



Planning de la semaine

Perf 01/02 GAM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Perf 01	Séance 01 PROGRAMME 01	Visio- entraînement 01	Séance 02 PROGRAMME 02		Séance 01 PROGRAMME 01	Visio- entraînement 02
<u>Perf 02</u>		Séance 01 PROGRAMME 01	Visio- entraînement 01	Séance 02 PROGRAMME 02	Visio- entraînement 02	Séance 03 PROGRAMME 01
Séance visio-entraînement spécifique		Groupe 01 perf 1	Groupe 01 Perf 02		Groupe 2 Perf 01	Groupe 2 Perf 02

Groupe 01

Groupe 02



Programme 01

Echauffement :

Articulaire :

Circuit de renforcement musculaire :

Exercices	Consignes	Nombre de répétitions	Nombre de séries	Temps de récupération
Squat dynamique/Statique	- Pieds plus que la largeur des hanches, les genoux ne dépassent pas les orteils sur la descente	30 squats + 30 sec statique	2 séries	40 sec entre chaque série
Pompes mains larges	- Départ en position gainage, les épaules au dessus des mains - le corps reste tendu sur la descente, les coudes à 90°, puis une poussé dynamique ,	20 Pompes	3 séries	40 sec entre chaque série
La fermeture	- Départ allonger sur le dos ; les bras aux oreilles, jambes tendus - les mains cherche à toucher les pieds sur la Fermeture	20 répétitions	3 séries	40 sec entre chaque série
ATR contre le mur	- le ventre contre le mur, les mains se rapproche le plus possible vers le mur - Poussé dans les épaules, le corps reste droit	60 sec statique	2 séries	40 sec entre chaque série
Gainage sur les coudes	- départ sur le ventre, les jambes tendus derrière, les épaules au dessus des coudes - Soulever le bassin, le dos rond, les fesses et les abdos restent contractés	30 sec statique	3 séries	40 sec entre chaque série
Ouverture (courbe arrière)	- départ sur le ventre, le bras aux oreilles - Tirer les bras-jambes tendus vers le haut, la tête ne touche pas le sol sur la descente	20 répétitions 20 sec statique	3 séries	40 sec entre chaque série
Les fontes	- un grand pat en arrière, genou arrière vers le sol, genou devant ne dépasse pas les orteils, et le buste reste droit	20 dynamique 20 sec statique Droite/Gauche	2 séries	40 sec entre chaque série
Dips	- départ les mains sur une chaise, les pieds devant sur le sol - Bassin descend vers le sol, les coudes reste serrés du début jusqu'à la fin de l'exercice	20 répétitions 10 sec statiques	3 séries	40 sec entre chaque série

✓ La souplesse :

Exercices	Consignes	Nombre de maintiens	Nombre de séries	Temps de récupération
<i>Grand écart facial</i>	-Départ sur une ligne droit, les jambes tendues, le buste est vertical sans grosse cambrure du dos, et le pubis se rapproche le plus possible vers le sol	90 sec	2 séries	1 min entre chaque série
<i>Grand écart costal D/G</i>	-Départ sur une ligne droite, le genou gauche/droit est face au sol, le genou droit/gauche face au plafond, le pubis se rapproche le plus possible vers le sol - les jambes son tendues, le buste est verticale et les bras latéraux	90 sec Jambe D 90 sec Jambe G	2 séries	1 min entre chaque série
<i>La fermeture jambes serrées</i>	- Départ assis sur les fesse, jambe tendus, les bras aux oreilles, dos plat, puis une fermeture tronc-jambes	90 sec	2 séries	1 min entre chaque série
<i>Ecrasement facial</i>	- Départ sur les fesses, les jambes en position V, les bras aux oreilles, dos est plat, puis le buste descend vers le sol ,et le nombril cherche à toucher le sol	90 sec	2 séries	1 min entre chaque série
<i>Le pont</i>	-Départ sur le dos, les talons près des fesses, et les mains au niveau des oreilles - Pousser dans les bras et les jambes, le bassin monte vers le plafond	3*20 sec	2 séries	1 min entre chaque série



Programme 02

Echauffement :

Cardio (vous recevrez le lien de la vidéo dans la semaine)

Routine Proprioception : (cliquer sur le lien)

<https://labretonnegymnicclub.clubeo.com/galerie-video/proprioception.html>

Routine Gainage : (cliquer sur le lien)

<https://labretonnegymnicclub.clubeo.com/galerie-video/gainage.html>

La souplesse :

Exercices	Consignes	Nombre de maintiens	Nombre de séries	Temps de récupération
Grand écart facial	-Départ sur une ligne droite, les jambes tendues, le buste est vertical sans grosse cambrure du dos, et le pubis se rapproche le plus possible vers le sol	90 sec	2 séries	1 min entre chaque série
Grand écart costal D/G	-Départ sur une ligne droite, le genou gauche/droit est face au sol, le genou droit/gauche face au plafond, le pubis se rapproche le plus possible vers le sol - les jambes sont tendues, le buste est verticale et les bras latéraux	90 sec Jambe D 90 sec Jambe G	2 séries	1 min entre chaque série
La fermeture jambes serrées	- Départ assis sur les fesses, jambes tendues, les bras aux oreilles, dos plat, puis une fermeture tronc-jambes	90 sec	2 séries	1 min entre chaque série
Ecrasement facial	- Départ sur les fesses, les jambes en position V, les bras aux oreilles, dos est plat, puis le buste descend vers le sol, et le nombril cherche à toucher le sol	90 sec	2 séries	1 min entre chaque série
Le pont	-Départ sur le dos, les talons près des fesses, et les mains au niveau des oreilles - Pousser dans les bras et les jambes, le bassin	3*20 sec	2 séries	1 min entre chaque série



	monte vers le plafond			
--	-----------------------	--	--	--

Programme 3

Echauffement :

(vous recevrez le lien de la vidéo dans la semaine)

Circuit de renforcement 02 :

(vous recevrez le lien de la vidéo dans la semaine)


Routine Proprioception : *(cliquer sur le lien)*

<https://labretonnegymnicclub.clubeo.com/galerie-video/proprioception.html>

La souplesse :

Exercices	Consignes	Nombre de maintiens	Nombre de séries	Temps de récupération
Grand écart facial	-Départ sur une ligne droite, les jambes tendues, le buste est vertical sans grosse cambrure du dos, et le pubis se rapproche le plus possible vers le sol	90 sec	2 séries	1 min entre chaque série
Grand écart costal D/G	-Départ sur une ligne droite, le genou gauche/droit est face au sol, le genou droit/gauche face au plafond, le pubis se rapproche le plus possible vers le sol - les jambes sont tendues, le buste est verticale et les bras latéraux	90 sec Jambe D 90 sec Jambe G	2 séries	1 min entre chaque série
La fermeture jambes serrées	- Départ assis sur les fesses, jambes tendues, les bras aux oreilles, dos plat, puis une fermeture tronc-jambes	90 sec	2 séries	1 min entre chaque série
Ecrasement facial	- Départ sur les fesses, les jambes en position V, les bras aux oreilles, dos est plat, puis le buste descend vers le sol, et le nombril cherche à toucher le sol	90 sec	2 séries	1 min entre chaque série

<i>Le pont</i>	-Départ sur le dos, les talons près des fesses, et les mains au niveau des oreilles - Pousser dans les bras et les jambes, le bassin monte vers le plafond	3*20 sec	2 séries	1 min entre chaque série
-----------------------	---	----------	----------	--------------------------

Bon courage 
Othmane