

#PPRNATION

PROGRAMME

-

MAISON

PPR
PPR-FORMANCE

Pendant ces moments difficiles, le fait de ne pas avoir accès à une salle de sport ou d'être contraint de s'entraîner à domicile ne signifie pas que votre condition physique devrait en souffrir.

Nous avons créé cette série d'exercices à domicile / espace limité pour vous permettre de rester prêt lorsque la normalité reprendra.

Ce plan se compose en 3 parties distinctes couvrant: le haut du corps, le bas du corps, la mobilité/souplesse

Nous espérons que cela vous sera utile et surtout en cette période du confinement, nous espérons que vous l'apprécierez avec ce programme.

**VOTRE PRÉPA,
LOAN**

COVID-19 : CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT :

Après lecture vous constaterez qu'il est important de ne se pas mettre dans le rouge tout le temps lors de votre entraînement
Ne dépasser jamais 80% de votre FCMAX.

PARTIE 1

EXERCICE & IMMUNITÉ

01

Un exercice physique régulier est bon pour votre santé générale, lutter contre la prise de poids, booster votre moral et stimuler vos défenses immunitaires contre le virus

02

Un entraînement trop intense diminue vos défenses et pourrait augmenter le risque d'être contaminé ou de développer une forme grave car le virus diffuse dans le corps et atteindre d'autres organes, comme le cœur

Images provided by PresenterMedia



FIÈVRE

03

Même si vous vous sentez bien, surveillez votre température 2x par jour. Faites-le également quand vous vous sentez fébrile ou présentez une toux significative

04

Si vous avez eu ou avez de la fièvre, il faut s'interdire toute activité physique pour une durée minimale de 14 jours après la disparition de la fièvre. Vous devez surtout prendre contact avec votre médecin traitant

05



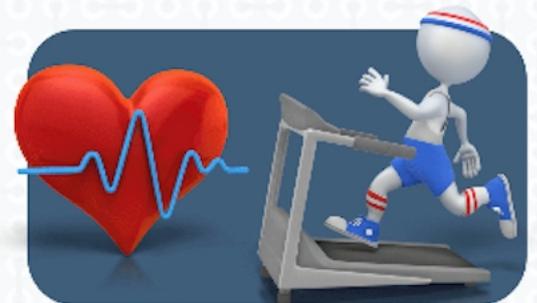
Si vous n'avez pas de symptôme, ne prenez pas de paracétamol à titre préventif : cela pourrait masquer la fièvre et vous maintenir dans la méconnaissance de votre infection

06

Il est interdit de consommer de anti-inflammatoires, de la cortisone ou de l'aspirine

CARDIO-TRAINING

07



Limitez la durée des exercices physiques à des séances d'1h00 maximum

08

Privilégiez plutôt 2 séances dans la journée, avec un minimum de 3h de repos et de réhydratation entre les 2 séances

09

Limitez le niveau d'effort maximal à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale

PARTIE 2



MUSCULATION

10 Limitez les séances de musculation à une durée d'1h00

11 Ne prévoyez pas de travail à charge maximale

12 Ne réalisez pas d'exercices jusqu'à épuisement (musculaire local ou physiologique général)

13 Évitez les séances de cross-training trop intenses



HYDRATATION

14 La déshydratation majore les risques : veillez à bien vous hydrater avant, pendant et après les séances

15 Il ne faut surtout pas s'équiper de vêtements supplémentaires pour transpirer plus

TABAC

16 Il est strictement interdit du fumer 1h avant et 2h après l'activité physique

17 La fumée de cigarette diminue également probablement vos capacités de défense contre le virus



DRAPEAUX ROUGES

18 Les signes suivants doivent imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical : douleur thoracique, malaise à l'effort, variations brutales du rythme cardiaque (augmentation brutale ou oscillations importantes et brutales de la fréquence cardiaque)



