

Endurance de Force – Phase 4 – Transition – 03/07 au 30/07

	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
S1	Speed Conditioning	Full Body 1	Cardio 1	Mobilité	Full Body 2	Cardio 1	Rest
S2	Speed Conditioning	Full Body 1	Cardio	Mobilité	Full Body 2	Cardio	Rest
	Speed Conditioning	Full Body 1	Cardio	Mobilité	Full Body 2	Cardio	Rest
S3	Speed Conditioning	Full Body 1	Cardio	Mobilité	Full Body 2	Cardio	Rest

SPORT PERFORMANCE



Nom	Back Squat	OH Press	Bench Press	Power Clean
Apertet	79		45	40
Bellanger	135	55	79	80
Benbassat	142	60	82	82.5
Gauffriau	135	56	87	82.5
Perdrix	146	67,5	90	
Kleiber	123	48	73	65
Muchery	135	48	67.5	85
Bernel	118	48	65	60
Chesney	126	48	73	
Callot	95	36	56	57.5
Huraut	124	45	76	55
Laussu	95		56	60
Jacquet	95	34	54.5	57.5
Robert	87	45	63	67.5
Alric	103	39	55.5	60
Avoine	101	42	65	60
Trevit	95	34	59	55
Gandy	112	48	70	
Gonnard	124	48	67.5	60
Drif	112	48	67.5	65

Speed Conditioning Workout

Block A : Athletic moves

[Course à Pied \(Jog\)](#) 2x10m

[Pas Chassés - Hanches Basses](#) 2x10m each side

[Pas Croisés Avant Arrière](#) 2x10m each side

[Back Pedal](#) 2x10m

[Montée de Genoux](#) 2x10m

[Montées de Genoux - Lateral](#) 2x10m each side

[Diagonal Bounds](#) 2x10m

[Crossover Bounds](#) 2x10m

Progressive accelerations on 10m – x1 @70% - x1 @80% - x1 @90%

Block B : Low Plyometrics

2sets – Sur 10mètres, marche sur le retour :



1. [Pogo - Bilatéral](#)
2. [Pogo - 2/1](#)
3. [Bonds - Latéral](#)
4. [Straight Leg Bounds](#)

Block C : Technique & Puissance

1. [A March](#) 3x5m
2. [A Single Switch](#) 3x5m
3. [A Double Switch](#) 2x5m/c

Puis 4 sets :

1. [CM Broad Jump](#) x2 + [Jump - 1/2](#) (le plus loin possible) x1/côté

Block D : Cardio

En course à pied, trouve un terrain plat ou autour d'une piste d'athlétisme.

Semaine 1 & 4 : 2x(12x45sec à allure facile + 15sec à allure modéré) – 3-5min de récup entre les séries

Semaine 2 : 2x(16x45sec à allure facile + 15sec à allure modéré) – 3-5min de récup inter série

Semaine 3 : 2x(20x45sec à allure facile + 15sec à allure modéré) – 3-5min de récup inter série

FB 1 Workout

Warm Up Full Body

1 set :

1. [CARs - Epaule - 4 Pattes](#) x4-5reps/sens des deux côtés
2. [Superman Deltoïdes Post - Allongé](#) x8-10reps
3. [CARs - Hanche - Allongé sur le côté](#) x4/côté
4. [Split Squat - Calf Raise](#) 1x30sec/côté

Block A : EDT Aérobic

Cherche à faire le plus de séries possible dans le temps indiqué ci-dessous.

En 10min, faire le plus de séries possible :

A1/ [DB's BSS](#) x5/c

A2/ [TRX Row](#) x5

Pour la gestion des charges : prendre une charge de permettant de faire au maximum 10-12reps

Consignes : garde un rythme régulier, prend le moins de pause possible, 10-15sec entre les exercices, l'objectif est de travailler ton cardio, les reps sont assez basses et doivent te permettre de toujours travailler.

Block B : EDT Aérobic

Cherche à faire le plus de séries possible dans le temps indiqué ci-dessous.

En 10min, faire le plus de séries possible :

B1/ [Dips](#) x5

B2/ [DB's RDL](#) x5

Même consignes que pour le bloc A

Block C : Assistance

C1/ [Copenhagen Plank - Jambe Pliée](#) 3x40sec/côté

C2/ [Hollow Body Hold - SL](#) 3x40sec

C3/ [Star Plank](#) 3x20sec/c

Cardio 1

Sur vélo ou rameur de préférence :

Warm Up

15min d'échauffement à allure facile

Séance

Semaine 1 & 4 : 2x(12x45sec à allure facile + 15sec à allure modéré) – 3-5min de récup entre les séries

Semaine 2 : 2x(16x45sec à allure facile + 15sec à allure modéré) – 3-5min de récup inter série

Semaine 3 : 2x(20x45sec à allure facile + 15sec à allure modéré) – 3-5min de récup inter série

Cooldown

- Finis par 10min @allure facile



Mobilité

Tu as simplement à suivre ce cours de mobilité autour des articulations des hanches et des épaules. Important en prévention des blessures. Tu n'as besoin d'aucun matériel mise à part un tapis de sol, un bloc de yoga ou quelques livres et une balle de tennis. Suis le cours via ce lien : [Full Body Class #1](#)

HEALTHY BRAINS

SPORT PERFORMANCE

FB 2 Workout

Warm Up Full Body

1 set :

1. [CARs - Epaule - 4 Pattes](#) x4-5reps/sens des deux côtés
2. [Superman Deltoïdes Post - Allongé](#) x8-10reps
3. [CARs - Hanche - Allongé sur le côté](#) x4/côté
4. [Split Squat - Calf Raise](#) 1x30sec/côté

Block A : EDT Aérobic

Cherche à faire le plus de séries possible dans le temps indiqué ci-dessous.

En 10min, faire le plus de séries possible :

A1/ [Goblet Lateral Box Step Up](#) x5/c

A2/ [Pull Up - Supinated](#) x3

Pour la gestion des charges : prendre une charge de permettant de faire au maximum 10-12reps

Consignes : garde un rythme régulier, prend le moins de pause possible, 10-15sec entre les exercices, l'objectif est de travailler ton cardio, les reps sont assez basses et doivent te permettre de toujours travailler.

Block B : Strength

Cherche à faire le plus de séries possible dans le temps indiqué ci-dessous.

En 10min, faire le plus de séries possible :

B1/ [GHD Back Extensions](#) x5

B2/ [Hand Release Push Up](#) x5

Même consignes que pour le bloc A

Block C : Assistance

C1/ [MB Toss - 1/2 Knee Lateral](#) 3x10/côté

C2/ [Deadbud – Foam Roller](#) 3x5/côté avec 2sec de pause en bas sur chaque position

C3/ [4 Pattes - Lateral](#) 3x10m/côté (20m aller retour)

Cardio 2

Ici tu choisis la modalité d'entraînement entre course à pied et cyclisme sur route et suis les séances indiquées.

Course à pied

Semaine 1 : 6-8km à basse intensité sur terrain plutôt plat

Semaine 2 : 8-10km à basse intensité sur terrain plutôt plat

Semaine 3 : 10-12km à basse intensité sur terrain plutôt plat

Semaine 4 : 6-8km à basse intensité sur terrain plutôt plat

Cyclisme

Semaine 1 : 30km à basse intensité sur terrain vallonné

Semaine 2 : 40km à basse intensité sur terrain vallonné

Semaine 3 : 50km à basse intensité sur terrain vallonné

Semaine 4 : 30km à basse intensité sur terrain vallonné

**BUILDING RESILIENT
& HEALTHY BRAINS**

SPORT PERFORMANCE