Programme Musculation

PLANNING MUSCULATION

<u>Période</u>	<u>Macrocycle</u>	<u>Mésocycle</u>	<u>Durée</u>	<u>Nb de séances par semaine</u>
0	Transition	REPOS	2 sem	0
1	PPG	ENDURANCE MUSCULAIRE GENERALISEE	2 sem	3
2		FORCE	2 sem	3
3		REPOS RELATIF		
4		HYPERTROPHIE	4 sem	2
5		REPOS RELATIF		
6	PPA	FORCE-VITESSE	2 sem	2

Tests muscu :

- Maximum de tractions
- Maximum de temps en position de gainage
- Maximum de temps en position de chaise romaine
- Maximum de pompes

Poids début
Période oooo kg

Poids fin
Période oooo kg

Programme Musculation

Période n°1 Endurance musculaire généralisée Circuit Training

Objectif :

- Développer le réseau de capillaires musculaires
- Augmenter le niveau d'entraînabilité
- Augmenter l'endurance aérobie
- Hypertrophie vasculaire

Exercices : (dans cet ordre et en continue, les exercices s'enchaînent)

Tous les exercices = 1 série

LUNDI MERCREDI VENDREDI
Montés sur pointe de pieds
Pompes
Flexion de genoux bras tendus devant
Pompes Bras écartés
Chaise romaine (assis dos appuyé contre le mur)
Abdos
Petits cercles avec les bras tendus sur les côtés
Montés sur pointe de pieds
Pompes
Gainage

Répétitions : effort pendant 30 sec

Séries : 3 fois le circuit

Récupération (R) : passive

Durée récupération : 5 min

Etirements : 10 min

Poids début
Période ○○○○ kg

Poids fin
Période ○○○○ kg

Programme Musculation

Période n°2 force

Objectif :

- Prise de masse musculaire
- Recruter les fibres IIb
- Développement de la force max

Echauffement : 15min

- 10 min : footing
- 100 abdos relativement faciles

Exercices :

LUNDI MERCREDI VENDREDI
<i>Gainage</i> 5 x 1 min R = 1 min
<i>Flexion –extension des jambes</i> 4 x 10 R = 2 min
<i>Pompes Mains écartés</i> 5 x 10 R = 2 min
<i>Abdos 3 X 10 difficiles</i> R = 1 min
<i>Traction</i> 3 x maxi R = 5 min
<i>Montés sur pointe de pieds</i> 3 x 20 R = 1 min

Etirements : 10 min

Poids début
Période ○○○○ kg

Poids fin
Période ○○○○ kg

Programme Musculation

Période n°3 Récupération

Objectif :

- Récupération

Echauffement : 15min

- 10 min : footing
- 100 abdos relativement faciles

Exercices :

JEUDI
<i>Abdos (150)</i>
<i>Gainage</i> 3 x 1min R = 2 min
<i>Pompes</i> 5 x 10 R = 2 min
<i>Tractions 1 x max</i>

Etirements : 10 min

Poids début
Période ○○○○ kg

Poids fin
Période ○○○○ kg

Programme Musculation

Période n°4 Hypertrophie

Objectif :

- Prise de volume et masse musculaire (Créer une acidose importante)
- Conserver les qualités explosives (lundi)

Echauffement : 15min

- 10 min : footing
- 100 abdos relativement faciles

MARDI	JEUDI
<i>Gainage</i> 5 x 1 min R = 1 min	
<i>Gainage latéral (coté)</i> 4 x 1 min R = 1 min	
<i>Abdos</i> 300	
<i>Pompes Mains écartés</i> 5 x (20% du maxi) R = 2 min	
<i>Pompes normales</i> 5 x (20% du maxi) R = 2 min	
<i>Pompes Mains serrées</i> 5 x (10% du maxi) R = 2 min	
<i>Pompes pieds surélevés</i> 5 x (20% du maxi) R = 2 min	
<i>Traction</i> 3 x (2reps ; r = 10sec ; 2reps ; r = 10sec ; 2reps ; r = 10sec ; 2reps ; r = 10sec ; ... jusqu'à épuisement) soit 3 x (2 + 2 + 2 + 2 ...) r = 20 sec R = 5 min	
<i>Montés sur pointe de pieds (une jambe après l'autre)</i> 5 x 20 R = 1 min	

Étirements (des muscles concernés): 10 min

Poids début
Période ooooo kg

Poids fin
Période ooooo kg

Programme Musculation

Période n°6 Force-Vitesse

Objectif :

- Préparation force explosive
- Recruter les fibres IIb
- Réaliser les exercices le plus vite possible

Echauffement : 15min

- 10 min : footing
- 100 abdos relativement faciles

MARDI
JEUDI
<i>Gainage</i> 5 x 1 min R = 1 min
<i>Gainage latéral (coté) : 1 min</i> R = 1 min
<i>Abdos 300</i>
<i>Pliométrie Haut du corps ou pompes claquées</i> 4 x 8 R = 2 min
<i>Tractions nuque + traction biceps enchaînées</i> 2 x (max + max) R = 5 min
<i>Bonds Mollets</i> 3 x 10 R = 2 min

Etirements : 10 min

Florian CHAUTARD

Poids début
Période ○○○○ kg

Poids fin
Période ○○○○ kg