



## Planning de la semaine

### *Perf 01/02 GAM*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Perf 01</b>	Séance 01 PROGRAMME 01	Visio- entraînement 01	Séance 02 PROGRAMME 02		Séance 01 PROGRAMME 01	Visio- entraînement 02
<b><u>Perf 02</u></b>		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
<b>Squat dynamique/Statique</b>	- 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
<b>Pompes mains larges</b>	- Départ en position gainage, les épaules au dessus des mains - le corps reste tendu sur la descente, les coudes à 90°, puis une poussée dynamique,	20 Pompes	3 séries	40 sec entre chaque série
<b>La fermeture</b>	- Départ allonger sur le dos ; les bras aux oreilles, jambes tendus - les mains cherchent à toucher les pieds sur la Fermeture	20 répétitions	3 séries	40 sec entre chaque série
<b>ATR contre le mur</b>	- le ventre contre le mur, les mains se rapprochent le plus possible vers le mur - Poussé dans les épaules, le corps reste droit	60 sec statique	2 séries	40 sec entre chaque série
<b>Gainage sur les coudes</b>	- départ sur le ventre, les jambes tendues 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
<b>Ouverture (courbe arrière)</b>	- 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
<b>Les fontes</b>	- 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
<b>Dips</b>	- départ les mains sur une chaise, les pieds devant sur le sol - Bassin descend vers le sol, les coudes restent serrés du début jusqu'à la fin de l'exercice	20 répétitions 10 sec statiques	3 séries	40 sec entre chaque série

## ✓ La souplesse :

<b>Exercices</b>	<b>Consignes</b>	<b>Nombre de maintiens</b>	<b>Nombre de séries</b>	<b>Temps de récupération</b>
<b><i>Grand écart facial</i></b>	-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
<b><i>Grand écart costal D/G</i></b>	-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
<b><i>La fermeture jambes serrées</i></b>	- Départ assis sur les fesse, jambe tendus, les bras aux oreilles, dos plat, puis une fermeture tronç-jambes	90 sec	2 séries	1 min entre chaque série
<b><i>Ecrasement facial</i></b>	- 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
<b><i>Le pont</i></b>	-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
<b>Grand écart facial</b>	-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
<b>Grand écart costal D/G</b>	-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
<b>La fermeture jambes serrées</b>	- 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
<b>Ecrasement facial</b>	- 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
<b>Le pont</b>	-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
<b>Grand écart facial</b>	-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
<b>Grand écart costal D/G</b>	-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
<b>La fermeture jambes serrées</b>	- 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
<b>Ecrasement facial</b>	- 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

<b><i>Le pont</i></b>	-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