

Programme de musculation saison 2016-2017

(Débutants)

Objectifs :

- Gain de masse et de force maximale pour l'intersaison ;
- Gain d'explosivité et de force spécifique pour la présaison ;
- Entretien de la force max et développer l'explosivité et la force spécifique pendant la saison.

INTERSAISON

Macro cycle de 11 semaines découpé en 3 blocs :

- Une semaine de prise de max ;
- Méso cycle masse : 4 semaines d'hypertrophie ;
- Méso cycle force max. : 3 semaines de force max. en concentrique avec charge ;
- Méso cycle explosivité : 3 semaines de force en isométrie avec charge.

Semaine 1 : Prise de max

Il ne faut pas dépasser 4 séries avant de faire son max. sur un mouvement.

Gainage : 30 sec sur chaque côté x 4

Lombaires sans poids : 5x10

abdo : enchaîner 20 rép crunch/oblique/transversal x4

Séance 1 : Pecs/Dos

Echauffement bâton

Pull-over : 2x20 avec 1'30 de récupération (R)

DC pyramidale montante pour se rapprocher de son max. R 1'30 à 3'

Ecarté couché : 2x12 R 1'30

Traction 3x 8-10 R 1'30

Recherche de max sur tirage nuque, tirage poulie basse, tirage couché avec barre R 1'30 à 2'

Abdo gainage lombaire

Séance 2 : Epaules/Bras

Echauffement bâton

Épaule :

Élévation latérales : 2x 12-15 R 1'30

Prise de max sur *DN* avec barres et avec haltères, *tirage menton*. R 1'30 à 3'

Trapèzes 5x 10 R 1'30

Bras :

Biceps : prise de max sur curl avec barre et avec haltères. R 1'30 à 2'

Triceps : prise de perf sur dips, besoin de lest ou non.

Abdo gainage lombaires

Séance 3 : cuisses

Quadriceps machine : 2x15 R 1'30

Max sur ½ squat R 1'30 à 3'

Max sur SvT R 1'30 à 3'

Ischios machine : 2x10-12 R 1'30

Mouvement d'arraché et d'épaulé en éducatifs.

Abdo gainage lombaires

Méso cycle masse 4 semaines

L'idée est de rester sur le principe que l'hypertrophie s'obtient par le 10x10 avec un charge que l'on ne peut soulever que 10 fois ; d'après la table de Brzycki environ 70% de la 1 RM ou IDF.

L'échauffement sera le même pour tous le méso cycle :

- MS : échauffement bâton pour le déverrouillage articulaire ;
- MI : échauffement russe : 2x10 mollets, 2x10 ischios allongé en concentrique, 2x8 abducteurs et adducteurs assis, 2x8 psoas, 2x10 ischios allongé en excentrique.

De plus il y aura un exercice analytique avant chaque mouvement global.

Chaque séance sera terminée par un travail de renforcement de la ceinture pelvienne ; le nombre de série augmentera avec les semaines :

Gainage : 30 sec sur chaque côté x 4

Lombaires sans poids : 5x10

abdo : enchaîner 20 rép crunch/oblique/transversal x4

Un minimum de 24h de repos entre chaque groupe musculaire, par exemple :

- Lundi S1 – mardi S2 – mercredi repos – jeudi S4 – vendredi S3 ;
- Lundi S1 – mercredi S3 – vendredi S2 ;

Le vendredi est une séance de course donc ne pas faire les cuisses le même jour ou avoir minimum de 6h de repos entre les 2 séances.

