

PLANIFICATION PERSO VINCENT MARTINS DECEMBRE 2007 – MARS 2008

Cycle 1 (du 1 au 28/12) :

Force Max (4 semaines, 60-80-100-30%)

=> Pas de compétition

	<u>Séance 1</u>	<u>Séance 2</u>
<u>Semaine 1</u>	3 x 3 x 100 kg	3 x 3 x 105 kg
<u>Semaine 2</u>	4 x 3 x 110 kg	4 x 3 x 115 kg
<u>Semaine 3</u>	5 x 3 x 120 kg	5 x 3 x 125 kg
<u>Semaine 4</u>	3 x 3 x 130 kg	

Cycle 2 (du 29/12 au 18/1) :

Cycle excentrique (3 semaines, 100-80-30%)

Compétitions les 10 et 17 janvier à Gand ?

A voir en fonction des programmes des réunions et des épreuves

	<u>Séance 1</u>	<u>Séance 2</u>
<u>Semaine 1</u>	exc. 6 x 6 x 90%	ER – ED : 6 x (6 reps à 80% + 6 reps à 40%)
<u>Semaine 2</u>	exc. 2 x 5 x 94% exc. 2 x 4 x 98%	ER – ED : 6 x (5 reps à 85% + 6 reps à 40%)
<u>Semaine 3</u>	exc. 2 x 3 x 102% exc. 1 x 2 x 106%	

Cycle 3 (du 19/1 au 8/2):

Cycle bulgare (3 semaines, 100-80-30%)

Compétitions :

- samedi 24/1 : Gand
- samedi 31/1 : lieu à définir
- du 6 au 8 février : 3 jours d'Alkmaar
ou 7/2 : lieu à définir

	<u>Séance 1</u>	<u>Séance 2</u>
<u>Semaine 1</u> (mercr + samedi)	EM – ED 5 x (3 x 88% + 5 x 40%)	Stato-dyn + vitesse 5 x (6 x 72,5 kg SD +

dans la série 6 x 30%) dans la séance

Semaine 2 EM – ED Stato-dyn + vitesse
4 x (2 x 92% + 5 x 40%) 4 x (6 x 72,5 kg SD +
dans la série 6 x 30%) dans la séance

Semaine 3 EM – ED + test puissance
3 x (1 x 96% + 5 x 40%)
+ Profil musculaire (Myotest®) en échauffement

Cycle 4 (du 9/2 au 1^{er} mars) :

Pliométrie adaptée + bulgare série (3 semaines, 100-80-30%)

Pas de compétitions

Séance 1

Séance 2

Semaine 1 10 x 6 x chg Pmax 6 x (3 x 80% + 5 x 50% + 5 x 30%)
en plio sur angle spé
alterné avec vélo

Semaine 2 8 x 6 x chg Pmax 4/5x (2 x 85% + 4 x 60% + 4 x 30%)
en plio sur angle spé
alterné avec vélo

Semaine 3 6 x 6 x chg Pmax
en plio sur angle spé
alterné avec vélo
(à réduire voire supprimer si objectif le 7/3)

Cycle 5 :

Affûtage 1 ou 2 semaines en fonction de la date de l'épreuve (7 ou 14 mars ?)

Compétitions :

7 ou 14 mars : **OBJECTIF 1 CHAMPIONNATS D'HIVER DE VITESSE (Bordeaux)**

=> Normalement la compétition est le 14 mars, si elle est le 7, ne prendre que la 2^{ème} semaine

Séance 1

Séance 2

Semaine 1 6 x (6 reps chg Pmax SD 6 x 6 x chg Pmax SD
+ sprint 10'' vitesse)

Semaine 2 4 x (6 reps chg Pmax SD + sprint 10'' vitesse)

Détails du cycle 1 :

Semaine 1

Mardi 2/12 :

