

## Semaine de PP type version 2

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

### 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



**ELASTIQUE BANDE TRAINING 15 KG DOMYOS**  
★★★★★ 4,3/5 Lire les 100 avis

Conçu pour le cross training (renforcement musculaires, assistance aux tractions, aide à l'étirement)

La bande training est l'accessoire de musculation simple et compact. Très efficace et polyvalent pour développer votre force, votre résistance et améliorer votre souplesse.

✓ En stock

9€99

AJOUTER AU PANIER

RETIRER EN MAGASIN EN 1H

Ajouter à mes favoris

- ❖ Corde à sauter si on sait en faire

Idée d'exos avec élastique

[https://www.youtube.com/watch?v=tMQyRQR4\\_m0](https://www.youtube.com/watch?v=tMQyRQR4_m0)



# Séance 1 : lundi

## Renforcement musculaire

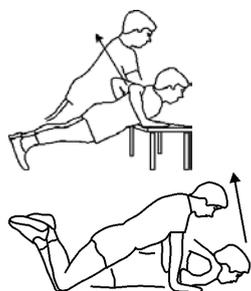
30 min

Il y aura 4 tours à réaliser avant de passer au second circuit.

Chronométrez-vous et essayez de battre votre temps à chaque séance.

T  
o  
u  
r  
1

-15 pompes

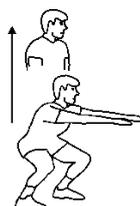


30s de

Mountain climber= course en position gainage

<https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

15 flexions complètes ou ½ si bobo aux genoux



<https://www.youtube.com/watch?v=TIhtpltTuxc>

Les genoux vont vers l'extérieur à la descente et le poids vers les talons.

Les genoux ne sont jamais en avant des pieds

Descente lente 2S retour vif

10 rowing complet

Récup de 5 min

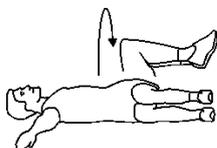
Il y aura 4 tours à réaliser avant de passer au second circuit.

Chronométrez-vous et essayez de battre votre temps à chaque séance.

T  
o  
u  
r  
2

10 squats jump iso maintenu 3s en bas à 90%

14 Essuis glace



<https://www.youtube.com/watch?v=1U2X4ICgbOA>

30s de jumping jack bien ample

10 jeter élastique

Cf 1min 05 vidéo

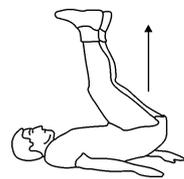
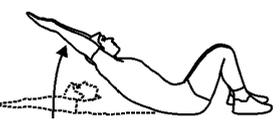
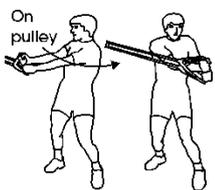
[https://www.youtube.com/watch?v=tMQyRQR4\\_m0](https://www.youtube.com/watch?v=tMQyRQR4_m0)

mouvement explosif et ample

## Séance 2 : Mardi

### Abdos Gainage

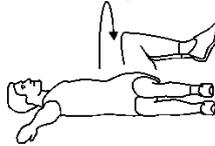
3àmin

4 exos fait 4 fois		30s de travail et 10s de récup		
T o u r 1	<p>-gainage coté gauche</p>  <p>Oscillation haut bas au-dessus de l'horizontale</p> <p>Colonne hanche jambes alignées</p>	<p>Ski cross (fente alternative avec élastique)</p> <p>Avec les bras tendu à l'horizontale et de la tension dans élastique</p>  <p><a href="http://www.mytpi.com/exercises#cross_country_ski_with_lateral_resistance">http://www.mytpi.com/exercises#cross_country_ski_with_lateral_resistance</a></p>	<p>-Gainage coté droit</p>  <p>Oscillation haut bas au-dessus de l'horizontale</p> <p>Colonne hanche jambes alignées</p>	<p>Montée de bassin</p>  <p>Pieds au-delà de la hanche</p>
	<b>Récup de 5 min</b>			
4 exos fait 4 fois		30s de travail 10s de récup		
T o u r 2	<p>Montée bras tendu lentement au-delà de 45%</p>  <p>Lombaire reste plaqué le plus longtemps</p> <p>Sans à coup</p>	<p>Gainage choré (montée de sur les coudes à sur les mains)</p>	<p>Hollow rock</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PUgOQ-VNpfg">https://www.youtube.com/watch?v=PUgOQ-VNpfg</a></p>	<p>Rotation horizontale avec élastique rouge à hauteur du sternum</p>  <p>On pulley</p> <p>½ squat hanche fixe</p> <p>2 série de chaque sens</p>

