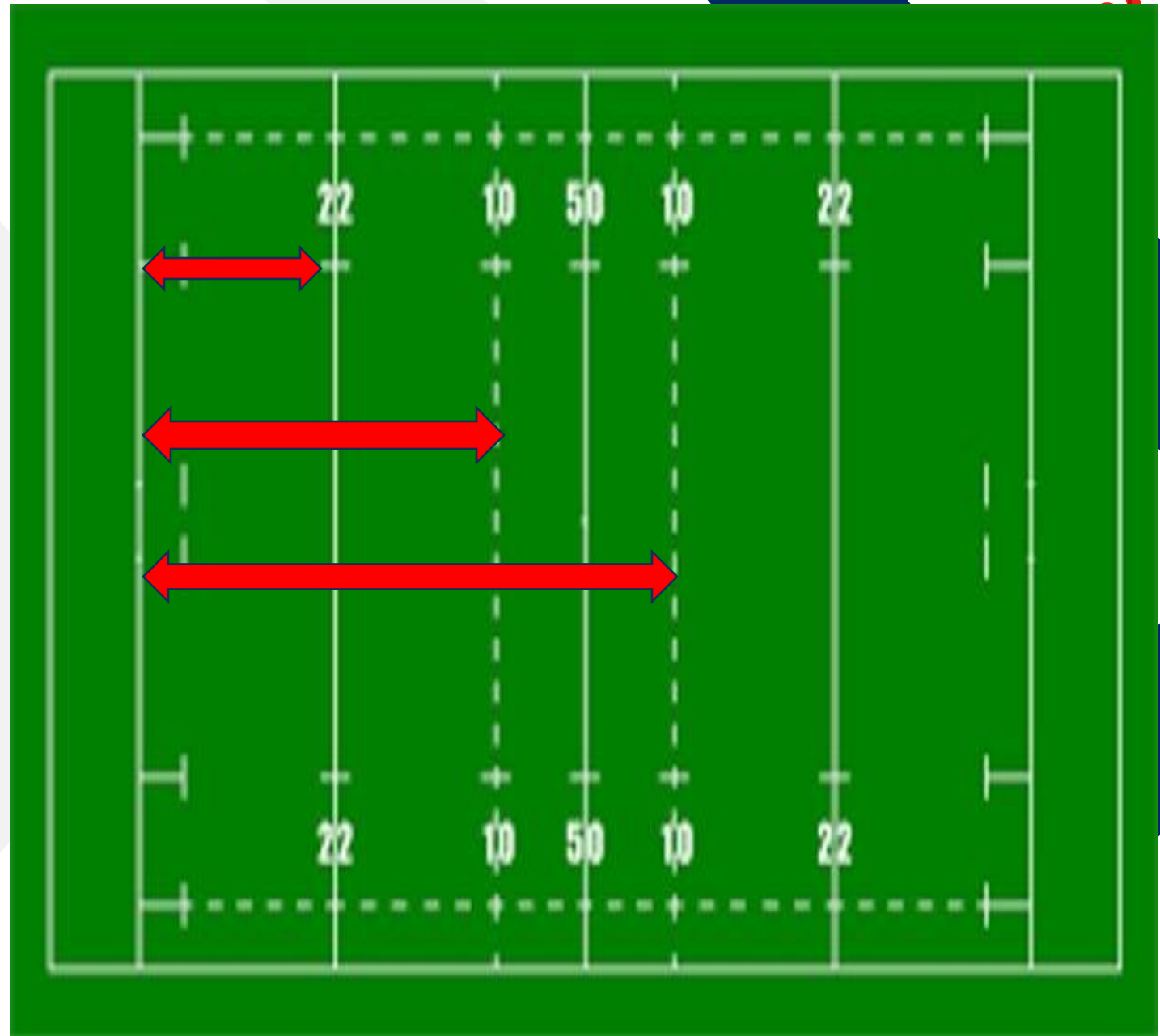
R = 2min

Finir par 5 minutes de cardio en continu



ENERGETIQUE 3

- 10 mins de course en continu + gammes athlétiques
- 5 répétitions de **20m Aller-retour (AR)**-**40m Aller-retour (AR)**-**60m Aller-retour (AR)**
- **Recup entre les répétitions = 2,5 fois le temps de travail**
- **Intensité : 120-130% VMA**
- 5 mins de course