- **Squat 3 x 3 reps (100 kg)** alterné avec pull over 15 reps (10 kg) et enroulement barre, 3' récup
- Heiden Squat avec barre 4 x 10 reps D/G (30 kg), 30'' entre les 2 côtés, 1' entre 2 séries
- Leg extension 3 x 12 reps, 1' récup
- Ischio-jambiers avec swiss ball 3 x 12 reps, 1' récup
- Leg curl 3 x 15 reps, 1' récup
- Mollets Donkey 1 jambe 4 x 15 reps D/G, 1' récup
- Banc lombaire bras tendus 3 x 10 reps + 10'' iso (PC + baton), 1' récup
- Crunchs 2 x 30 reps, 30'' récup
- Gainage obliques 2 x 30'' D/G
- Etirements
- DC 3 x 3 x 90 kg, 3' récup
- Tractions 3 x 8/10 reps (PC), 2' récup

Mercredi 3/12 :

- Rowing barre 3 x 12 reps, 1' récup
- Tirage nuque 3 x 12 reps, 1' récup
- Développé couché haltères prise neutre 3 x 12 reps, 1' récup
- Ecartés couchés 3 x 12 reps, 1' récup
- Développé épaules haltères prise neutre 3 x 12 reps, 1' récup
- Rowing barre au menton 3 x 10 reps, 1' récup
- Gainage 'en carré' 3 x (4 x 30'')
- Twist avec baton 5/10'
- Etirements

Vendredi 5/12 :

- **Squat 3 x 3 reps (105 kg)** alterné avec pull over 15 reps (10 kg) et enroulement barre, 3' récup
- => note perso : Mettre la ceinture et insister sur échaufft car entré à 5 h du mat'
- Squat clavicule 10 (40 kg) / 10 (40 kg) / 8 (50 kg) / 8 (50 kg), 1'30 récup
- Soulevé de terre 4 x 12 reps (50 kg), 1' récup
- Good morning bras tendus 3 x 15 reps (baton + 5 kg), 1' récup
- Good morning barre 3 x 12 reps (30 kg), 1' récup
- Relevés de bassin 3 x 20 reps, 30'' récup
- Crunchs + rotation 3 x 15 reps D/G
- Etirements
- DC en concentrique pur 3 x 6 reps (50 kg), 1'30/2' récup
- Tractions 3 x 8/10 reps (PC)

Semaine 2 :

Mardi 9/12 :

- Squat 4 x 3 reps (110 kg) alterné avec pull over 15 reps (10 kg) et enroulement barre, 3' récup

- Heiden Squat avec barre 5 x 8 reps D/G (40 kg), 30'' entre les 2 côtés, 1' entre 2 séries
- Leg extension 5 x 10 reps, 1' récup
- Ischio-jambiers avec swiss ball 4 x 12 reps (PC), 1' récup
- Leg curl 4 x 15 reps (15 kg), 1' récup
- Mollets Donkey 1 jambe 5 x 15 reps D/G, 1' récup
- Banc lombaire bras tendus 3 x 12 reps + 12'' iso (PC + baton), 1' récup
- Crunchs 3 x 30 reps, 30'' récup
- Gainage obliques 3 x 30'' D/G
- Etirements
- DC 3 x 3 x 95 kg, 3' récup
- Tractions 3 x 8/10 reps (PC), 2' récup

Mercredi 10/12 :

- Rowing barre 4 x 12 reps, 1' récup
- Tirage nuque 4 x 10 reps (70 kg), 1' récup
- Développé couché haltères prise neutre 4 x 10 reps, 1' récup
- Ecartés couchés 4 x 12 reps, 1' récup
- Développé épaules haltères prise neutre 4 x 12 reps, 1' récup
- Rowing barre au menton 4 x 10 reps, 1' récup
- Gainage 'en carré' 4 x (4 x 30'')
- Twist avec baton 5/10'
- Etirements

Vendredi 12/12 :