HAUT DU CORPS

MAINTENEZ ET/OU AMÉLIOREZ VOTRE MOTEUR
AVEC CET ENTRAÎNEMENT CIBLÉ POUR LE HAUT DU
CORPS



BAS DU CORPS

RESTEZ FORT ET MAINTENEZ VOS QUALITÉ MUSCULAIRES



GAINAGE / MOBILITÉ

AMÉLIORER VOTRE SOUPLESSE ARTICULAIRE/MUSCULAIRE



PARTIE 1

HAUT DU CORPS



- Effectuer chaque exercice dans l'ordre indiqué sous forme de circuit
- TRAVAIL 30 SECS PUIS 150SECS DE REPOS AVANT DE PASSER AU SUIVANT
- A la fin du circuit récupérez 90 secs TERMINEZ LE CIRCUT X5

Séance 1A : Circuit Haut du corps – Format 20/10

Etapas	Schéma de l'exercice		Séries & répétitions	Repos & Tempo
Exo 1				
Exo 2				
Exo 3				
Exo 4				<p><i>Effectuer chaque exercice 20secs en faisant le maximum de répétitions puis tu as 10 secs pou passer à l'exercice suivant</i></p> <p><i>En résumé :</i> <i>Exo 1 : 20 secs (max de reps)</i> <i>10 secs repos</i> <i>Exo 2 : 20 secs</i> <i>ETC...</i></p> <p><i>Attention lexo 7 est unilatéral donc effectuer 20 secs bras gauche – 10secs – 20 secs bras droit</i></p> <p><i>Répéter le circuit 5 fois</i></p> <p><i>Temps total : 1 tour = 4 min x 5 = 20min</i></p>
Exo 5				<p><i>Effectuer le maximum de répétitions : Adapter la résistance de l'élastique, c'est-à-dire prendre un élastique qui nous permet d'effectuer au mimumum 10 répétitions / Exo</i></p>
Exo 6				
Exo 7				



PARTIE 2

BAS DU CORPS

- Effectuer chaque exercice dans l'ordre indiqué sous forme de circuit
- TRAVAIL 30 SECS PUIS 15 SECS DE REPOS AVANT DE PASSER AU SUIVANT
- TERMINEZ LE CIRCUIT X3 AVANT DE SE REPOSER POUR 90 SEC

Circuit HIIT

EXERCICE	CONSIGNES	REPS/SÉRIES	EQUIPEMENT / VIDÉO
PATINEUR 	<p>Effectuer durant le temps imparti des sauts de gauche à droite en respectant l'espace (voir vidéo)</p>	<p>30 SECS - EFFORT 15 SECS - REPOS</p>	<p>PAS DE MATÉRIEL</p> 
JUMPING JACK 	<p>Effectuer tout en étant coordonné des écartés de pieds en tapant vos mains au dessus de la tête Expirer quand vous tapez / écartez</p>	<p>30 SECS - EFFORT 15 SECS - REPOS</p>	<p>PAS DE MATÉRIEL</p> 
SQUAT JUMP 	<p>Effectuer le maximum de saut en gardant une posture correcte (voir vidéo)</p> <p>Expirer lors du saut (pas d'apnée)</p>	<p>30 SECS - EFFORT 15 SECS - REPOS</p>	<p>PAS DE MATÉRIEL</p> 
COD LATÉRAUX 	<p>Effectuer le maximum d'aller retour en gardant des appuis corrects Possibilité de faire devant et derrière suivant votre espace</p>	<p>30 SECS - EFFORT 15 SECS - REPOS</p>	<p>PAS DE MATÉRIEL OU MINI-BAND</p> 
FENTES SAUTÉES 	<p>Effectuer une fente sautée en alternant la jambe d'appui/reception</p> <p>Expirer lors du saut (pas d'apnée)</p> <p>Attention au genou qui rentre</p>	<p>30 SECS - EFFORT 15 SECS - REPOS</p>	<p>BOUTEILLE D'EAU $\frac{3}{4}$ REMPLI</p> 

Séance 1B : Circuit Bas du corps- Format 10-40-10



Schéma de l'exercice

Séries & répétitions

Repos & Tempo

Exo 1



Exo 2



Exo 3



Exo 4



Exo 5



Exo 6



Exo 7



Effectuer 10 secs en position finale puis tenir en phase isométrique (sans mouvement), directement après venir effectuer 40 secs d'effort (20/j) puis 10 secs de repos pour passer à l'autre exercice.