SEMAINE 1

Séance 1 : pec/bras

Pecs :

Pull-over : 2x20 R 1'30

DC : 1x15 à 60%, 1x12 à 65%, 1x10 à 70%, 1x8 à 75%, 1x6 à 80%, 1x8 à 75%, 1x10 à 70%, 1x12 à 65%, 1x15 à 60% avec R 1'30

Ecarté couché avec poids : 2x12 R 1'30

Triceps :

Disp : 8x 8-10 R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 2 : dos/bras

Dos :

Traction : 5x max R1'30

Tirage nuque : 4x10 à 70% R1'30

Tirage couché : 4 x 10 à 70% R1'30

Tirage poulie basse : 2x10 R 1'30

Bras :

Curl barre libre : 5x10 à 70% R1'30

Curl haltères en alternance : 5 x 10 à 70% R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 3 : épaules

Élévation latérale : 2x15 R 1'30

DN barre : 1x15 à 60%, 1x12 à 65%, 1x10 à 70%, 1x8 à 75%, 1x6 à 80%, 1x8 à 75%, 1x10 à 70%, 1x12 à 65%, 1x15 à 60% avec R 1'30

Tirage menton : 2x10 R1'30

Trapèzes : 10x10 charges moyennes (70-75%)

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 4 : cuisses

Echauffement russe

Quadriceps machine assis : 2x20 R1'30

½ squat : 1x15 à 60%, 1x12 à 65%, 1x10 à 70%, 1x8 à 75%, 1x6 à 80% avec R 1'30

Soulevé de terre (svt) : 1x15 à 60%, 1x12 à 65%, 1x10 à 70%, 1x8 à 75%, 1x6 à 80% avec R 1'30

Ischios machine : 2x10 charge légère R 1'30

Arraché et épaulé éducatif

Renforcement ceinture pelvienne

SEMAINE 2

Séance 1 : pec/bras

Pecs :

Pull-over : 2x20 R 1'30

DC : 10x 8-10 à 70% avec R 1'30

Ecarté couché avec poids : 2x12 R 1'30

Triceps :

Dips : 5x 8-10. R 1'30

Triceps avec barre Z : 5x8-10 charge moyenne R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 2 : dos/bras

Dos :

Traction : 5x 8-10 R1'30

Tirage couché : 1x15 à 60%, 1x12 à 65%, 1x10 à 70%, 1x8 à 75%, 1x6 à 80% R1'30

Tirage poulie basse : 2x10 R 1'30

Bras :

Curl barre libre : 5x10 à 70% R1'30

Curl haltères en alternance : 5 x 10 à 70% R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 3 : épaules

Elévation latérale : 2x15 R 1'30

DN barre : 4x10 à 70% avec R 1'30

Tirage menton : 4x10 à 70% avec R1'30

DN avec haltères : 2x10 charges moyenne R 1'30

Trapèzes : 10x10 charges moyennes (70-75%)

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 4 : cuisses

Echauffement russe

Quadriceps machine assis : 2x20 R1'30

½ squat : 6x10 à 70% avec R 1'30

Soulevé de terre (svt) : 4x 10 à 70% avec R 1'30

Arraché et épaulé éducatif

Renforcement ceinture pelvienne

SEMAINE 3

Séance 1 : pec/bras

Pecs :

Pull-over : 2x20 R 1'30

DC : 1x15 à 60%, 1x12 à 65%, 1x10 à 70%, 1x8 à 75%, 1x6 à 80%, 1x8 à 75%, 1x10 à 70%, 1x12 à 65%, 1x15 à 60% avec R 1'30

Ecarté couché avec poids : 2x12 R 1'30

Triceps :

Disp : 8x max. R 1'30

Bras :

Curl barre libre : 8x10 à 70% R1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 2 : dos/ épaules

Dos :

Traction : 5x max R1'30

Tirage nuque : 2x10 à 70% R1'30

Tirage couché : 6 x 10 à 70% R1'30

Tirage poulie basse : 2x10 R 1'30

Epaules

DN barre : 4x8-10 à 70% avec R 1'30

Tirage menton : 4x10 à 70% R1'30

DN avec haltères : 4x8-10 à 70% R1'30

Trapèzes : 10x10 charges moyennes (70-75%)

