

Endurance de Force – Phase 1 – 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



BUILDING RESILIENT & HEALTHY BRAINS

SPORT PERFORMANCE

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 : Force

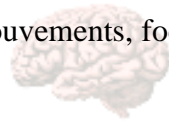
4 sets

A1/ [DB's BSS](#) x8/c – 40X0

A2/ [TRX Row](#) x12 – 40X0

**Pour la gestion des charges : prendre une charge te permettant d'avoir 3 à 5 répétitions en réserve.*

Consignes : – Cherche la qualité des mouvements, focus sur la technique.



Block B : Force

4 sets

B1/ [Landmine Kneeling SA OH Press](#) x10/côté

B2/ [SL Box Hip extension](#) x10/côté

Même consignes que pour le bloc A

Block C : Assistance

SPORT PERFORMANCE

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 : Force

4 sets

A1/ [Goblet Lateral Box Step Up](#) x8/c

A2/ [Pull Up - Negative](#) x5 – 80A0 (=8sec de descente, 0sec de pause en bas, remonte à l'aide d'une assistance, 0sec de pause en haut)

**Pour la gestion des charges : prendre une charge te permettant d'avoir 3 à 5 répétitions en réserve.*

Consignes : – Cherche la qualité des mouvements, focus sur la technique.

Block B : Force

4 sets

B1/ [GHD Back Extensions](#) x12reps

B2/ [Hand Release Push Up](#) x12reps

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