RENFORCEMENT 1



8) Pont
Arrière 2
jambes

1) Tirage
TRX



2) Ecarter
TRX



3) Fentes
TRX
Droite



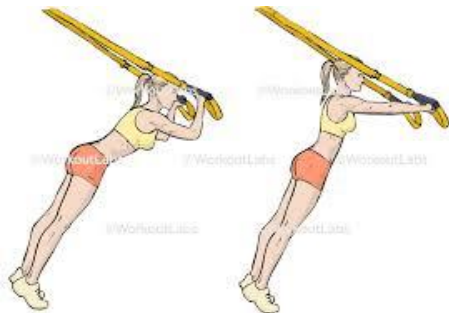
4) Fentes
TRX
Gauche

5) Triceps
TRX

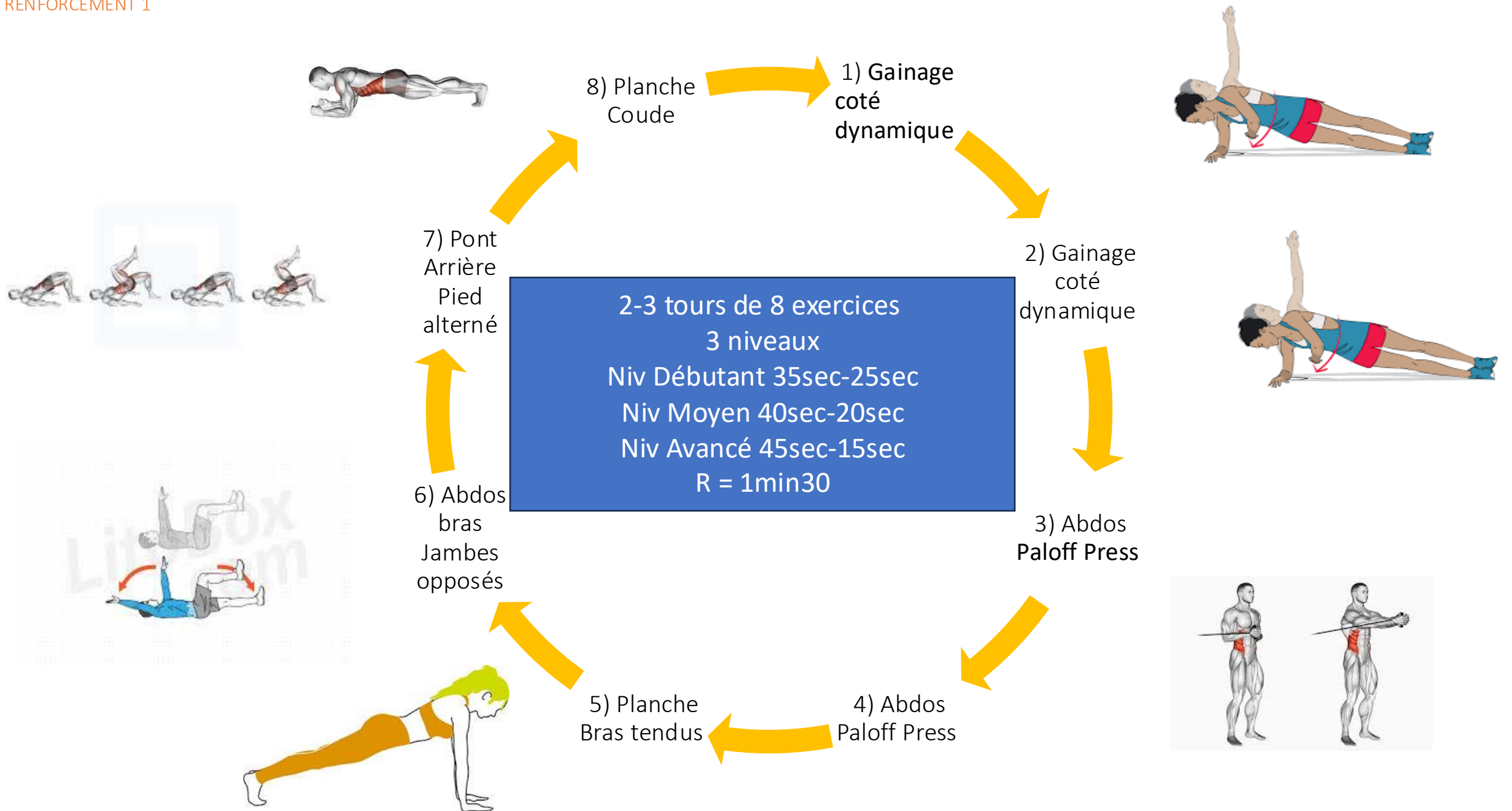
6) Biceps
TRX

7) Chaise

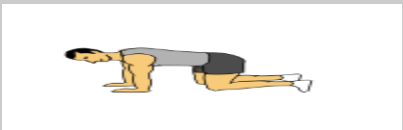
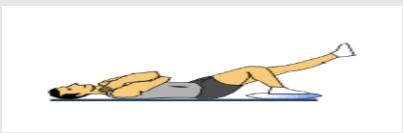
2-3 tours de 8 exercices
3 niveaux
Niv Débutant 35sec-25sec
Niv Moyen 40sec-20sec
Niv Avancé 45sec-15sec
R = 1min30



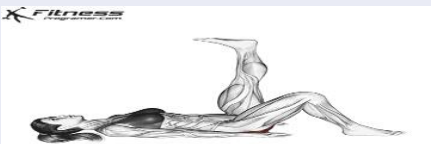
RENFORCEMENT 1



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

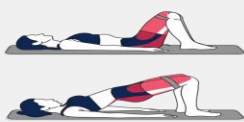
Activation 2 : [lien vidéo](#)

	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 enroulements 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



