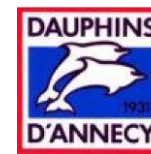


Préparation physique

Saison 2019-2020

Programme Confinement N°2



Programme à faire à la maison !

Planification

Du 6/04/2020 au 19/04/2020

JEUNES

6/04 13/04	7/04 14/04	8/04 15/04	9/04 16/04	10/04 17/04	11/04 18/04	12/04 19/04
Mobilité articulaire 1 Tour	Prévention Epaule Elastique 2 Tours	Mobilité articulaire 1 Tour	Prévention Epaule 2 Tours	Mobilité articulaire 1 Tour	Prévention Epaule haltères 2 Tours	REPOS
CIRCUIT TRAINING 2 Tours (45sec/15sec)	CROSSFIT 2X10min (repos 3min)	CIRCUIT FORCE EXPLO 3 Tours	REPOS	CROSSFIT 4X5min (repos 2min)	CIRCUIT TRAINING 2 Tours (1min/15sec)	
Circuit blindage 2 Tours (45sec/15sec)	Circuit blindage 3 Tours (45sec/15sec)	Circuit blindage 2 Tours (45sec/15sec)		Circuit blindage 3 Tours (1min/15sec)	Circuit blindage 2 Tours (1min/15sec)	
Etirements complet 1 Tour	Posture yoga 1 Tour	Etirements complet 1 Tour	Posture yoga 2 Tours	Etirements complet 1 Tour	Posture yoga 1 Tour	

JUNIORS

6/04 13/04	7/04 14/04	8/04 15/04	9/04 16/04	10/04 17/04	11/04 18/04	12/04 19/04
Mobilité articulaire 1 Tour	Prévention Epaule Elastique 2 Tours	Mobilité articulaire 1 Tour	Prévention Epaule 2 Tours	Mobilité articulaire 1 Tour	Prévention Epaule Haltères 2 Tours	REPOS
Circuit Haut ou haltère 3 Tours (1min/15sec)	Circuit Bas 3 Tours (1min/15sec)	CROSSFIT 3X10min (repos 3min)	Circuit Haut ou haltère 2 Tours (1'15/15sec)	CIRCUIT FORCE EXPLO 3 Tours	CROSSFIT 6X5min (repos 1min)	
Circuit blindage 2 Tours (1min15/15sec)	Circuit blindage 2 Tours (1min15/15sec)	Circuit blindage 3 Tours (1min/15sec)	Circuit Bas 2 Tours (1'15/15sec)	Circuit blindage 2 Tours (1min15/15sec)	Circuit blindage 3 Tours (1min/15sec)	
Etirements complet 1 Tour	Posture yoga 2é Tour	Etirements complet 1 Tour	Posture yoga 2 Tours	Etirements complet 1 Tour	Posture yoga 2 Tour	

ATTENTION ! Si vous avez la possibilité de faire du vélo d'appartement, elliptique ou rameur, remplacer une séance de CROSSFIT par une séance d'AEROBIE d'au moins 45 minutes (Environ 60% - FC<150bpm).

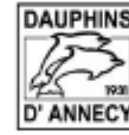
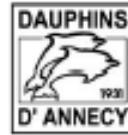
2 Routines de Mobilité pour l'échauffement



	<h3>Mobilité</h3>	
<p>1 Child's Pose 2 Seated Side Bend 3 Bird-Dog Crunch 4 Down Dog 5 Ragdoll</p>		
<p>MODIFIED SUN SALUTATIONS (1-3 ROUNDS) See Mod. Sun Salutation printable for step-by-step</p>		
<p>WAKE UP FLOW</p>		
<p>7 Three Legged Dog 8 Low Lunge 9 Easy Twist 10 Warrior II</p>		
<p>11 Reverse Warrior 12 Low Lunge 13 Down Dog</p>		
<p>WIND DOWN</p> <p>15 Supine Twist 16 Savasana</p>		
<p>Maintenir les positions sur 3 respirations</p>		



Prévention épaules du nageur avec Elastiques



Prévention épaules du nageur avec haltères



Prendre des bouteilles
D'eau pour remplacer
Les haltères !

