

# PREPARATION PHYSIQUE STRONGMAN

1ère période: 1er mois

- travail foncier sur les mouvements de base

- travail d'intensité progressive sur les mouvements d'assistance en réévaluant les charges en fonction des possibilités

- faire une séance complète d'étirements le dimanche matin (sur le principe PNF du contracte, relâche, étire)

## Première semaine

1ère séance (lundi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale
<b>GAINAGE FACIAL SUR 4 APPUIS AVEC CHARGE</b> : 1 x 20",15",10"	<b>GAINAGE LATERALE STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE</b> : 1 x 20",15",10"	<b>SQUAT CLAVICULES</b> : 3 x 10 répétitions <b>CHAISE A MOLLETS</b> : 1 x 15,12,10 répétitions
<b>SQUAT NUQUE</b> : 3 x 10 répétitions (50 % de la 1RM envisagée)	<b>SOULEVE DE TERRE EN DEMI SUMO</b> : 3 x 5 répétitions (50 % de la 1RM envisagée)	<b>DEVELOPPE COUCHE</b> :3 x 10 répétitions ( 50 % de la 1RM envisagée)
<b>BANC ISCHIO-JAMBIERS</b> : 3 x 6 répétitions excentriques et un temps sous tension de 8"	<b>TIRAGE MENTON DEPART BARRE AU SOL</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	<b>PULL OVER HALTERE</b> : 1 x 10,8,6 répétitions
<b>MOLLETS PRESSE VERTICALE</b> : 1 x 12,10,8 répétitions		
	<b>ELEVATION LATERALE HALTERES</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	<b>40' de vélo en aisance respiratoire</b>
	<b>TRACTION SUR POITRINE POULIE PRISE LARGE EN PRONATION</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	
<b>Prendre 10' de récupération</b>	<b>RAMEUR POULIE AVEC POIGNEE</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	
<b>DEVELOPPE COUCHE</b> : 3 x 10 répétitions ( 50 % de la 1RM envisagée)	<b>HAUSSEMENT D'EPAULES HALTERES</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	
<b>DEVELOPPE INCLINE HALTERES BANC A 30°</b> : 1 x 10,8,6 répétitions		
<b>DEVELOPPE ASSIS HALTERES</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	<b>30' de vélo en aisance respiratoire</b>	
<b>BICEPS BARRE DROITE MAINS LEGEREMENT PLUS LARGE QUE LES EPAULES</b> : 1 x 10,8,6 répétitions		
<b>DEVELOPPE COUCHE EN PRISE ETROITE COUDES OUVERTS</b> : 1 x 10,8,6 répétitions		
<b>30' de vélo en aisance respiratoire</b>		

## Deuxième semaine

1ère séance (lundi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale
<b>GAINAGE LATERALE STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE</b> : 1 x 20",15",10"	<b>GAINAGE FACIAL SUR 4 APPUIS AVEC CHARGE</b> : 1 x 20",15",10"	<b>GAINAGE LATERALE STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE</b> : 1 x 20",15",10"
<b>SOULEVE DE TERRE EN DEMI SUMO</b> : 3 x 5 répétitions (55 % de la 1RM envisagée)	<b>SQUAT NUQUE</b> : 3 x 10 répétitions (55 % de la 1RM envisagée)	<b>SOULEVE DE TERRE EN DEMI SUMO</b> : 3 x 5 répétitions (50 % de la 1RM envisagée)
<b>TIRAGE MENTON DEPART BARRE AU SOL</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	<b>BANC ISCHIO-JAMBIERS</b> : 3 x 6 répétitions en excentrique et un temps sous tension de 8"	<b>COMBINE RAMEUR + TIRAGE MENTON DEPART BARRE AU SOL</b> : 1 x 10,8,6 répétitions
	<b>MOLLETS PRESSE VERTICALE</b> : 1 x 12,10,8 répétitions	
<b>ELEVATION LATERALE HALTERES</b> : 1 x 10,8,6 répétitions		<b>TRACTION SUR POITRINE POULIE EN SUPINATION</b> : 1 x 10,8,6 répétitions
<b>TRACTION SUR POITRINE POULIE PRISE LARGE EN PRONATION</b> : 1 x 10,8,6 répétitions		
<b>RAMEUR POULIE AVEC POIGNEE</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	<b>Prendre 10' de récupération</b>	
<b>HAUSSEMENT D'EPAULES HALTERES</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	<b>DEVELOPPE COUCHE</b> : 3 x 10 répétitions ( 55 % de la 1RM envisagée)	<b>HAUSSEMENT D'EPAULES HALTERES</b> : 1 x 10,8,6 répétitions
	<b>DEVELOPPE INCLINE HALTERES BANC A 30°</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	
<b>30' de vélo en aisance respiratoire</b>	<b>DEVELOPPE ASSIS HALTERES</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	<b>40' de vélo en aisance respiratoire</b>
	<b>BICEPS BARRE DROITE MAINS LEGEREMENT PLUS LARGE QUE LES EPAULES</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	
	<b>DEVELOPPE COUCHE EN PRISE ETROITE COUDES OUVERTS</b> : 1 x 10,8,6 répétitions	
	<b>30' de vélo en aisance respiratoire</b>	

