Semaine de PP type

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Week end
30min Circuit cardio	30min Circuit cardio	1h Cardio + renforcement musculaire		30min Circuit cardio	1h Cardio + renforcement musculaire

Objectif :

- ✓ Prévenir des blessures liées à la pratique du golf et améliorer sa condition physique (cardio) tout en progressant musculairement.

- ✓ Matériel à avoir :
  - ❖ Elastique Rouge décathlon

  - ❖ Corde à sauter si on sait en faire

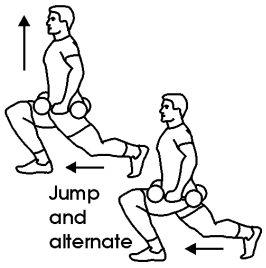
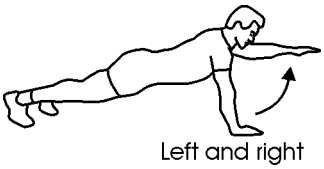
Séance 1 : lundi

Cardio + gainage dynamique

30 min

4 exos fait 4 fois — **30s de travail 10s de récup**

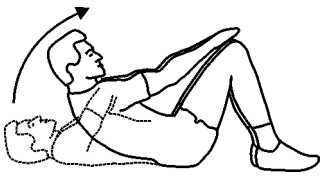
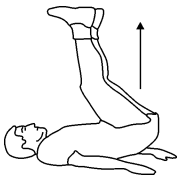
Tour 1

-corde à sauter Ou course montée de genoux sur place	Fente alternative sauté  https://www.youtube.com/watch?v=x_MD4PDReu0 le genou ne dépasse jamais le pied	-Gainage face chorée  Montée des coudes sur les mains Tu dois avoir les mains sous l'épaule quand tu pousses https://www.youtube.com/watch?v=xkQCZyN1LyE explication à 3 min 15	Mountain climber= course en position gainage **https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA**

Récup de 5 min

4 exos fait 4 fois — **30s de travail 10s de récup**

Tour 2

-gainage coté gauche Oscillation haut bas au-dessus de l'horizontale Colonne hanche jambes alignées	-Crunch droite gauche  Touche une fois le genou droit une fois le gauche avec main opposée Les épaules ne touchent jamais le sol et pas d'à-coup	-Gainage coté droit Oscillation haut bas au-dessus de l'horizontale Colonne hanche jambes alignées	Montée de bassin  Pieds au-delà de la hanche

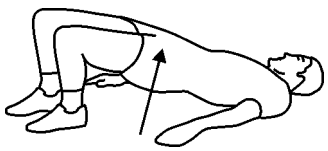
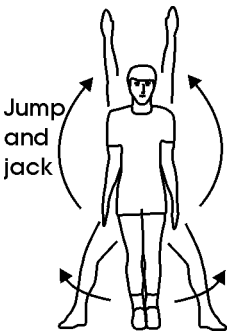
Séance 2 : Mardi

Cardio + membre inférieur

3àmin

Tour 1

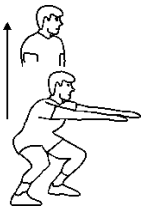
4 exos fait 4 fois — **30s de travail 10s de récup**

-Burpees	-Chaise	Pont fessier	-Jumping jack
https://www.youtube.com/watch?v=uG7-v3nFrnE	Fesse à hauteur des genoux lombaires bien plaquées au mur	 Cuisse hanche colonne alignées	 Bien ample et contrôlé https://www.youtube.com/watch?v=Lgzqm0WNQ_s

Tour 2

Récup de 5 min

4 exos fait 4 fois — **30s de travail 10s de récup**

-gainage coté gauche en levant la jambe sup	-Flexion complète ou ½ si bobo au genoux	-Gainage coté droit en levant la jambe sup	Ski cross (fente alternative avec élastique)
Colonne hanche jambes alignées	 https://www.youtube.com/watch?v=TIhtpItTuxc **Les genoux vont vers l'extérieur à la descente et le poids vers les talons.** **Les genoux ne sont jamais en avant des pieds**	Colonne hanche jambes alignées	Avec les bras tendu à l'horizontale et de la tension dans élastique **http://www.mytpi.com/exercises#cross_country_ski_with_lateral_resistance**

