

Afin de construire au mieux sa saison et d'optimiser l'atteinte des objectifs il convient de planifier l'entraînement sur la saison sportive.

PLANIFICATION ANNUELLE

A ce titre vous trouverez ci-joint un exemple possible de programmation s'adressant à des athlètes non débutants.

Il n'existe pas de recette miracle en entraînement, néanmoins je vous invite à tester cet exemple, tout en l'adaptant au profil des athlètes.

Il s'agit d'une SUITE de MESO CYCLES (Cycles courts) à répéter deux fois dans la saison. Soit deux fois 15 semaines. Chaque séquence de 15 semaine se concluant par un objectif compétition (exemple championnats de Bretagne puis Grand Prix Fédéral).

Avant de démarrer la saison par ces meso cycles il est nécessaire de passer par une période dite de PPG de 8 semaines. La PPG ou période foncière visera à réduire les points faibles et améliorer les points forts à base de 30% de technique et 70% de musculation.

A la fin de la suite de meso cycles il est préconisé de réaliser 3 semaines de PPG avant de reprendre.

LEXIQUE

- THA : Tirage haut d'arraché (jusqu'au dessous du menton)
- Suspension haute : barre positionnée au-dessus des genoux
- Suspension basse : barre positionnée à mi-tibia

- Spinaux : musculation des lombaires

- Stato-dynamique :
- marquer un temps d'arrêt en bas pour les squats et la technique
- Marquer un temps d'arrêt au-dessus des genoux lorsqu'il s'agit de tirages lourds

- Squats lourd/léger : 3 squats devant enchaîné par 3 squats nuque

- Passages d'arraché : c'est une chute d'arraché en partant barre au bassin

- Tirages lourds en excentrique : marquer 1 ou plusieurs temps d'arrêt dans la descente de la barre

- **Cycle 1 : PPS - Période n°1 (3 semaines)**

Séance 1		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché Combiné : (1 THA+ 1 ARR SUSP HTE + 1 ARR SUSP BSE + 1 ARR) X 2	4 séries	65% RA
Jeté Force	6sx4r	60% RJ
Squat Nuque	5sx5r	80% RSN
Spinaux Assis - pronation/supination enchaîné	4sx12r	50% RE
Séance 2		
Exercice	Volume	Intensité
EJ Puissance	3sx3r 3sx2r	70% REJ 80% REJ
TLE Stato -Dynamique	6sx4r	90% RE
Squats Lourd/Léger (3 Sq Clav + 3 Sq Nq)	5s	85% RE
Rowing	4sx10r	30% RE
Séance 3		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché Puissance	3sx3r 3sx2r	70% RA 80% RA
THA	5sx4r	70% RA
Squats Clav	5sx4r	85% RE
TBA	6sx6r	30% RA
Séance 4		
Exercice	Volume	Intensité
EJ Combiné : (1TLE + 1 EP SUSP HTE + 1 EP + 1 SQ + 2 JT)	4s	75% REJ

Arr Force Susp Hte	5sx5r	35% RA
TLA sans temps d'arrêt	4sx4r	85%/90% RA
Sq Clav	4sx3r 2sx5r	90% RE 80% RE

Cycle 2 : PPS - Période n°2 (6 semaines)

Semaine A

Séance 1		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché debout	5sx3r	70% RA
Jeté fente	5sx2r	75% RJ
Squat Clav	5sx5r	85%/90% RE
TBA	5sx5r	35% RA
Séance 2		
Exercice	Volume	Intensité
Epaulé Puissance Dbt	2sx3r 3sx2r	75% RE 80% RE
Arraché des plots ou suspension haute	4sx3r	75% RA
TLA des plots	4sx4r	120% RA
Squat Nuque	Maxi en x3 3sx3r	85% RM
Séance 3		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché	Gamme en x3 Gamme en x3	75%/80%/85% RA 80%/85%/90% RA
TLA	5sx3r	100% RA
Squats Lourd/Léger (3 Sq Clav + 3 Sq Nq)	1 série 2 séries 1 série	85% RE 92% RE 85% RE
Dev Nuque	5sx4r	75% RD

