

Plan d'entraînement.

Soumis par L'Equipe Prepa-Physique
21-01-2006
Dernière mise à jour : 21-07-2009

PREPARATION INDIVIDUELLE

- Planifier son entraînement en fonction de sa discipline, de ses objectifs, du temps consacré à son activité physique
- Améliorer ses capacités physiques
- Obtenir un suivi sur sa progression
- Obtenir une analyse de ses résultats et performances
- S'entraîner en fonction de son niveau
- S'entraîner et perdre du poids

C'est aujourd'hui possible sur www.prepa-physique.com

Pour plus d'info sur un plan d'entraînement personnalisé prendre contact avec nous.

EXEMPLE : UNE SEMAINE DE MUSCULATION (3 séances)

1. Echauffement : 10 min rameur (force intermédiaire 7, avec 2 phases rapides de 30 secs)

2. Jambes : travail d'endurance (cf. tableau) Presse et Squat

(Entre les séries de squat et la presse faire 3 ateliers haut du corps)

SEANCE 1

SEANCE 2

SEANCE 3

EXERCICES

SERIE

REPET

CHARGE

SERIE

REPET

CHARGE

SERIE

REPET

CHARGE

PRESSE

5

20

50kg

7

20

50kg

5

20

50kg

SQUAT

5

20

40kg

5

20

40kg

7

20

40kg

Récupération = 1 à 1min30s entre chaque série 10 à 20min de récupération ente chaque exercice.

3. Haut du corps : renforcement musculaire (charges légères) Récupération de 1min entre chaque série et de 2min entre les ateliers

Semaine 1 (séances 1, 2,3):

- Chaise roumaine (lombaires): 3 x 15 repets (sans charges)
- Tirer poulie verticale : 3 x 15 repets x 5 kg
- Développé couché : 3 x 15 repets x 20 kg (barres comprises)
- Pull over : 3 x 12 repets x 4 kg
- Bras écarté 2 altères : 3 x 12 repets x 4 kg
- Abdominaux: 5 x 20 repets ()

A la fin de chaque séance : 15 min sur tapis avec une pente de2% (5min à 9km/h, 5min à 10km/h et 5min à 11km/h)

{mosgoogle}