

## HAUT DU CORPS

J'utilise souvent l'intersaison pour développer la force physique en triathlon / natation / eau libre, parce que la durée et l'intensité des exercices spécifiques au sport (natation, cyclisme, course à pied) sont plus faibles. Il est crucial de ne pas surcharger le corps à tout moment de l'entraînement.

L'entraînement de la force est réduit et finalement arrêté parce que la charge de l'entraînement de la saison augmente, l'entraînement de la force devient difficile à assimiler pour la plupart des athlètes.

La séance d'entraînement ci-dessous est une routine adaptée pour tout athlète qui cherche à développer sa force de façon simple, qui utilise les études pour montrer qu'un exercice comme le soulevé de terre concentrique, combiné à des exercices de pliométrie explosifs, est un des meilleurs moyen d'augmenter la puissance sans pour autant perdre de vue l'importance de l'entraînement physique.

Augmenter la puissance sans ajouter de muscles supplémentaires, voilà notre objectif. L'objectif de l'entraînement de la force dans les sports d'endurance est d'augmenter la puissance sans ajouter de poids à la balance, ce qui permet d'augmenter le rapport rapport puissance/poids.

Cette routine est parfaite si vous voulez passer un niveau en triathlon tout en étant dans la hors saison.

**AVERTISSEMENT :** l'entraînement de la force se fait à vos risques et périls, veuillez consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

Toujours soulever des poids en fonction des limites de votre corps et suivre les recommandations de sécurité. N'hésitez pas à perfectionner ou à vous renseigner sur les techniques et postures recommandés sur les exercices que vous allez réaliser.



**Comment trouver sa force max pour un débutant:** après avoir eu une technique parfaite pour l'exercice. Mais aussi s'être bien échauffé pour l'exercice sur lequel on voudrait trouver sa force max. Réaliser la performance de faire 20 rep sur 30s avec le poids maximum. Si vous pouvez faire + de 20 reps en 30s, alors augmentez le poids. Et au contrario, si vous faites moins de 20 reps diminuez le poids. Entre chaque essai vous devez prendre 5min de recup, pour bien récupérer. Quand le test est réussi, vous aurez une valeur approximative de votre 60% de votre répétition maximale (RM). A vos calcul et sensations pour commencer à travailler avec des pourcentage de votre RM par la suite.

N'oubliez pas de nous partager vos exploits sur nos réseaux sociaux !



## ROUTINE:

A faire 1 à 2 fois par semaine

## ECHAUFFEMENT:

- échauffement articulaire (rotation de chaque articulation du bas vers le haut): cheville, genoux, bassin, dos, épaules, coudes, poignés, cou). **30s / articulation**
- Gainage position planche **x30s**
- Pompes **x20**
- Dips avec un banc ou une chaise (triceps) **x20**
- Debout avec chaque pied dessiner les lettres "ABC" **x30s (par côté)**
- Air boxing (30 s actif / 30s repos) **pendant 5min**

## ACTIVATION DES MUSCLES DU DOS ET DES BRAS:

- Exercices de tirage dos (poids, élastiques, ou machines) **2x 8-10 reps**
- Tractions (aidés ou pas à l'élastique) **2x 8-10 reps**

## ECHAUFFEMENT BARRE D'HALTEROPHILIE: développé debout ou développé couché

- 50% - 55% - 65% du max **3x 5-6 reps Recup 1min**
- Mouvement concentrique et excentrique complet (en posant doucement la barre sur les épaules)

## EXERCICES A LA HEX BARRE / BARRE D'HALTEROPHILIE: 3 à 4 série

(**variation** wall ball shot : les pompes sautées sur les genoux)

- SEMAINE 1-2: 65%, 6-8rep, soulevé seulement, 30s, 5xwall ball shot explosifs, 2-3min recup
- SEMAINE 3: 70%, 5-6rep, soulevé seulement, 30s, 5xwall ball shot explosifs, 2-3 min recup
- SEMAINE 4: 75%, 4-5rep, soulevé seulement, 30s, 5xwall ball shot explosifs, 2-3 min recup
- SEMAINE 5-6: 80%, 4-5rep, soulevé seulement, 30s, 5xwall ball shot explosifs, 3-4 min recup
- SEMAINE 7: 85%, 3-5rep, soulevé seulement, 30s, 5xwall ball shot explosifs, 4-5 min recup
- SEAMINE 8-9: 90%, 2-3rep, soulevé seulement, 30s, 5xwall ball shot explosifs, 4-5 min recup
- SEMAINE 10-11: 95%, 2-3rep, soulevé seulement, 30s, 5xwall ball shot explosifs, 4-5 min recup

## EXERCICES D'ISOLATION (à un bras):

**4x6-10 reps / recup 1min30s**

- Snatch avec kettlebell ou poids (soulevé d'un poids du sol à au dessus de la tête à un bras)
- Pompes sautées alternés avec un ballon

## EQUILIBRE:

**1-2x 20 reps / recup 30s**

- Tirage dos à l'élastique ou avec machine, bloquez 3s, relâché très lentement, bloquez 3s (ne relâchez pas vos épaules à la fin du mouvement)