Séance 3 : cuisses

Echauffement russe

Quadriceps machine assis : 2x20 R1'30

½ squat : 5x10 à 70% avec R 1'30

Soulevé de terre (svt) 5x10 à 70% avec R 1'30

Ischios machine : 2x10 charge légère R 1'30

Arraché et épaulé en éducatif

Renforcement ceinture pelvienne

SEMAINE 4

Séance 1 : pec/dos

Pecs :

Pull-over : 2x20 R 1'30

Dans la série :

DC-traction : (5x10 à 70%-5x10) R 1'30

DC-tirage couché : (5x10-5x10) à 70% R 1'30

Ecarté couché avec poids : 2x12 charges légères R 1'30

Tirage poulie basse : 2x12 charges légères R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 2 : épaules/bras

Épaule:

Élévation latérale: 2x15 R 1'30

DN barre : 4x10 à 70% R 1'30

Tirage menton : 4x10 à 70% R 1'30

DN haltères: 4x10 à 70% R 1'30

Trapèzes : 10x10 haltères R 1'30

Bras : dans la série biceps+triceps R 1'30 à 2'

Biceps :

Barre libre 5x10 à 70%

Haltères (prise marteau ou classique) 5x10 à 70%

Triceps :

Dips 10x 10

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 4 : cuisses

Echauffement russe

Quadriceps machine assis : 2x20 R1'30

½ squat : 8x8-10 70% avec R 1'30

Soulevé de terre (svt) :4x8-10 à 70% avec R 1'30

Ischios machine : 2x10 charge légère R 1'30

Arraché et épaulé en éducatif

Renforcement ceinture pelvienne

A la fin du cycle d'hypertrophie, une semaine de prise de performance pour ajuster le travail en force concentrique.

On reprend les mêmes séances qu'au début de la préparation avec une recherche de 1 RM sur :

- DC ;
- DN barre ;
- Tirage nuque et tirage couché ;
- ½ squat et svt ;
- Bras, curl avec barre et haltères, dips lest ou non ;
- Traction, lest ou non.

2 Méso-cycles de force max sur 6 semaines

L'entraînement sera effectué sur des charges lourdes (+ de 80% RM), les principes des séances d'hypertrophie seront gardés.

Un méso-cycle de force concentrique et un méso-cycle de force isométrique.

Tous les mouvements seront effectués à vitesse maximum sur la phase de poussée, sauf sur les exercices d'échauffement et de fin de séance.

L'échauffement sera le même pour tous le méso cycle :

- MS : échauffement bâton pour le déverrouillage articulaire ;
- MI : échauffement russe : 2x10 mollets, 2x10 ischios allongé en concentrique, 2x8 abducteurs et adducteurs assis, 2x8 psoas, 2x10 ischios allongé en excentrique.

De plus il y aura un exercice analytique avant chaque mouvement global.

Chaque séance sera terminée par un travail de renforcement de la ceinture pelvienne ; le nombre de série augmentera avec les semaines :

Gainage : 30 sec sur chaque côté x 4

Lombaires sans poids : 5x10

abdo : enchaîner 20 rép crunch/oblique/transversal x4

Un minimum de 24h de repos entre chaque groupe musculaire, par exemple :

- Lundi S1 – mardi S2 – mercredi repos – jeudi S4 – vendredi S3 ;
- Lundi S1 – mercredi S3 – vendredi S2 ;

Le vendredi est une séance de course donc ne pas faire les cuisses le même jour ou avoir minimum de 6h de repos entre les 2 séances.