	EXERCICE	SCHEMA	CONSIGNES	REPETITION
1	Rotateurs externes		Maintenir l'épaule basse et bras fixe le long du corps, coude à 90°. Uniquement l'avant-bras mobile	4 x 15 / bras
2	Rotateurs internes		Maintenir l'épaule basse et bras fixe le long du corps, coude à 90°. Uniquement l'avant-bras mobile	4 x 15 / bras
3	Fixateurs omoplates		Maintenir les épaules basses. Tirer les coudes en arrière en serrant les omoplates	4 x 20
4	Gainage dynamique alterné		Alterner : bras Droit / jambe Gauche et bras Gauche / jambe Droite, sans s'arrêter	4 x 1 min
5	Rotateurs Externes coude levé devant et côté		Bras dans l'alignement de l'épaule sur le côté puis devant, coude fléchi à 90°, bras fixe. Uniquement avant-bras mobile	4 x 15 / bras / positions
6	Papillon en « W »		Départ bras tendus position de coulée, arrivée bras en « W ». Maintenir les épaules basses. Fixer les omoplates	4 x 20
7	Adduction épaule		Maintenir les épaules basses, bras tendu. Trajet horizontal du bras	4 x 15 / bras
8	Gainage dynamique swissball		En appui sur les mains, les pieds sur swissball. Omoplates fixées (haut du dos rond). Alterner en levant jambe droite et gauche	4 x 1min
9	Diagonale		Elastique fixé au sol. Maintenir les épaules basses, bras tendu, travailler en diagonale	4 x 15 / bras




	EXERCICE	SCHEMA	CONSIGNES	REPETITION
1	Rotateurs externes		Maintenir l'épaule basse et bras fixe le long du corps, coude à 90°. Uniquement l'avant-bras mobile	4 x 15 / bras
2	Rotateurs internes		Maintenir l'épaule basse et bras fixe le long du corps, coude à 90°. Uniquement l'avant-bras mobile	4 x 15 / bras
3	Gainage dynamique alterné		Alterner : bras Droit / jambe Gauche et bras Gauche / jambe Droite, sans s'arrêter	4 x 1 min
4	Trapeze Elévation avant		Front en appui surélevé, dos droit, élévation avec haltère 1 seul bras en avant. Fixer ses omoplates	4 x 15 / Bras
5	Papillon en « W »		Départ bras tendus position de coulée, arrivée bras en « W ». Maintenir les épaules basses. Fixer les omoplates	4 x 20
6	Ecartés latéraux haltères		Front en appui surélevé, dos droit, élévation latérale « oiseau » avec haltères. Fixer ses omoplates	4 x 15
7	Gainage statique		En appui sur les mains et les pieds, avancer petit-à-petit les mains en avant et maintenir la position. Fixer les omoplates	4 x 30 sec
8	Pull-over swissball		Omoplates en appui sur un swissball, corps gainé. Effectuer u pull-over avec haltères en maintenant l'équilibre	4 x 20
9	Tirage menton		Debout genoux légèrement fléchis, monter la barre sous le menton en levant bien les coudes au-dessus de la ligne des épaules	4 x 15

Routine Postures Yoga fin entraînement

Effectuer 3 mouvements par postures













<p>Chat et chien</p> 	<p>Posture de l'enfant</p> 	<p>Le chien museau face au ciel</p> 	<p>Le chien tête en bas</p> 
---	--	---	--







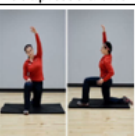

Effectuer 5 sec par postures

<p>Le guerrier D/G</p> 	<p>Fente avant genou à terre D/G</p> 	<p>L'angle latéral D/G</p> 
--	--	--



































2 Routines d'étirements de fin d'entraînement

Consignes : Maintenir la position 30 secondes en respirant profondément.

	Haut du corps			
Exercices	1/Bras D+G 	2/Bras D+G 	3/Bras D+G 	4/ 
	Tronc			
Exercices	5/Côté D+G 	6/ 	7/Côté D+G 	8/ 
	Bas du corps			
Exercices	9/Jambe D+G 	10/Jambe D+G 	11/Jambe D+G 	12/ 
















	Souplesse 1					
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchaînement
1	Souplesse épaule 	30" Consignes Étirer les pectoraux et les épaules en poussant la poitrine vers le sol	2	Mobilité épaule  <small>Souplesse Épaules et relation externe des bras Prenez des bras avec votre dos et le WU www.sport-lyon.fr</small>	10 mouvements Consignes Allongé sur le ventre Amener le baton derrière la tête puis retendre	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchaînement
3	Souplesse piriforme 	30" / jambes Consignes Assis sur une chaise jambes croisées, venir se pencher en avant dos droit	4	Mobilité de cheville 	5 mouvements / jambes maintient 5" chaque mvt Consignes Amener genoux au mur sans décoller les talon. Ne pas appuyer sur les bras	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite
N°	EXERCICE	Répétitions	N°	EXERCICE	Répétitions	Enchaînement
5	Souplesse tronc 	30" / cotés Consignes En position fente au sol, lever bras opposé et venir étirer la chaîne latérale	6	Mobilité tronc 	5 mouvements / cotés maintient 5" chaque mvt Consignes Assis au sol dos bien droit, faire une rotation à droite, puis gauche.	Enchaîner les deux exercices 2 à 3 fois de suite

