

PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

OFF-SEASON

PAR



OBJECTIF : MAINTENIR UNE CONDITION PHYSIQUE
AFIN D'ÊTRE PRÊT A UNE REPRISE EN CLUB



instagram
cy.yannis



whatsapp
07 82 18 98 93



site internet
humanperformancespecialist.podia.com



PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE
OFF-SEASON 3 SEMAINES

C'EST POUR ÇA QU'ON LE FAIT
HUMAN PERFORMANCE
SPECIALIST
TOULOUSE, FRANCE

MESSAGE DU COACH

BIENVENUE

sur TON programme de PPG

Je suis Yannis CHOUET Préparateur Physique Toulousain et je t'offre ce programme pour faciliter ta reprise avec le groupe.

Cette programmation est simple à réaliser et ne nécessite aucun matériel.

Tu retrouveras du renforcement musculaire, du développement de ton système énergétique, ainsi que du sprint. Bref de quoi revenir en forme pour supporter ton retour à l'entraînement.

Comme tu peux le voir ce programme est GRATUIT, c'est pour cela que je vais te demander UNE seule chose, me faire un retour de cette PPG une fois que tu l'auras terminé.

Bien entendu si tu rencontres des difficultés tu peux toujours m'écrire je reste disponible.

Tu peux le partager sans modération, je suis persuadé que tu connais quelqu'un qui souhaiterait bénéficier d'une programmation complète et de qualité.

Dans le cas d'une PPG il est pertinent de réaliser les séances à plusieurs, c'est aussi le moment de créer une dynamique de groupe

NB: Si tu aimes partager tes séances n'hésite pas à m'identifier sur Instagram @cy.yannis

Bonne Préparation à toi !

PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE
OFF-SEASON 3 SEMAINES

C'EST POUR ÇA QU'ON LE FAIT
HUMAN PERFORMANCE
SPECIALIST
TOULOUSE, FRANCE

SEMAINE TYPE OFF-SEASON

3 JOURS PAR SEMAINE

2 ENTRAÎNEMENTS PAR JOUR

MODÈLE 1

TEMPS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	MUSCULATION	OFF	MUSCULATION	OFF	MUSCULATION
PM	TERRAIN	OFF	TERRAIN	OFF	TERRAIN

6 JOURS PAR SEMAINE

1 ENTRAÎNEMENT PAR JOUR

MODÈLE 2

TEMPS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
AM	MUSCULATION	TERRAIN	MUSCULATION	TERRAIN	MUSCULATION	TERRAIN
PM	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF

NB : Ce programme n'a pas de prétention de vous rendre plus explosif(ve)s ou plus rapide, il a été conçu afin de faciliter une reprise en club et d'éviter d'accumuler une fatigue importante face aux intensités qui vous seront imposées par votre coach.

Pour rechercher un développement de vos qualités physiques individuelles il est nécessaire d'obtenir une programmation détaillée selon votre profil de joueur(se)



SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SEMAINE 1

Session 1

Exercice	Série	Répétitions	Récupération (sec)
<u>Inch Worm</u>	3	10	30
<u>Tap Shoulder</u>	3	8/côté	30
<u>Mountain Climber</u>	3	40	30
<u>Pompes</u>	5	10	60 à 80
<u>Extension de cheville</u>	4	20	60
<u>Skater Jump</u>	4	6/côté	45s
<u>Elevation Tibialis</u>	4	20	60
<u>Assisted Squat 1 Leg</u>	5	15	60
<u>Ischio Curl</u>	4	6	45

Session 2

Exercice	Série	Répétitions	Récupération (sec)
<u>Lateral Plank Raises</u>	3	12/côté	60
<u>Copenhagen Plank</u>	3	15s/côté	60
<u>Sit Up</u>	4	20	40
<u>Pompes</u>	6 à 8	10	60 à 70
<u>Broad Jump</u>	6	8	60
<u>Fentes</u>	5	10/côté	60
<u>Lateral Squat</u>	4	8/côté-à	60
<u>SL Leg Elevation</u>	4	12	40
<u>Extension de Cheville</u>	4	25	60

Session 3

Exercice	Série	Repetitions	Récupération (sec)
<u>Chaise</u>	3	30s	20
<u>Fentes Arrières</u>	5	10/jambe	60
<u>Assisted Squat 1 Leg</u>	4	10	60
<u>CMJ</u>	5	6	60
<u>Ischio Curl</u>	4	8	45
<u>Pompes</u>	8	10	60
<u>Hollow</u>	4	40s	45
<u>Mountain Climber</u>	4	50 au total	40
<u>Plank Hip Drop</u>	3	12/côté	60



PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE
OFF-SEASON 3 SEMAINES

C'EST POUR ÇA QU'ON LE FAIT
HUMAN PERFORMANCE
SPECIALIST
TOULOUSE, FRANCE

SÉANCE TERRAIN [AÉROBIE]

SEMAINE 1

SÉANCE 1

COURSE À PIED 25MINS - Endurance Fondamentale @65% de la VMA

Indicateurs :

Peut facilement discuter durant la course
Noter le nombre de KM parcouru dans le temps imparti

Recommandation :

Utilisation d'une application de Running [ex: strava]

SÉANCE 2

COURSE À PIED 25MINS - Endurance Fondamentale

Palier 1 : 10 min @5'30/km

Palier 2 : 5 min @5'/km

Palier 3 : 5 min @4'45/km

Palier 4 : 5 min @5'/km

SÉANCE 3

3 BLOCS - Intermittent Intensité @75%

Bloc 1 : 8' [30s course / 30s récupération passive]

Bloc 2 : 8' [30s course / 40s récupération passive]

Bloc 3 : 6' [30s course / 40s récupération active]

NB : Selon votre VMA la distance parcourue va varier, il est donc nécessaire d'avoir une connaissance approximative de sa VMA comme repère afin de savoir combien de mètre tu devras parcourir durant 30s.

NB : Pour connaître sa distance à parcourir sur la séance d'intermittent il est nécessaire de connaître sa VM :

$$\text{DISTANCE} = \text{VMA} \times \text{Temps d'Effort} / 3600$$

Exemple pour 18 km/h de VMA : $18 \times 30s / 3600 = 0,150\text{km}$ (150m)
Si je veux courir à 85% de ma VMA alors $150m \times 0,85 = 127,6m$



PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE
OFF-SEASON 3 SEMAINES

C'EST POUR ÇA QU'ON LE FAIT
HUMAN PERFORMANCE
SPECIALIST
TOULOUSE, FRANCE

SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SEMAINE 2

Session 4

Exercice	Série	Répétitions	Récupération (sec)
<u>Inch Worm</u>	3	12	30
<u>Tap Shoulder</u>	3	12/côté	30
<u>Mountain Climber</u>	3	60	30
<u>Pompes</u>	7 à 9	10	60 à 80
<u>Extension de cheville</u>	5	25	60
<u>Elevation Tibialis</u>	4	20	60
<u>Squat</u>	5	20	60
<u>Step Up</u>	3	12/jambe	60
<u>Ischio Curl</u>	3	10	45

Session 5

Exercice	Série	Répétitions	Récupération (sec)
<u>Lateral Plank Raises</u>	3	15/côté	40
<u>Copenhagen Plank</u>	4	15s à 20s/côté	60
<u>Sit Up</u>	5	20	40
<u>Pompes</u>	7	10	60 à 70
<u>Broad Jump</u>	6	8	60
<u>Fentes</u>	5	12/côté	60
<u>Lateral Squat</u>	4	10/côté	60
<u>SL Leg Elevation</u>	4	12/côté	40
<u>Extension de Cheville</u>	4	30	45
<u>Extension Tibialis</u>	4	30	40s

Session 6

Exercice	Série	Repetitions	Recuperation (sec)
<u>Chaise</u>	3	40s	20
<u>Fentes Arrières</u>	4	12/jambe	45
<u>Squat</u>	5	20	60
<u>CMJ</u>	5	6	60
<u>Ischio Curl</u>	4	8	45
<u>Pompes</u>	8	10	60
<u>Hollow</u>	4	40s	45
<u>Mountain Climber</u>	5	60 au total	40
<u>Plank Hip Drop</u>	4	15/côté	60



PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE
OFF-SEASON 3 SEMAINES

C'EST POUR ÇA QU'ON LE FAIT
HUMAN PERFORMANCE
SPECIALIST
TOULOUSE, FRANCE

SÉANCE TERRAIN

SEMAINE 2

SÉANCE 4

COURSE 200 à 300m x 6 à 8 - Lactique

Indication :

Temps de récupération = Temps de course

L'objectif est d'être à une intensité élevée et maintenir cette intensité malgré l'accumulation de déchets dans les muscles.