Semaine 1 : concentrique

Séance 1 : pec/dos

Pecs :

Pull-over : 2x20 R 1'30

DC : 6x6 à 85% RM R 3 à 5'

Ecarté couché avec poids : 2x12 charges légères R 1'30

Dos :

Tractions : 5x8-10 R 1'30

Tirage couché : 6x6 à 85%RM R 3'

Tirage haut serré poitrine : 2x10 R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 2 : épaules/bras

Épaule:

Élévation latérale: 2x15 R 1'30

DN barre : 6x6 à 85%RM R 3'

Tirage menton : 2x10 R 1'30

Trapèzes : 8x10 haltères R 1'30

Bras :

Biceps :

Barre libre : 6x6 charges lourdes R 3'

Triceps :

Dips : 6x6 avec charges lourdes R 3'

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 4 : cuisses

Echauffement russe

Quadriceps machine assis : 2x20 R1'30

½ squat : 6x6 à 85% RM avec R 3 à 5'

Ischios machine : 4x6 80% RM R 3 à 5'

Arraché et épaulé en éducatif 2x10 R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne

Semaine 2 : pré fatigue

Séance 1 : pec/dos

Pecs :

Pull-over : 2x20 R 1'30

(*Ecarté à la machine* : 1x 6 à 70% RM +
DC barre : 1x4 à 90% RM) x 4 R 3 à 5'

Dos :

Tractions : 4x8-10 R 1'30

(*Tirage nuque* : 1x6 à 70% RM +
Tirage couché : 1x4 à 90%RM) R 3 à 5'

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 2 : épaules/bras

Épaule :

Élévation latérale : 2x15 R 1'30

(*Tirage menton* : 1x6 à 70% RM +
DN barre : 1x4 à 90%RM) x4 R 3 à 5'

Oiseau : 2x10 R 1'30

Trapèzes : 8x10 haltères R 1'30

Bras : dans la série biceps+triceps R 3'

Biceps :

Barre libre : 4x6 charges lourdes

Triceps :

Dips : 4x6 avec charges lourdes

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 4 : cuisses

Echauffement russe

Quadriceps machine assis : 2x20 R1'30

(*Soulevé de terre* : 1x6 à 70% RM +
 $\frac{1}{2}$ squat : 1x4 à 90% RM)x4 avec R 3 à 5'

Ischios machine : 4x4 80% RM R 3 à 5'

Arraché et épaulé en éducatif 2x10 R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne

Semaine 3 : descendante dans la série

Séance 1 : pec/dos

Pecs :

Pull-over : 2x20 R 1'30

DC : (1x95% + 2x90% +4x80% RM) x3 R 5'

Ecarté couché avec poids : 2x12 charges légères R 1'30

Dos :

Tractions : 4x8-10 R 1'30

Tirage couché :
(1x95%+2x90%+4x80%RM) x3 R 3'

Tirage haut serré poitrine : 2x10 R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 2 : épaules/bras

Épaule:

Élévation latérale: 2x15 R 1'30

DN barre : (1x95%+2x90%+4x80%RM) x3 R 5'

Tirage menton : 2x10 R 1'30

Trapèzes : 10x10 haltères R 1'30

Bras : dans la série biceps+triceps R 3'

Biceps :

Barre libre : 4x6 charges lourdes

Triceps :

Dips : 4x6 avec charges lourdes

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 4 : cuisses

Echauffement russe

Quadriceps machine assis : 2x20 R1'30

½ squat : (1x95%+2x90%+4x80% RM) x4 R 5'

Ischios machine : 4x6 80% RM R 3 à 5'

Arraché et épaulé en éducatif 2x10 R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne

Semaine 1 : isométrie totale

Le principe de l'isométrie totale consiste à prendre une position et à la maintenir jusqu'à la fatigue, 20 secondes max.