SEMAINE 2

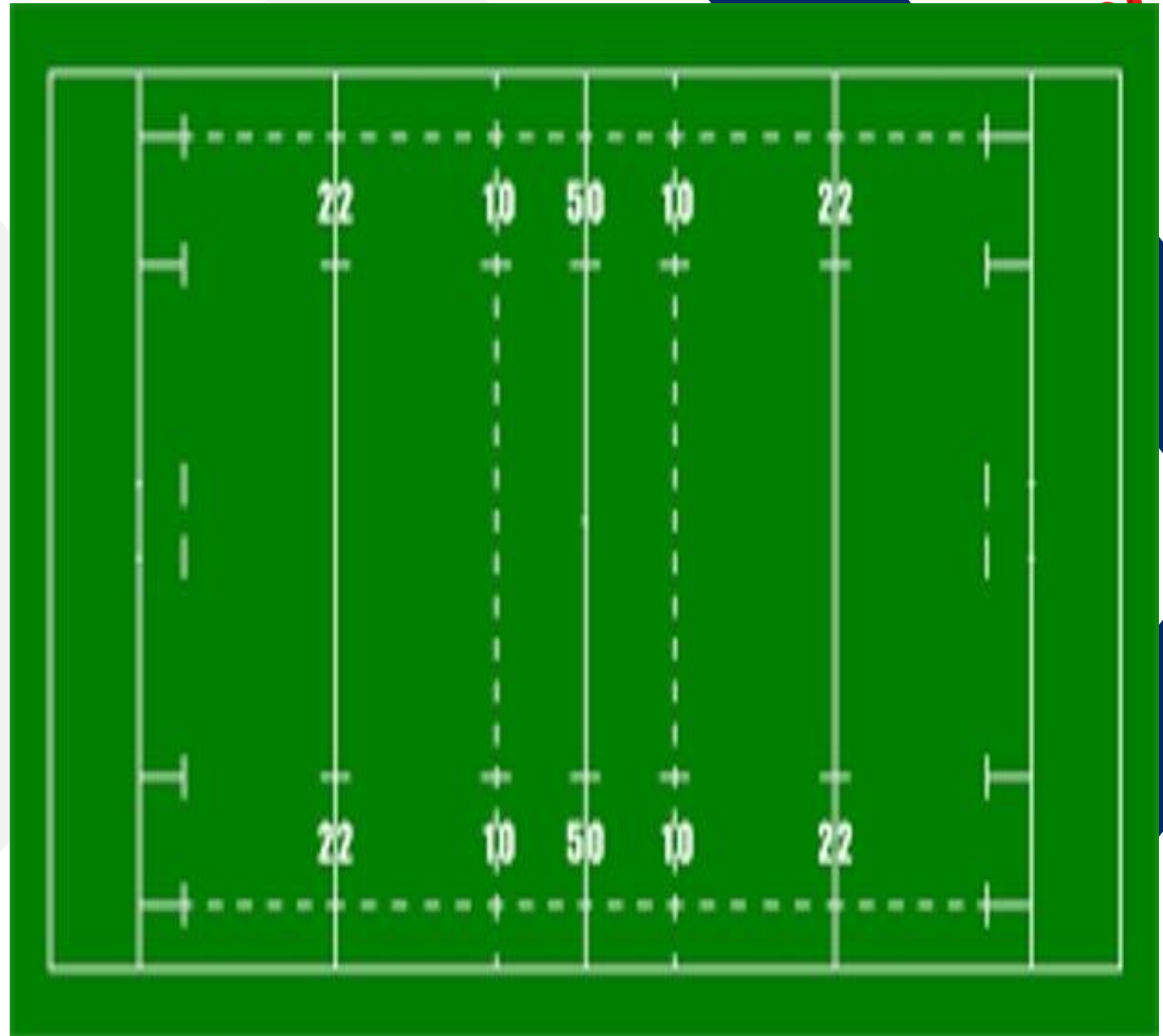
CYCLE 2

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE
PRÉPARATION PHYSIQUE



ENERGETIQUE 1

- 10 mins de course en continu +
Gammes athlétiques
- 8 fois **30sec à 100% VMA**-30sec
- 6 fois **45sec**-45sec
- 5 fois **1min à 95%**-1min de recup
- **R = 2min30** entre les séries



ENERGETIQUE 2 : cardio porté

Réalisez 5 minutes de cardio en continu

R = 1min

5 blocs :