En résumé :

Exo 1 : 10 secs position finale statique

Exo 1 : 40 secs d'effort

Récup 10 secs pour changer d'exercice

Exo 2 : 10 secs position finale statique

Exo 2 : 40 secs d'effort

Récup 10 secs pour changer d'exercice

Répéter le circuit : 3 fois

Temps total : 1 tour = 7min x 3 = 21min

Un tempo est imposé :

3 secs première phase / 1 sec position finale / 1 sec explosive revenir position initiale / repartir de suite :

Tempo : 3110

- Effectuer chaque exercice dans l'ordre indiqué sous forme de circuit
- Se reposer pendant 60 secondes entre chaque circuit terminé
- Répéter x3 avant de passer à la partie 2 de l'entraînement

HYPERTROPHIE

EXERCICE	CONSIGNES	REPS/SÉRIES	EQUIPEMENT
HIP THRUST 1J 	<p>Effectuer une extension de hanche en coordonnant bras et membres inférieurs</p> <p>Expirer lors de la montée Contracter les fessiers en haut du mouvement</p>	10 REPS / J	CANAPÉ OU CHAISE 
SQUAT BULGARE 	<p>Effectuer une fente en plaçant un pied sur le canapé (ou chaise) Garder le dos droit et le genou dans l'axe (alignement genou hanche tête)</p> <p>Expirer lors de la montée</p>	10 REPS / J	CANAPÉ OU CHAISE 
POMPES/SUPERMAN 	<p>Effectuer une pompe puis en position basse directement la position du superman, remonter en effectuant une pompe et répéter</p> <p>Expirer une 1ere fois en superman puis une nouvelle fois en remontant</p>	MAX	PAS DE MATÉRIEL 
COPENHAGEN ADD 	<p>Effectuer une planche en posant la jambe sur le canapé (voir vidéo) tenir la position, puis retenir la descente avec les adducteurs</p> <p>Garder l'alignement et expirer en position haute</p>	30 SECS	CANAPÉ OU CHAISE 
FENTES ARRIÈRE 	<p>Effectuer une fente arrière croisée en gardant le dos et le genou fixe</p> <p>Expirer lors de la remontée</p>	10 REPS / J	PAS DE MATÉRIEL 

- Effectuer chaque exercice dans l'ordre indiqué sous forme de circuit
- Se reposer pendant 90 secondes entre chaque circuit terminé
- Répéter x3

EXERCICE	CONSIGNES	REPS/SÉRIES	EQUIPEMENT
ISCHIO CURL 	<p>En extension de hanche, venir effectuer une flexion de genou à l'aide de la contraction des ischios, retenir le retour sur 3secs sans tendre complètement les genoux Expirer lors du retour</p>	10 REPS / J	SERVIETTE 
ADDUCTEURS SLIDE 	<p>Debout, éloigner le pied en laissant glisser la serviette puis à la force des adducteurs en fléchissant le genou opposé, ramener le pied vers l'intérieur Expirer lors du retour</p>	10 REPS / J	SERVIETTE 
CHEVALIER 	<p>Debout, venir effectuer une fente arrière en laissant glisser la serviette vers l'arrière en gardant le poids au dessus de la tête. Ramener le pied à l'aide du psoas et des fléchisseurs de hanche Rentrer le ventre et expirer lors du retour</p>	10 REPS / J	SERVIETTE 
MOUNTAIN CLIMBER + ESSUI GLACE 	<p>En position de planche, ramener de façon alterné un genou après l'autre puis après cela venir écarté les pieds vers l'extérieur (vidéo) Expirer à chaque montée de genou, garder le dos droit (ne pas creuser le dos)</p>	30 SECS X2	2 SERVIETTES 
ROULETTE + REPLIE 	<p>À genoux, départ dos rond, faire glisser la serviette et ramener les mains à l'aide de la sangle abdominale en expirant Si le ressenti est en bas du dos -> aller moins loin</p>	30 SECS X 2	SERVIETTE 