- Squat **4 x 3 reps (115 kg)** alterné avec pull over 15 reps (10 kg) et enroulement barre, 3' récup
- Squat clavicule 10 (50 kg) / 10 (50 kg) / 8 (60 kg) / 8 (60 kg) / 6 (70 kg), 1'30 récup
- Soulevé de terre 4 x 10 reps (60 kg), 1' récup
- Good morning bras tendus 4 x 15 reps (baton + 5 kg), 1' récup
- Good morning barre 4 x 10 reps (37,5 kg), 1' récup
- Relevés de bassin 3 x 20 reps, 30'' récup
- Crunchs + rotation 3 x 15 reps D/G
- Etirements
- DC en concentrique pur 3 x 6 reps (50 kg), 1'30/2' récup
- Tractions 3 x 8/10 reps (PC)

Semaine 3 :

Mardi 16/12 :

- Squat **5 x 3 reps (120 kg)** alterné avec pull over 15 reps (10 kg) et enroulement barre, 3' récup
- Heiden Squat avec barre 5 x 6 reps D/G (50 kg), 30'' entre les 2 côtés, 1' entre 2 séries
- Leg extension 6 x 10 reps, 1' récup
- Ischio-jambiers avec swiss ball 4 x 12 reps (PC), 1' récup
- Leg curl 4 x 15 reps (15 kg), 1' récup
- Mollets Donkey 1 jambe 6 x 15 reps D/G, 1' récup
- Banc lombaire bras tendus 3 x 15 reps + 15'' iso (PC + baton), 1' récup
- Crunchs 3 x 30 reps, 30'' récup
- Gainage obliques 3 x 30'' D/G

- Etirements
- DC 3 x 3 x 100 kg, 3' récup
- Tractions 3 x 8/10 reps (PC), 2' récup

Mercredi 17/12 :

- Rowing barre 5 x 12 reps, 1' récup
- Tirage nuque 5 x 10 reps (70 kg), 1' récup
- Développé couché haltères prise neutre 5 x 10 reps, 1' récup
- Ecartés couchés 5 x 12 reps, 1' récup
- Développé épaules haltères prise neutre 5 x 12 reps, 1' récup
- Rowing barre au menton 5 x 10 reps, 1' récup
- Gainage 'en carré' 5 x (4 x 30'')
- Twist avec baton 5/10'
- Etirements

Vendredi 19/12 :

- **Squat 5 x 3 reps (125 kg)** alterné avec pull over 15 reps (10 kg) et enroulement barre, 3' récup
- Squat clavicule 10 (60 kg) / 10 (60 kg) / 8 (70 kg) / 8 (70 kg) / 6 (75/80 kg) / 6 (75/80 kg), 1'30 récup
- Soulevé de terre 4 x 8 reps (70 kg), 1' récup
- Good morning bras tendus 5 x 15 reps (baton + 5 kg), 1' récup
- Good morning barre 5 x 8 reps (45 kg), 1' récup
- Relevés de bassin 3 x 20 reps, 30'' récup
- Crunchs + rotation 3 x 15 reps D/G
- Etirements
- DC en concentrique pur 3 x 6 reps (50 kg), 1'30/2' récup
- Tractions 3 x 8/10 reps (PC)

Semaine 4 :

Mardi 23/12 :

- **Squat 3 x 3 reps (130 kg)** alterné avec pull over 15 reps (10 kg) et enroulement barre, 3' récup
- Heiden Squat avec barre 3 x 6 reps D/G (50 kg), 30'' entre les 2 côtés, 1' entre 2 séries
- Ischio-jambiers avec swiss ball 3 x 12 reps (PC), 1' récup
- Leg curl 3 x 15 reps (15 kg), 1' récup
- Banc lombaire bras tendus 3 x 15 reps + 15'' iso (PC + baton), 1' récup
- Gainage obliques 3 x 30'' D/G
- Etirements
- DC 1 x 3 x 105 kg, 3' récup
- Tractions 3 x 8/10 reps (PC), 2' récup

Entre le 24 et 26/12 :

- Tirage nuque 3 x 10 reps (70 kg), 1' récup
- Développé couché haltères prise neutre 3 x 10 reps, 1' récup
- Ecartés couchés 2 x 12 reps, 1' récup
- Développé épaules haltères prise neutre 3 x 12 reps, 1' récup
- Rowing barre au menton 3 x 10 reps, 1' récup