## Séance 3 : Mercredi

### Cardio + renforcement musculaire

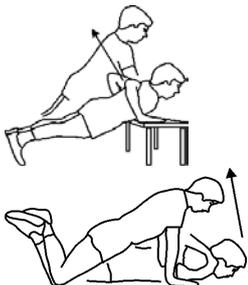
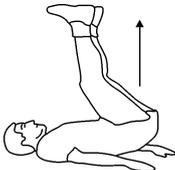
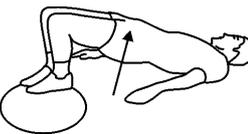
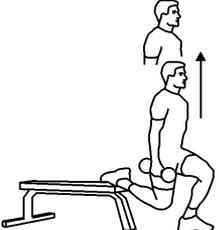
**1h**

<p><b>Echauffement</b></p>	<p>Sur vélo 10 min tranquille puis tu alterne les vitesses en augmentant la résistance Comme s'il y avait des montées</p> <p><b>5fois 1min/1min</b></p> <p>6min de récupération en pédalant tranquillement <b>5fois 1min/1min</b></p> <p>Si pas de vélo tu le fais en footing 10min tranquille</p> <p>Puis 100m rapide puis 30s de marche 5 fois puis 6 min de repos Et 5 fois 100m vite et 30s de marche</p>		
<p><b>2 tours</b> <b>5min entre les tours</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>30s de travail et 30s de récupération</b></p>		
<p>Corde à sauter Ou course montée de genoux sur place</p>	<p>Essuis glace</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1U2X4ICgbOA">https://www.youtube.com/watch?v=1U2X4ICgbOA</a></p>	<p>Epaulé jeté avec élastique rouge Cf 1min 05 vidéo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tMQyRQR4_m0">https://www.youtube.com/watch?v=tMQyRQR4_m0</a> mouvement explosif et ample</p>	<p>Gainage choré (montée de sur les coudes à sur les mains)</p>
<p>Squat jump ramener genoux poitrine</p>  <p>- Jump up - Lift knees</p>	<p>Dips</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=iBZvLIWONY">https://www.youtube.com/watch?v=iBZvLIWONY</a></p>	<p>Boxe shadow sans arreter en faisant 6 frappes consécutives droite gauche</p>	<p>Ski cross (fente alternative avec élastique) Avec les bras tendu à l'horizontale et de la tension dans élastique</p>  <p><a href="http://www.mytpi.com/exercises#cross-country-ski-with-lateral-resistance">http://www.mytpi.com/exercises#cross-country-ski-with-lateral-resistance</a></p>

## Séance 4 : vendredi

### Renforcement musculaire

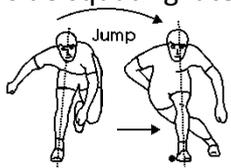
30min

<b>Il y aura 4 tours à réaliser avant de passer au second circuit.</b> <b>Chronométrez-vous et essayez de battre votre temps à chaque séance.</b>				
<b>Tour 1</b>	-15 pompes 	30s jumping jack bien bas et le saut bien haut	10 burpees	<b>20 montées de bassins abdos</b> 
	<b>Récup de 5 min</b>			
<b>Il y aura 4 tours à réaliser avant de passer au second circuit.</b> <b>Chronométrez-vous et essayez de battre votre temps à chaque séance.</b>				
<b>Tour 2</b>	20 ponts fessiers sur marche/banc chaise ou lit   Rester 2 s à l'horizontale jambe bassin colonne alignées	10 squats jump iso maintenu 3s en bas à 90%	30s montées de genoux sur place Running on place 	10 heiden de chaque jambe 

## Séance 5 : samedi ou dimanche

### Cardio

1h

<b>Echauffement</b>	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		
<b>Bloc 1 = 6 min</b>  5s de taping avant arrière 15s de récup 20 s d'aller-retour toucher plot sur 10m 20s de récup	<b>Bloc 2 = 6 min</b>  5s de boxing avec rotation 15s de récup 20 s de burpees (5 minimums) 20s de récup	<b>Bloc 3 = 6 min</b>  5s de taping avant arrière 15s de récup 20 s de squatting latéral  20s de récup	
<b>La récup entre chaque bloc est de 6min</b> <b>2min de marche</b> <b>Puis mobilité de bassin et buste en alternance</b> <b>Buste fixe hanche mobile</b> <b>Et hanche fixe buste mobile et anté et rétroversion de bassin</b>			