

Consignes Programme à la maison

Il y a un peu plus d'un mois, vous avez reçu un programme d'entraînement à suivre à la maison. Voici un complément de ce programme qui sera nourri régulièrement de nouvelles fiches de préparation physiques spécifiques.

Je vous propose donc de modifier votre programme pour le faire évoluer vers du travail plus spécifique qui vous permettra peut-être d'acquérir quelques éléments que l'on peut difficilement travailler en salle puisqu'ils prennent beaucoup de temps.

! Rappelez-vous qu'il est important d'avoir une bonne alimentation et un excellent sommeil en quantité comme en qualité pour que l'activité sportive soit efficace

Enfin il faut alterner les jours d'entraînements avec des jours de repos et avoir des périodes de repos pour que le corps puisse se **reconstruire** et se **développer** (4 semaines d'entraînement pour 1 semaine de repos) !

Voici donc comment devrait s'organiser vos semaines d'entraînements à suivre :

Si ce n'est pas très clair, je donne un exemple de planning d'entraînement à la suite du tableau.

2 Entraînements / semaine	3 Entraînements / semaine	4 Entraînements / semaine
<ul style="list-style-type: none">- 1 Entraînement <u>Renforcement Musculaire ou Souplesse</u>- 1 Entraînement <u>Préparation Physique spécifique au choix.</u>- 1 séance souplesse 1 jour après le deuxième entraînement <p>2 à 3 jours de repos entre chaque séances</p>	<ul style="list-style-type: none">- 1 Entraînement <u>PPS au choix</u>- 1 Entraînement <u>Renforcement Musculaire ou Souplesse</u>- 1 Entraînement <u>PPS</u> (Même PPS que le 1^{er} entraînement)- 1 séance souplesse en plus le jour après le 3eme entraînement <p>1 à 2 jours de repos entre chaque séances</p>	<ul style="list-style-type: none">- 1er Entraînement <u>Renforcement Musculaire</u>- 2nd Entraînement <u>PPS</u> (identique au 2nd entraînement de la semaine précédente)- 3ème Entraînement <u>Souplesse</u>- 4ème Entraînement <u>PPS au choix</u>- 1 séance souplesse en plus lors du repos le jour suivant le 1^{er} et 4ème entraînement <p>1 jour de repos entre chaque séance</p>

Exemple : Je souhaite m'entraîner **3 fois par semaines**. J'ai donc **3 entraînements** et je dois placer **1 à 2 jours de repos** entre chaque entraînement. Je peux donc faire :

- **Lundi** : Entraînement avec la **PPS** que je veux
- **Mardi** : **Repos**
- **Mercredi** : Entraînement avec le **Renforcement musculaire** que je choisis **ou** avec la **séance souplesse**
- **Jeudi** : **Repos**
- **Vendredi** : **Repos**
- **Samedi** : Entraînement avec la même **PPS** que j'ai **fait le lundi**
- **Dimanche** : **Repos** **ou** **Séance souplesse**

Précision programme 4 entraînements et PPS :

Pour ceux qui choisissent de faire 4 entraînements par semaine. Vous devez **choisir une PPS** que vous ferez à **chaque fois au 2nd entraînement, elle ne devra pas changer.**

Lors du **4^{ème} entraînement**, vous ferez la **PPS que vous voulez**. Elle peut être différente ou identique de celle du 2nd entraînement.

Descriptif des entraînements

Entraînement Renfo musculaire	Entraînement Souplesse	Entraînement PPS (préparation physique spécifique)	Séance souplesse
<ul style="list-style-type: none"> - Fiche Echauffement - Fiche Explo ou Cardio 1 ou V2 ou Endurance de force (à choisir) - Fiche Bases Gymniques 	<ul style="list-style-type: none"> - Fiche Echauffement (2x série écart de 30s au lieu de 3) - Fiche Souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> - Fiche Echauffement - Fiche Préparation Physique Spécifique au choix - Fiche Bases Gymniques 	<ul style="list-style-type: none"> - 1x Série écart de 30 secondes - Fiche Souplesse