6 répétitions de **40sec-20sec**

8 répétitions de **35sec-15sec**

8 répétitions de **20sec-10sec**

8 répétitions de **20sec-10sec**

6 répétitions de **40sec-20sec**

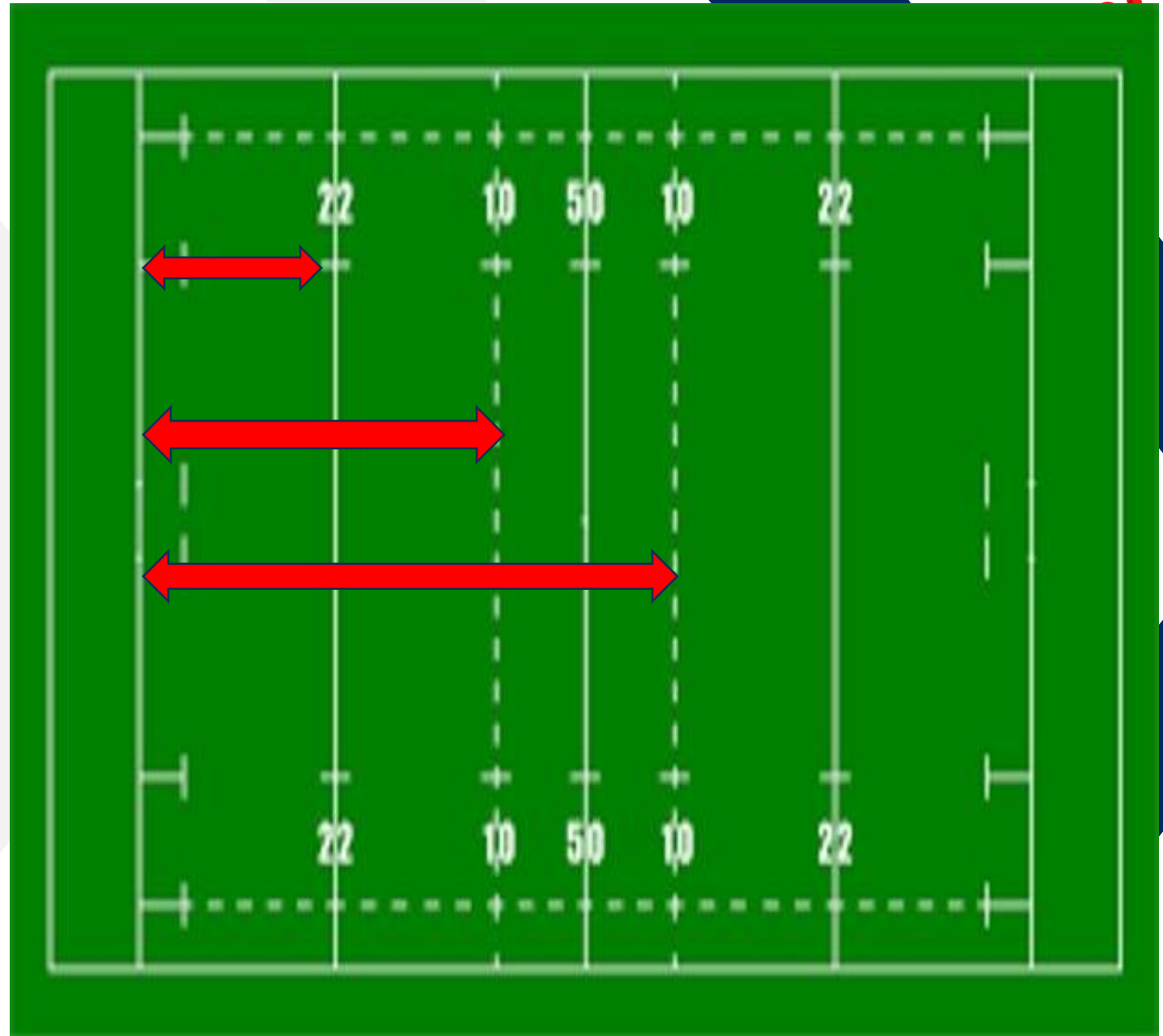
R = 2min

Finir par 5 minutes de cardio en continu



ENERGETIQUE 3

- 10 mins de course en continu + gammes athlétiques
- 1 répétition de **20m Aller-retour (AR)-40m Aller-retour (AR)-60m Aller-retour (AR)**
- 2 répétitions en continu de **20m Aller-retour (AR)-40m Aller-retour (AR)-60m Aller-retour (AR)**
- 2 répétitions en continu de **20m Aller-retour (AR)-40m Aller-retour (AR)-60m Aller-retour (AR)**
- 1 répétition de **20m Aller-retour (AR)-40m Aller-retour (AR)-60m Aller-retour (AR)**
- **Recup entre les répétitions = 2,5 fois le temps de travail**
- **Intensité : 120-130% VMA**
- 5 mins de course