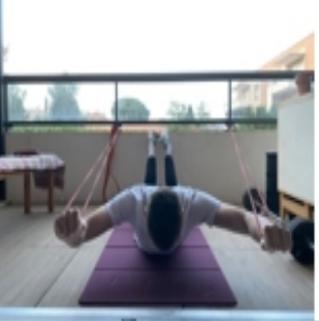


PARTIE 3

GAINAGE / MOBILITÉ



Gainage dynamique – Circuit Maison

Étapes	Schéma de l'exercice		Séries & répétitions	Repos & Tempo		
Exo 1			<p style="text-align: center;"><i>Circuit training :</i></p> <p><i>Effectuer 45 secs de l'exercice 1 puis 15 secs de repos le temps de passer à l'Exo 2, puis répéter l'action :</i></p> <p style="text-align: center;"><i>En résumé :</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Exo 1 : 45 secs</i> <i>15secs</i> <i>Exo 2 : 45secs</i> <i>Etc...</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Répéter le circuit 3 fois</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Sur le tempo :</i></p> <p><i>L'exercice est lent et contrôlé (caller le mouvement à sa respiration), maintenir la position finale 2secs</i></p> <p style="text-align: center;"><i>L'intérêt est de venir solliciter les différentes « faces » de son caisson abdominal. Ces exercices sont fonctionnels.</i></p>			
Exo 2						
Exo 3						
Exo 4						
Exo 5						

- Effectuer chaque exercice dans l'ordre en respectant les consignes
- Sentir l'étirement du groupe musculaire / Articulaire visé

EXERCICE	CONSIGNES	REPS/SÉRIES	EQUIPEMENT
HANCHE 	<p>Expirer lors du mouvement Garder le genou du pied d'appui dans l'axe Essayer d'obtenir une ligne entre les deux bras</p>	<p>10 SECS / J X 6 MOUVEMENTS</p>	<p>PAS DE MATÉRIEL</p> 
ADDUCTEURS 	<p>Expirer lors du mouvement Garder le dos droit, venir pousser les fesses en arrière</p>	<p>10 SECS / J X 6 MOUVEMENTS</p>	<p>PAS DE MATÉRIEL</p> 
TRONC 	<p>Expirer lors du mouvement Rentrer le ventre pdt du dos rond Creuser le dos et remonter la tête</p>	<p>10 SECS X 6 MOUVEMENTS</p>	<p>PAS DE MATÉRIEL</p> 
ROT EXT/INT 	<p>Fléchir la hanche, le genou à 90° effectuer sans compenser avec le bassin une rotation int (pied vers l'ext) puis rotation ext (pied vers l'intérieur). Ressentir l'étirement à l'intérieur de la hanche</p>	<p>10 SECS / J X 6 MOUVEMENTS</p>	<p>SERVIETTE</p> 
FESSIERS/ TRONC 	<p>Expirer lors du mouvement Amener le genou devant soi le plier et obtenir au mieux 90° de flexion (voir vidéo, ressentir l'étirement des fessiers)</p>	<p>10 SECS / J X 6 MOUVEMENTS</p>	<p>PAS DE MATÉRIEL</p> 
CHEVILLE 	<p>En position à genoux, venir amener le pied à la plat proche d'un mur ou canapé. En fléchissant sa cheville tout en gardant le talon au sol venir rapprocher le genou contre le mur. Reculer si touché.</p>	<p>10 SECS / J X 6 MOUVEMENTS</p>	<p>PAS DE MATÉRIEL</p> 



**« SI Y A UNE CHANCE, JE
LA PRENDS,
SI Y A UNE LEÇON JE
L'APPRENDS »**

BON COURAGE

Loan MIRMONT, PRÉPARATEUR PHYSIQUE