Tolérance :

12s d'écart entre le premier temps et le 6 et 8ème

SÉANCE 5

COURSE À PIED 35MINS - Endurance Fondamentale @70% de la VMA

Indicateurs :

Peut facilement discuter durant la course

Noter le nombre de KM parcouru dans le temps imparti

Recommandation :

Utilisation d'une application de Running [ex: strava]

SÉANCE 6

SÉANCE VITESSE

10m x 4 Récupération entre chaque 10m : 1min30

20m x 3 Récupération entre chaque 10m : 2min

30m x 2 Récupération entre chaque 10m : 3min

1 Bloc Intermittent (8') à (10') 30-30@75% VMA

NB : Pour connaître sa distance à parcourir sur la séance d'intermittent il est nécessaire de connaître sa VM :

$$\text{DISTANCE} = \text{VMA} \times \text{Temps d'Effort} / 3600$$

Exemple pour 18 km/h de VMA : $18 \times 30s / 3600 = 0,150\text{km}$ (150m)
Si je veux courir à 85% de ma VMA alors $150m \times 0,85 = 127,6m$



SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

SEMAINE 3

Session 7

Exercice	Série	Répétitions	Récupération (sec)
<u>Inch Worm</u>	3	12	30
<u>Tap Shoulder</u>	3	12/côté	30
<u>Mountain Climber</u>	5	60	30
<u>Pompes</u>	7 à 9	10	60 à 80
<u>Extension de cheville</u>	5	25	60
<u>Elevation Tibialis</u>	4	20	60
<u>Squat</u>	5	20	60
<u>Step Up</u>	3	12/jambe	60
<u>Ischio Curl</u>	3	10	45

Session 8

Exercice	Série	Répétitions	Récupération (sec)
<u>Lateral Plank Raises</u>	3	20/côté	40
<u>Copenhagen Plank</u>	4	15s à 20s/côté	60
<u>Sit Up</u>	5	20	40
<u>Pompes</u>	7	10	60 à 70
<u>Broad Jump</u>	6	8	60
<u>Fentes</u>	5	12/côté	60
<u>Lateral Squat</u>	4	10/côté	60
<u>SL Leg Elevation</u>	4	12/côté	40
<u>Extension de Cheville</u>	4	30	45
<u>Extension Tibialis</u>	4	30	40s

Session 9

Exercice	Série	Répétitions	Récupération (sec)
<u>Chaise</u>	4	40s	20
<u>Fentes Arrières</u>	5	12/jambe	45
<u>Squat</u>	5	20	60
<u>CMJ</u>	5	6	60
<u>Ischio Curl</u>	4	10	45
<u>Pompes</u>	8	10	60
<u>Hollow</u>	4	30s	45
<u>Mountain Climber</u>	5	50 au total	40
<u>Plank Hip Drop</u>	4	12/côté	60



PREPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE
OFF-SEASON 3 SEMAINES

C'EST POUR ÇA QU'ON LE FAIT
HUMAN PERFORMANCE
SPECIALIST
TOULOUSE, FRANCE

SÉANCE TERRAIN

SEMAINE 3

SÉANCE 7

COURSE À PIED 25MINS - Endurance Fondamentale

Palier 1 : 10 min @5'30/km

Palier 2 : 5 min @5'/km

Palier 3 : 5 min @4'45/km

Palier 4 : 5 min @5'/km

SÉANCE 8

COURSE 200 à 300m x 6 à 10 - Lactique

Indication :

Temps de récupération = Temps de course

L'objectif est d'être à une intensité élevée et maintenir cette intensité malgré l'accumulation de déchets dans les muscles.

Tolérance :

12s d'écart entre le premier temps et le 6 et 8ème

15s d'écart entre le premier temps et le 8 au 10ème

SÉANCE 9

SÉANCE VITESSE

10m x 3 Récupération entre chaque 10m : 1min30

20m x 3 Récupération entre chaque 10m : 2min

30m x 3 Récupération entre chaque 10m : 3min

2 Blocs Intermittent (8') à (10') 30-30@80% VMA

NB : Pour connaître sa distance à parcourir sur la séance d'intermittent il est nécessaire de connaître sa VM :

$$\text{DISTANCE} = \text{VMA} \times \text{Temps d'Effort} / 3600$$

Exemple pour 18 km/h de VMA : $18 \times 30s / 3600 = 0,150\text{km}$ (150m)
Si je veux courir à 85% de ma VMA alors $150m \times 0,85 = 127,6m$