SEMAINE 3

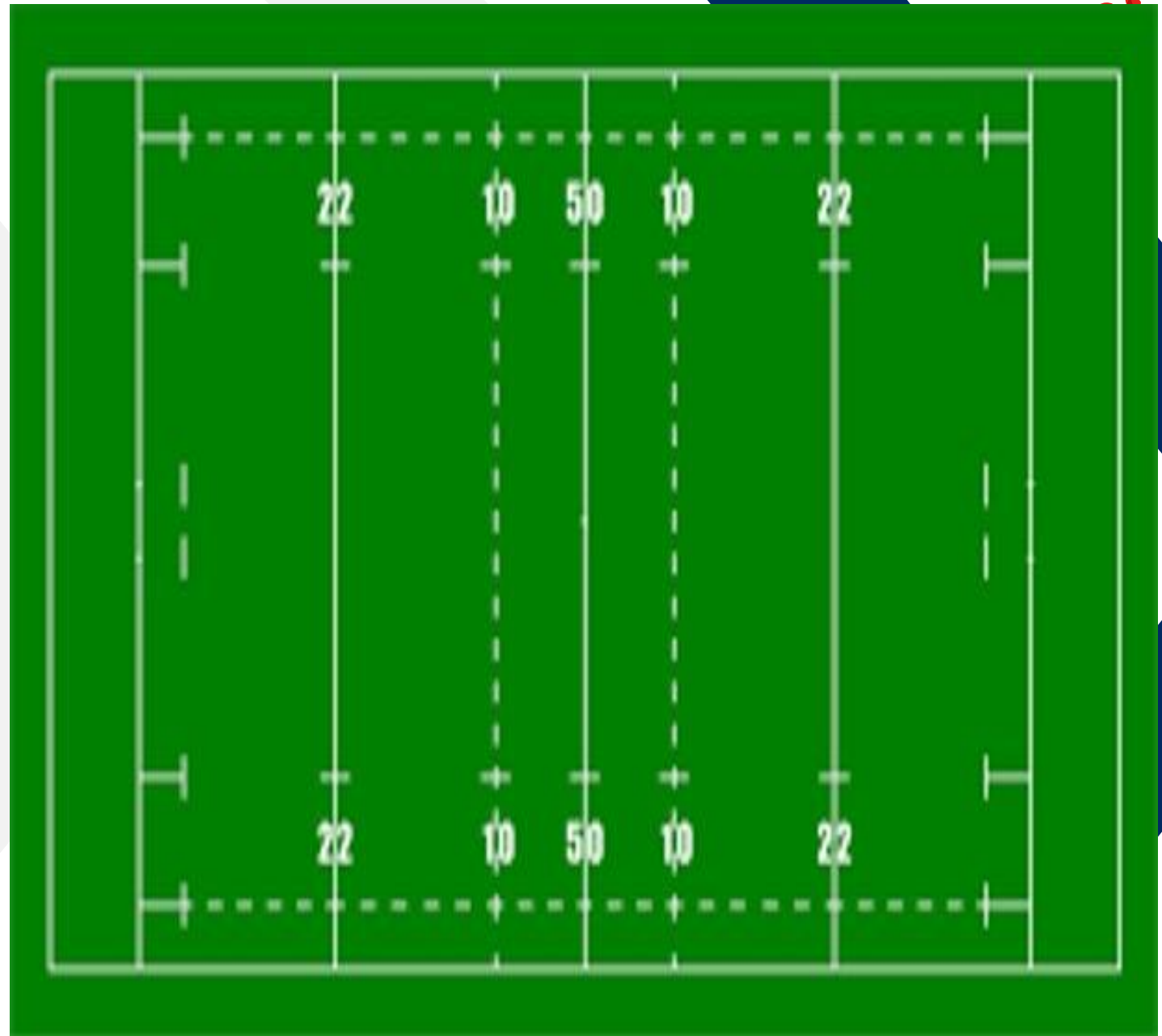
CYCLE 2

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE
PRÉPARATION PHYSIQUE



ENERGETIQUE 1

- 10 mins de course en continu +
Gammes athlétiques
- 8 fois **30sec à 100% VMA**-30sec
- 16 fois **15sec-15sec à 110% VMA**
- 5 fois **1min à 95%**-1min de recup
- **R = 2min30 entre les séries**



ENERGETIQUE 2 : cardio porté

Réalisez 5 minutes de cardio en continu

R = 1min

5 blocs :