## Troisième semaine

1ère séance (lundi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale
<b>GAINAGE FACIAL SUR 4 APPUIS AVEC CHARGE</b> : 1 x 20",15",10"	<b>GAINAGE LATÉRALE STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE</b> : 1 x 20",15",10"	<b>SQUAT CLAVICULES</b> : 3 x 10 <b>CHAISE A MOLLETS</b> : 1 x 15,12,10
<b>SQUAT NUQUE</b> : 3 x 10 répétitions (60 % de la 1RM envisagée)	<b>SOULEVE DE TERRE EN DEMI SUMO</b> : 3 x 5 (60 % de la 1RM envisagée)	<b>DEVELOPPE COUCHE</b> :3 x 10 ( 50 % de la 1RM envisagée)
<b>BANC ISCHIO-JAMBIERS</b> : 3 x 6 en excentrique et un temps sous tension de 8"	<b>TIRAGE MENTON DEPART BARRE AU SOL</b> : 1 x 10,8,6	<b>PULL OVER HALTERE</b> : 1 x 10,8,6
<b>MOLLETS PRESSE VERTICALE</b> : 1 x 12,10,8		
	<b>ELEVATION LATÉRALE HALTERES</b> : 1 x 10,8,6	<b>40' de vélo en aisance respiratoire</b>
	<b>TRACTION SUR POITRINE POULIE PRISE LARGE EN PRONATION</b> : 1 x 10,8,6	
<b>Prendre 10' de récupération</b>	<b>RAMEUR POULIE AVEC POIGNEE</b> : 1 x 10,8,6	
<b>DEVELOPPE COUCHE</b> : 3 x 10 ( 60 % de la 1RM envisagée)	<b>HAUSSEMENT D'EPAULES HALTERES</b> : 1 x 10,8,6	
<b>DEVELOPPE INCLINE HALTERES BANC A 30°</b> : 1 x 10,8,6		
<b>DEVELOPPE ASSIS HALTERES</b> : 1 x 10,8,6	<b>30' de vélo en aisance respiratoire</b>	
<b>BICEPS BARRE DROITE MAINS LEGEREMENT PLUS LARGE QUE LES EPAULES</b> : 1 x 10,8,6		
<b>DEVELOPPE COUCHE EN PRISE ETROITE COUDES OUVERTS</b> : 1 x 10,8,6		
<b>30' de vélo en aisance respiratoire</b>		

## Quatrième semaine

1ère séance (lundi)	2ème séance (mercredi)	3ème séance (vendredi)
<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale	<b>Echauffement</b> : 10' de vélo en aisance respiratoire + mobilisation articulaire générale
<b>GAINAGE LATERALE STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE</b> : 1 x 20",15",10"	<b>GAINAGE FACIAL SUR 4 APPUIS AVEC CHARGE</b> : 1 x 20",15",10"	<b>GAINAGE LATERALE STATIQUE SUR TABLE A LOMBAIRES AVEC CHARGE</b> : 1 x 20",15",10"
<b>SOULEVE DE TERRE EN DEMI SUMO</b> : 1 x 5 (70 % de la 1RM envisagée), 2 x 5 (60%)	<b>SQUAT NUQUE</b> : 3 x 10 répétitions (60 % de la 1RM envisagée)	<b>SOULEVE DE TERRE EN DEMI SUMO</b> : 3 x 5 (60 % de la 1RM envisagée)
<b>EPAULE DEBOUT</b> : 3 x 5	<b>BANC ISCHIO-JAMBIERS</b> : 3 x 6 en excentrique et un temps sous tension de 8"	<b>COMBINE RAMEUR + TIRAGE MENTON DEPART BARRE AU SOL</b> : 1 x 10,8,6
	<b>MOLLETS PRESSE VERTICALE</b> : 1 x 12,10,8	
<b>ELEVATION LATERALE HALTERES</b> : 1 x 10,8,6		<b>TRACTION SUR POITRINE POULIE EN SUPINATION</b> : 1 x 10,8,6
<b>TRACTION SUR POITRINE POULIE PRISE LARGE EN PRONATION</b> : 1 x 10,8,6		
<b>RAMEUR POULIE AVEC POIGNEE</b> : 1 x 10,8,6	<b>Prendre 10' de récupération</b>	
<b>HAUSSEMENT D'EPAULES HALTERES</b> : 1 x 10,8,6	<b>DEVELOPPE COUCHE</b> : 3 x 10 ( 50 % de la 1RM envisagée)	<b>HAUSSEMENT D'EPAULES HALTERES</b> : 1 x 10,8,6
	<b>DEVELOPPE INCLINE HALTERES BANC A 30°</b> : 1 x 10,8,6	
<b>30' de vélo en aisance respiratoire</b>	<b>DEVELOPPE ASSIS HALTERES</b> : 1 x 10,8,6	<b>40' de vélo en aisance respiratoire</b>
	<b>BICEPS BARRE DROITE MAINS LEGEREMENT PLUS LARGE QUE LES EPAULES</b> : 1 x 10,8,6	
	<b>DEVELOPPE COUCHE EN PRISE ETROITE COUDES OUVERTS</b> : 1 x 10,8,6	
	<b>30' de vélo en aisance respiratoire</b>	