- Gainage 'en carré' 3 x (4 x 30'')
- Twist avec baton 5/10'
- Etirements

Un échauffement type

Séance : 3 x 3 reps à 120 kg

Bâton ou Poids du corps :

- Vascularisation analytique quadris sur leg extension avec partenaire 2 x 8 de chaque jambe
- Vascularisation analytique ischios en auto-opposition 1 x 12 de chaque jambe
- Vascularisation analytique mollets 1 x 12 de chaque jambe
- Good morning baton 1 x 15 (descendre de plus en plus)
- Squat à vide pieds très large 1 x 15 (descendre de plus en plus)
- Fentes latérales 1 x 10 de chaque côté
- Squat bras tendus avec bâton 1 x 10 (descendre de plus en plus)
- Squat avec baton 1 x 10 (descendre de plus en plus)
- Fentes avant très larges sur petite amplitude pour amener genou au sol 1/2 x 15/20 de chaque côté (gagner en amplitude sur le psoas et le droit antérieur où j'ai subi une blessure il y a 2 ans)
- Fentes latérales avec rotation du pied sur petite amplitude 1 x 10 de chaque côté (gagner en amplitude sur adducteurs et ischios)

Avec barre :

- Squat 1 x 15 reps à 20 kg suivi de 10 reps en good morning
- Squat 1 x 8/10 reps à 50 kg
- Squat 1 x 4 reps à 80 kg
- Squat 1 x 1 reps à 100/105 kg

Commentaires :

Sur le premier cycle :

- le premier cycle est une reprise progressive, une phase extensive. On augmente progressivement l'intensité et la durée, ce qui nécessite de partir à faible intensité au niveau des charges, loin des maximaux réalisables.

- l'appellation force maximale est discutable mais l'individu en question revient d'une phase d'une maladie et n'est pas monté au-delà de 80 kg en squat, le faire reprendre à 80% équivaut à 120 kg...

(test réalisé avec Myotest® le 26 novembre estimant la RM actuelle en squat complet à 145 kg)

- On voit que les séances 1 et 3 contiennent du Développé Couché et des tractions, un échauffement sera fait sur la partie supérieure du corps, ce sont des mouvements de base nécessaires au sprinter.

Dans la planification :

- On voit que le volume de travail du 1^{er} cycle est énorme avec de nombreux exercices.

Dans les 2^{ème} et 3^{ème} cycle, on gardera le squat comme mouvement de base, il sera complété par un deuxième mouvement global (Heiden Squat, Presse à cuisses, Squat clavicales) ou des exercices d'haltérophilie ainsi qu'un exercice d'ischio-jambiers, un exercice de lombaires et un exercice d'abdominaux plus des étirements

En fin de préparation (cycles 4 et 5), uniquement le squat + des exercices analytiques pour les ischios, les lombaires et les abdominaux.

- on voit qu'on part sur des cycles de 3 semaines dégressifs en volume et progressif en volume, on sort d'une phase extensive vers une phase intensive, on privilégie la qualité.

- le travail excentrique commence à 90%, on peut donc l'évaluer à 135kg (la charge sera évaluée en fonction du cycle précédent), ce qui est une continuité du cycle précédent.

- dans le cycle 3, la charge de 72,5 kg correspond à la charge développée à puissance max d'après le test Myotest® du 26/11/2008

- le cycle 4 est constitué de pliométrie à la barre, la méthode utilisée sera d'enchaîner les répétitions sur les angles du genou spécifique au vélo entre les points morts haut et bas.

- On voit qu'il n'y a pas de microcycle de récupération prévue, en effet la dernière semaine de chaque cycle sert de récupération, on veillera à garder 2/3 jours de récup en cyclisme également en fin de cycle.

Eventuellement on adaptera une phase de récup s'il y a participation au 3 jours d'Alkmaar.

Echauffement : Comme une séance, un échauffement doit être spécifique (par exemple pour une séance excentrique il y aurait une vascularisation des quadris en excentrique), individualisé (par rapport aux -ex-pathologies, aux faiblesses, au mental de chacun), adapté (s'échauffer plus longtemps s'il fait froid, le matin)...