Séance 1 : pec/dos

Pecs :

Pull-over : 2x20 R 1'30

DC barre : (1 iso à 90% RM et R 3' puis 1x6 à 80% RM vitesse concentrique max R 3') x3

Ecarté couché : 2x10 charges moyenne R 1'30

Dos :

Tractions : 4x8-10 R 1'30

Tirage couché : (1 iso à 90% RM et R 3' puis 1x6 à 80% RM vitesse concentrique max R 3') x3

Tirage nuque : 2x10 charges moyennes R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 2 : épaules/bras

Épaule:

Élévation latérale: 2x15 R 1'30

DN barre : (1 iso à 90% RM et R 3' puis 1x6 à 80% RM vitesse concentrique max R 3') x3

Oiseau : 2x10 R 1'30

Trapèzes : 8x10 haltères R 1'30

Bras :

Biceps :

Barre libre : 4x8 charges moyennes R 1'30

Triceps :

Dips : 4x8 avec charges moyennes R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 4 : cuisses

Echauffement russe

Quadriceps machine assis : 2x20 R1'30

½ squat : (1 iso à 90% RM et R 3' puis 1x6 à 80% RM vitesse concentrique max R 3') x3

Ischios machine : 4x6 80% RM R 3 à 5'

Arraché et épaulé en éducatif 2x10 R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne

Semaine 2 : isométrie totale

Séance 1 : pec/dos

Pecs :

Pull-over : 2x20 R 1'30

DC barre : (1 iso à 90% RM + 1x6 à 50% RM vitesse concentrique max) x4 R 3 à 5'

Ecarté machine : 2x10-12 charges moyennes R1'30

Dos :

Tractions : 4x8-10 R 1'30

Tirage couché : (1 iso à 90% RM + 1x6 à 50% RM vitesse concentrique max) x4 R 3 à 5'

Tirage nuque : 2x10 charges moyennes R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 2 : épaules/bras

Épaule:

Élévation latérale: 2x15 R 1'30

DN barre : (1 iso à 90% RM + 1x6 à 50% RM vitesse concentrique max) x4 R 3 à 5'

Tirage menton : 2x10 à 70% RM R 1'30

Oiseau : 2x10 R 1'30

Trapèzes : 10x10 haltères R 1'30

Bras :

Biceps :

Barre libre : 4x8-10 charges moyennes R 1'30

Triceps :

Dips : 4x8-10 avec charges moy R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 4 : cuisses

Echauffement russe

Quadriceps machine assis : 2x20 R1'30

½ squat : (1 iso à 90% + 1x6 à 50%) x4

Ischios machine : 4x6 80% RM R 3 à 5'

Arraché et épaulé en éducatif 2x10 R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne

Semaine 3 : isométrie max.

Le principe : barre fixe à une angulation donnée 100-110% RM tenue 3 à 5 secondes.

Séance 1 : pec/dos

Pecs :

Pull-over : 2x20 R 1'30

DC barre : (2 iso à 110% RM + 1x4 à 60% RM vitesse concentrique max) x5 R 3 à 5'

Ecarté machine : 2x10-12 charges moyennes R1'30

Dos :

Tractions : 4x8-10 R 1'30

Tirage couché : (1 iso à 110% RM + 1x4 à 60% RM vitesse concentrique max) x5 R 3 à 5'

Tirage nuque : 2x10 charges moyennes R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 2 : épaules/bras

Épaule:

Élévation latérale: 2x15 R 1'30

DN barre : (1 iso à 110% RM + 1x4 à 60% RM vitesse concentrique max) x4 R 3 à 5'

Tirage menton : 2x10 à 70% RM R 1'30

Oiseau : 2x10 R 1'30

Trapèzes : 10x10 haltères R 1'30

Bras :

Biceps :

Barre libre : 4x8 charges moyennes R 1'30

Triceps :

Dips : 4x8 avec charges moy R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne.

Séance 4 : cuisses

Echauffement russe

Quadriceps machine assis : 2x20 R1'30

½ squat : (1 iso à 110% + 1x4 à 60%) x4

Ischios machine : 4x6 80% RM R 3 à 5'

Arraché et épaulé en éducatif 2x10 R 1'30

Renforcement ceinture pelvienne

PRE SAISON :

Semaine de récupération avec un circuit training pour régénérer le muscle.