Circuits JEUNES

	CIRCUIT		BLINDAGE		CROSSFIT		CIRCUIT FORCE EXPLO	
	EXERCICE	Schéma	EXERCICE	Schéma	Echauff		EXERCICE	Schéma
1	Saut Vertical		Abdo Crunch		4 x 1 min	Jumping Jack Ou corde à sauter 	Chaise EXO 1	
2	Élévation côté élastique		Superman élastique		4 x 10 rep	Pompes genoux 	Saut Vertical EXO 2	
3	Squat Overhead (Manche à balais)		Abdo groupé		<i>WOD option 1</i>		3 X (30sec statique (1) + 10 rep explosive (2))	
4	Pompes Genoux		Gainage coude		20 rep	Elastique 	Roulette EXO 1	
5	Fente Avant		Fermeture carpé		20 rep	Superman Dyn. 	Elastique EXO 2	
6	Dips		Papillon		10 rép	Fentes sautées 	3 X (5 rep (1) + 10 rep explosive (2))	
7	Chaise		Oblique coordination		<i>WOD option 2</i>		Abdo chandelle charge	
8	Elastique		Gainage dyn.		15 rep	Triceps élastique 	Gainage dyn.	
9	Ischio 1 jambe dyn. X 2		Relevé de jambes		20 rép	Gainage dyn. Bras haltères 	3 X (10 rep(1) + 20 rep (2))	
10	Thruster haltères (bouteilles d'eau)		Pompes Spiderman		10 rep	Thruster haltères 	Bien enchaîner les 2 exo à la suite ! Repos 30sec entre séries Faire 2 tours !	

Circuits JUNIORS

	CIRCUIT Haut		CIRCUIT Haut haltères		CIRCUIT Bas + Fessiers		BLINDAGE	
	EXERCICE	Schéma	EXERCICE	Schéma	EXERCICE	Schéma	EXERCICE	Schéma
1	Pompes		Pompe + tirage haltère		Saut Vertical		Abdo Crunch bras tendus	
2	Élévation côté élastique		Pull Over		Fessiers		Araignée	
3	Triceps élastique		Développé haltère		Fente Côté		Fermeture carpié	
4	Gainage dyn. alterné		Elastique		Squat Overhead (balais)		Gainage côté main D+ G	
5	Pompes commando		Biceps haltère		Jumping Jack		Abdo rameur	
6	Dips		Triceps Haltères		Ischio 1 jambe dyn. X 2		Roulette	
7	Tirage barre horizontale (table)		Oiseau haltère		Flexion		Oblique haltère	
8	Elastique		DC haltères		Fessiers côté (D + G)		Gainage 2 appuis	
9	Papillon		Tronçonneuse		Fente Avant		Abdo groupé	
10	Thruster haltères (bouteilles d'eau)		Thruster haltères		Burpees		Planche élastique	

CIRCUIT FORCE EXPLO		CROSSFIT	
EXERCICE	Schéma	Echauff	
Chaise + Saut vertical		4 x 1 min	Jumping Jack  Ou corde à sauter
3 X (1min statique + 10 rep explosif)		4 x 10 rep	Pompes spiderman 
Lester les pompes avec élastique ou sac à dos !	Pompes EXO 1 	WOD option 1	
DC haltères EXO 2 	5 rep	Pompes commando 	
3 X (6 rep (1) + 15 rep (2) explosif)		15 rep	Gainage dyn. 
Roulette EXO 1 	10 rep	Fentes sautées 	
Gainage dyn. EXO 2 	WOD option 2		
3 X (6 rep (1) + 15 rep (2) explosif)		20 rep	Elastique 
Pull Over EXO 1 	10 rep	Abdo groupé 	
Elastique EXO 2 	5 rep	Burpees 	
3 X (10 rep (1) + 20 rep (2) explosif)			

Bien enchaîner les 2 exos sans pause.
Repos 1 min entre chaque séries
Faire 3 tours !