6 répétitions de **40sec-20sec**

8 répétitions de **35sec-15sec**

8 répétitions de **20sec-10sec**

8 répétitions de **20sec-10sec**

6 répétitions de **40sec-20sec**

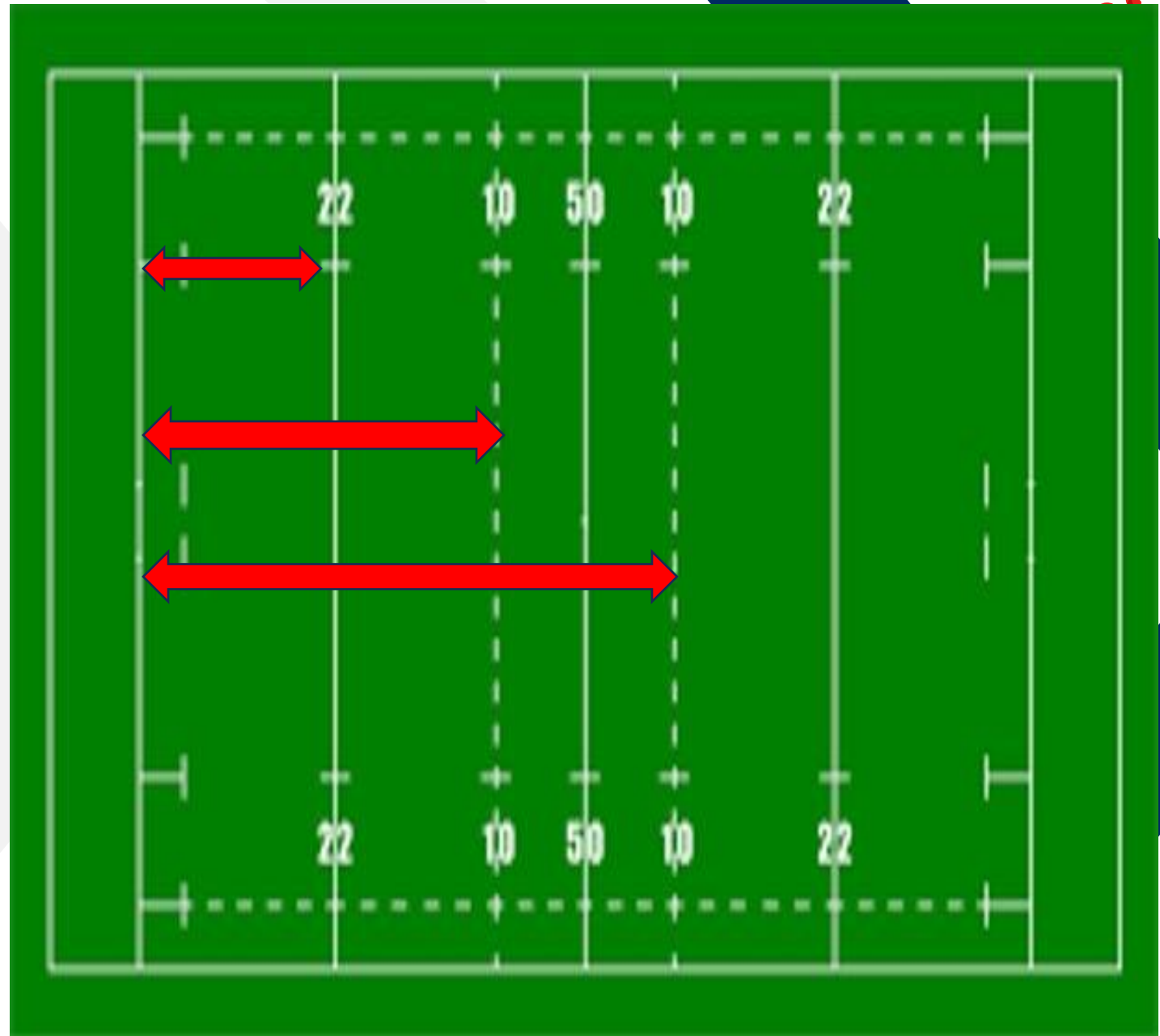
R = 2min

Finir par 5 minutes de cardio en continu



ENERGETIQUE 3

- 10 mins de course en continu + gammes athlétiques
- 1 répétition de **20m Aller-retour (AR)-40m Aller-retour (AR)-60m Aller-retour (AR)**
- 2 répétitions en continu de **20m Aller-retour (AR)-40m Aller-retour (AR)-60m Aller-retour (AR)**
- 1 répétition de **20m Aller-retour (AR)-40m Aller-retour (AR)-60m Aller-retour (AR)**
- 2 répétitions en continu de **20m Aller-retour (AR)-40m Aller-retour (AR)-60m Aller-retour (AR)**
- 1 répétition de **20m Aller-retour (AR)-40m Aller-retour (AR)-60m Aller-retour (AR)**
- **Recup entre les répétitions = 2,5 fois le temps de travail**
- **Intensité : 120-130% VMA**
- 5 mins de course