□ **Semaine B**

Séance 1		
Exercice	Volume	Intensité
Epaulé debout/Jeté fente	4sx3r	75/80% REJ
TLE stato -dynamique	5sx4r	100% RE
Squat nuque	1sx6r , 1sx4r 3sx2r 1sx4r, 1sx6r	70% RSN, 80% RSN 85% RSN 80% RSN, 70% RSN
Séance 2		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché puissance debout	2sx3r 3sx3r	70% RA 75% RA
Epaulé des plots ou en suspension haute	4sx3r	80/85% RE
TLE des plots	4sx4r	120% RE
Séance 3		
Exercice	Volume	Intensité
EJ	Gamme en x3 Gamme en x2	75%/80%/85% EJ 80%/85%/90% REJ

Squat clav	Maxi en x3 3sx3r	85% RM
Passages d'arraché	5sx4r	40% RA

Cycle 3 : PC - Période 1 « Prendre confiance à lourd » (3 semaines)

Séance 1		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché	Gamme en x2r	85% RA
	Gamme en x2r	90% RA
	Gamme en x1r	95% RA
Epaulé debout	4sx3r	80% RE
Squat nuque	2sx3r	85% RSN
	4sx2r	90% RSN
Séance 2		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché puissance	3sx3r	75% RA
	2sx2r	85% RA
Jeté	3sx2r	80% RJ
	4sx1r	90% RJ
TLA	4sx3r	100/110% RA
Squats clav	3sx2r	95% RE
	3sx2r	100/105% RE
Séance 3		
Exercice	Volume	Intensité
Epaulé-jeté	Gamme en x2r	85% REJ
	Gamme en x2r	90% REJ
	Gamme en x1r	95% REJ
Arraché debout	3sx3r	75% RA
TLE	4sx3r	100/110% RE
Séance 4		
Exercice	Volume	Intensité
Epaulé-jeté puissance	4sx2r	80% REJ
Arraché suspension haute	4sx3r	70/75% RA
Squats clav	5sx3r	90% RE
Un exercice de renforcement musculaire ou de correction technique au choix		

Cycle 4 : PC - Période 2 « Maîtrise technique et mentale à lourd » (2 semaines)

Séance 1		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché	Maxi 3sx2r	85% Maxi
Epaulé debout + Jeté fente	3sx2r	80/85% REJ
Squat nuque	4sx3r	80/85% RSN
Séance 2		
Exercice	Volume	Intensité
Ep-Jeté	2sx1r 2sx1r	90% REJ 95% REJ
Arraché puissance	4sx2r	80/85% RA
TLE	4sx3r	100/110% RE
Squats clav	4sx3r	90% RE
Séance 3		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché	3sx1r 2sx1r	90% REJ 95% REJ
Jeté fente	4sx2r	85/90% RJ
TLA	4sx3r	100/110% RA
Séance 4		
Exercice	Volume	Intensité
Epaulé-jeté	Maxi 2sx2r	80/85% Maxi
Arraché suspension haute	4sx2r	70/75% RA
Squats clav ou nuque	Maxi 3sx2r	85% Maxi
TLE stato -dynamique	4sx3r	90/100% RE

Cycle 5 : Affûtage ou Rappel de force « Précision technique + Fraîcheur physique et mentale» (1 semaine)

Séance 1		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché	5sx1r	90% RA
Epaulé debout	3sx2r	85% REJ
Squat clavicule	4sx2r	100% RE
Séance 2		
Exercice	Volume	Intensité
Ep-Jeté	4sx1r	90% REJ
Arraché debout	3sx2r	80/85% RA
TLE ou squats nuque	4sx3r 4sx2r	100% RE 85/90% RSN
Séance 3		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché	4sx1r	80% RA
Epaulé -Jeté	4sx1r	80% REJ
TL ou squats nuque ou squats clavicule	3sx2r	110% R.technique 85% RSN 95% REJ
Séance 4		
Exercice	Volume	Intensité
Arraché stato -dynamique	3sx2r	60% RA
Epaulé -Jeté stato -dynamique	3sx2r	60% REJ