PLANNING

PHASE 1 : Préparation Physique Générale Initiale (PPGI) – 4 semaines – Méthode « Efforts Répétés »

La progressivité du cycle est représentée par le système de couleur

Effort 100 % Effort 85 % Effort 70 %

	SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3		SEMAINE 4	
JOUR 1	•**CUISSES** •**GRAND DROIT** •**TRICEPS**	CONCENTRIQUE → 6 séries de 6 rep de MIDDLE	•**CUISSES** •**GRAND DROIT** •**TRICEPS**	CONCENTRIQUE → 6 séries de 6 rep de MIDDLE	•**CUISSES** •**GRAND DROIT** •**TRICEPS**	CONCENTRIQUE → 4 séries de 6 rep de MIDDLE	•**CUISSES** •**GRAND DROIT** •**TRICEPS**	CONCENTRIQUE → 3 séries de 6 rep de MIDDLE
JOUR 2	•**FESSIERS** •**OBLIQUES** •**DOS ET EPAULES**	CONCENTRIQUE → 6 séries de 6 rep de MIDDLE	•**FESSIERS** •**OBLIQUES** •**DOS ET EPAULES**	CONCENTRIQUE → 6 séries de 6 rep de MIDDLE	•**FESSIERS** •**OBLIQUES** •**DOS ET EPAULES**	CONCENTRIQUE → 4 séries de 6 rep de MIDDLE	•**FESSIERS** •**OBLIQUES** •**DOS ET EPAULES**	CONCENTRIQUE → 3 séries de 6 rep de MIDDLE

PHASE 2 : Préparation Physique Générale Secondaire (PPGS) – 6 semaines – Méthode « Isométrique », « Pyramide descendante » et « Effort MAX »

Effort 100 % Effort 85 % Effort 70 %

	SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3		SEMAINE 4		SEMAINE 5		SEMAINE 6	
JOUR 1	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	5 séries ISO MAX 30 secondes + 6 rep de PLIO MINI (ou CONCENTRIQUE explosif)	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	5 séries ISO MAX 30 secondes + 6 rep de PLIO MINI (ou CONCENTRIQUE explosif)	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	CONCENTRIQUE : 1 série de 3 MAX 2 séries de 5 MIDDLE 2 séries de 7 MINI	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	CONCENTRIQUE : 1 série de 3 MAX 2 séries de 5 MIDDLE 2 séries de 7 MINI	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	CONCENTRIQUE : 5 séries de 5 rep MAX	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	CONCENTRIQUE : 5 séries de 5 rep MAX
JOUR 2	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	5 séries ISO MAX 30 secondes + 6 rep de PLIO MINI (ou CONCENTRIQUE explosif)	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	3 séries ISO MAX 30 secondes + 6 rep de PLIO MINI (ou CONCENTRIQUE explosif)	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	CONCENTRIQUE : 1 série de 3 MAX 2 séries de 5 MIDDLE 2 séries de 7 MINI	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	CONCENTRIQUE : 1 série de 1 MAX 2 séries de 3 MIDDLE 2 séries de 5 MINI	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	CONCENTRIQUE : 5 séries de 5 rep MAX	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	CONCENTRIQUE : 3 séries de 5 rep MAX

PHASE 3 : Préparation Physique Auxiliaire (PPA) – 6 semaines – Méthode « Pliometrie Intense » et « Bulgare accentuée ».

Effort 100 % Effort 85 % Effort 70 %

	SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3		SEMAINE 4		SEMAINE 5		SEMAINE 6	
JOUR 1	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	6 séries : 4 rep MAX en CONCENTRIQUE + 6 rep MIDDLE en PLIOMETRIQUE	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	5 séries : 4 rep MAX en CONCENTRIQUE + 6 rep MIDDLE en PLIOMETRIQUE	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	4 séries : 4 rep MAX en CONCENTRIQUE + 6 rep MIDDLE en PLIOMETRIQUE	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	9 séries de 7 rep de PLIOMETRIQUE MAX	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	7 séries de 7 rep de PLIOMETRIQUE MAX	•CUISSES •GRAND DROIT •TRICEPS	5 séries de 7 rep de PLIOMETRIQUE MAX
JOUR 2	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	6 séries : 4 rep MAX en CONCENTRIQUE + 6 rep MIDDLE en PLIOMETRIQUE	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	5 séries : 4 rep MAX en CONCENTRIQUE + 6 rep MIDDLE en PLIOMETRIQUE	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	4 séries : 4 rep MAX en CONCENTRIQUE + 6 rep MIDDLE en PLIOMETRIQUE	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	9 séries de 7 rep de PLIOMETRIQUE MAX	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	7 séries de 7 rep de PLIOMETRIQUE MAX	•FESSIERS •OBLIQUES •DOS ET EPAULES	5 séries de 7 rep de PLIOMETRIQUE MAX

PHASE 4 : Préparation Physique Spécifique (PPS) – 2 ou 4 semaines – Méthode « Stato Dynamique » et « Pliometrie Moyenne ».

Effort 100 % Effort 85 % Effort 70 %

	SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3		SEMAINE 4	
JOUR 1	•**CUISSES** •**GRAND DROIT** •**TRICEPS**	8 séries de 8 rep de PLIOMETRIQUE MIDDLE	•**CUISSES** •**GRAND DROIT** •**TRICEPS**	5 séries : 3 secondes d'ISOMETRIQUE MIDDLE suivies de 6 rep de PLIOMETRIQUE MIDDLE	•**CUISSES** •**GRAND DROIT** •**TRICEPS**	5 séries de 8 rep de PLIOMETRIQUE MIDDLE	•**CUISSES** •**GRAND DROIT** •**TRICEPS**	3 séries : 3 secondes d'ISOMETRIQUE MIDDLE suivies de 6 rep de PLIOMETRIQUE MIDDLE
JOUR 2	•**FESSIERS** •**OBLIQUES** •**DOS ET EPAULES**	8 séries de 8 rep de PLIOMETRIQUE MIDDLE	•**FESSIERS** •**OBLIQUES** •**DOS ET EPAULES**	5 séries : 3 secondes d'ISOMETRIQUE MIDDLE suivies de 6 rep de PLIOMETRIQUE MIDDLE	•**FESSIERS** •**OBLIQUES** •**DOS ET EPAULES**	5 séries de 8 rep de PLIOMETRIQUE MIDDLE	•**FESSIERS** •**OBLIQUES** •**DOS ET EPAULES**	3 séries : 3 secondes d'ISOMETRIQUE MIDDLE suivies de 6 rep de PLIOMETRIQUE MIDDLE