SEMAINE 4

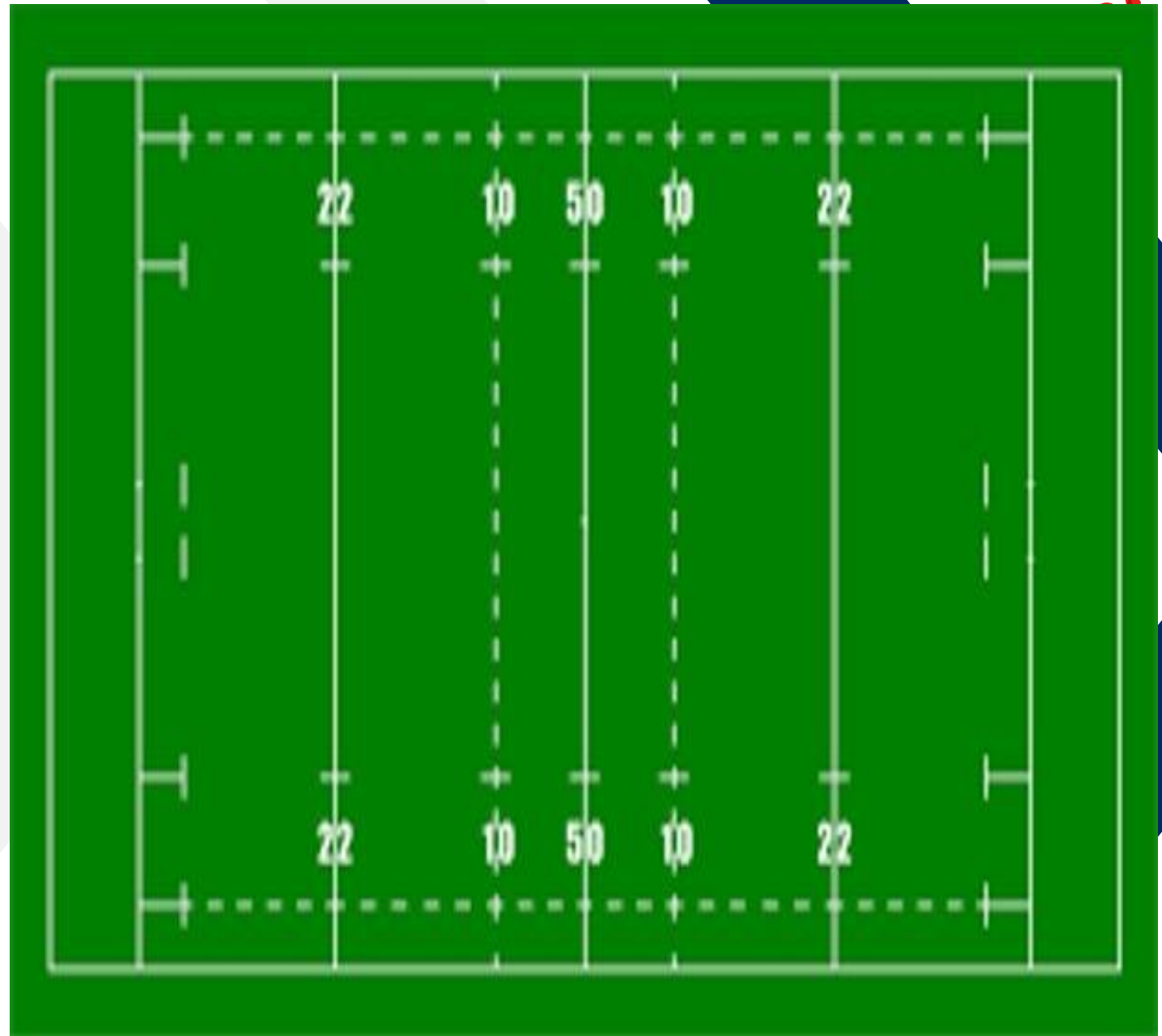
CYCLE 2

DÉPARTEMENT ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE
PRÉPARATION PHYSIQUE



ENERGETIQUE 3

- 10 mins de course en continue
- 6 fois **2mins à 85%**-1min30 de marche
- 5 mins de course





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



[m.s coaching](#)



[MS Coaching](#)



[Mickael Simon](#)



[Mickael Simon](#)



mickacoachprepa@gmail.com