Séance 3 : Mercredi

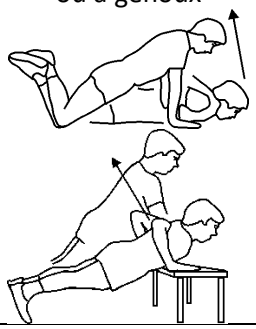
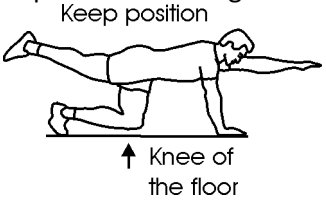
Cardio + renforcement musculaire

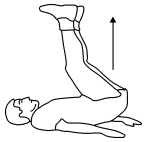
1h

<table>
<tr><td>Echauffement</td><td colspan="3">Sur vélo 10 min tranquille puis tu alterne les vitesses en augmentant la résistance Comme s'il y avait des montées

5fois 1min/1min

6min de récupération en pédalant tranquillement
5fois 1min/1min
Si pas de vélo tu le fais en footing
10min tranquille
Puis 30s de course rapide 1min de marche 5 fois puis 6 min de repos
Et 5*30s rapide 1min de marche</td></tr>
<tr><td>2 tours
5min entre les tours</td><td colspan="3">30s de travail et 30s de récupération</td></tr>
<tr><td>Corde à sauter
Ou course montée de genoux sur place</td><td>Essuis glace

https://www.youtube.com/watch?v=1U2X4ICgbOA</td><td>Pompes inclinées ou à genoux
  </td><td>Superman droit et gauche
Keep position
 
Knee of the floor</td></tr>
<tr><td>Dips

https://www.youtube.com/watch?v=iBZvlLlWONY</td><td>Fente alternative
https://www.youtube.com/watch?v=x_MD4PDReu0</td><td>Burpees</td><td>Montée de bassin
  </td></tr>
</table>

Séance 4 : vendredi

Cardio + renforcement

30min

<table>
<tr><td rowspan="2">Tour 1</td><td colspan="4">4 exos fait 4 fois 30s de travail 10s de récup</td></tr>
<tr><td>½ squat in and out

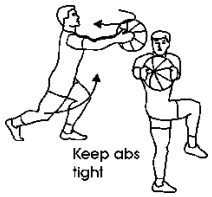
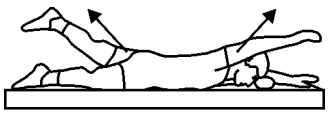
https://www.youtube.com/watch?v=RIMT0Rv-lRk</td><td>IYT

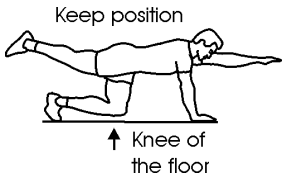
10/10/10

https://www.youtube.com/watch?v=zytszeCzv9Q</td><td>Pas du patineur

Droite gauche sans arrêt

https://www.youtube.com/watch?v=oS5lP01P4Fw</td><td>Mountain climber= course en position gainage

https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Tour 2</td><td colspan="4">Récup de 5 min
5 exos fait 4 fois 30s de travail 10s de récup</td></tr>
<tr><td>-Crunch droite gauche</td><td>Montée de genoux rotation MB
 
</td><td>Sur le ventre lever jambe dr bras gauche
 
Right arm and left leg
15 chaque coté</td><td>Superman

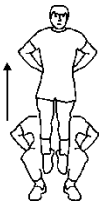
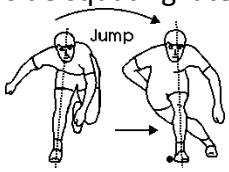
30s de chaque coté
 
</td></tr>
</table>

Séance 5 : samedi ou dimanche

Cardio

1h

Echauffement	Footing de 10min 2*20m de montée de genoux 2*20m de talon fesse 2*20m de pas chassé flexion 2*20m de course à l'envers 2*1min de gainage face 30s G 30s Dr

Bloc 1 = 6 min	**Bloc 2 = 6 min**	**Bloc 3 = 6 min**
5s de taping avant arrière 15s de récup 20 s d'aller-retour toucher plot sur 10m 20s de récup	5s de boxing avec rotation 15s de récup 20 s de squat jump le plus haut possible  20s de récup	5s de taping avant arrière 15s de récup 20 s de squating latéral  20s de récup

La récup entre chaque bloc est de 6min

2min de marche

Puis mobilité de bassin et buste en alternance

Buste fixe hanche mobile

Et hanche fixe buste mobile et anté et rétroversion de bassin