

ENTRAÎNEMENT HIVER 2010 – DRAGONS D'HYDRO-QUÉBEC

- **Auteur : Julie Beaumont**
- **Date : janvier 2010**

TEST DE FORME PHYSIQUE

- 1 RM Bench Press (Femme 40lbs – Homme 60lbs) – Le plus possible de répétitions durant 2 minutes
- Maximum Bench press - Le poids le plus lourd soulevé
- Situps - le plus possible durant une minute
- Jumping pull-ups – Le plus possible de répétitions durant 2 minutes

PROGRAMME

Fréquence : 2 jours d'entraînement avec ce programme + une séance d'entraînement optionnel le de style Crossfit (peut-être fait à la maison avec les équipements nécessaires) par semaine.

Durée : 5 semaines

Répétitions : 12 à 15 répétitions

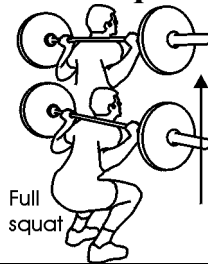
Charge : suffisamment lourde pour que les 2-3 dernières répétitions soient difficiles mais pas trop non plus pour éviter un spotter

Tempo : se référer à la vitesse lors de la levée en secondes. 2, 1, 2 se traduit par 2 secondes eccentric, 1 seconde de pause et 2 secondes concentric. 2, 1, 2 est la vitesse de tous les levés ici ; c'est une vitesse normale, régulière pour les push/pull.

Note de l'entraîneur :

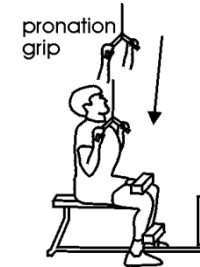
Veillez noter que ceci est un programme de base – un point de départ. Cela ne veut pas dire que si vous faites déjà des entraînements en gym vous allez pas en bénéficier, par contre, si vous êtes déjà à un niveau avancé je suggère de continuer votre propre entraînement si vous ne trouvez pas que c'est suffisant. Je peux vous donner des idées ou des si vous voulez ajouter des exercices...

1. Squats



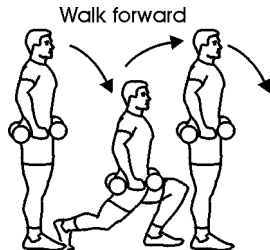
Sets		Reps		Tempo		Rest	
2		12		2 1 2		60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

3. Lat pull down



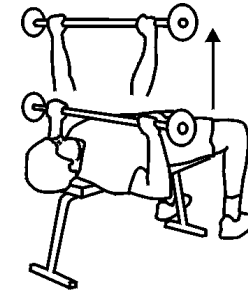
Sets		Reps		Tempo		Rest	
3		12		2 1 2		60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

2. Walking lunges



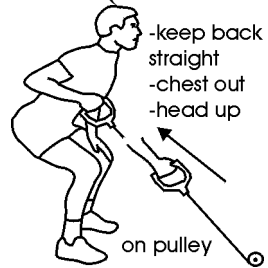
Sets		Reps		Tempo		Rest	
2		12		2 1 2		60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

4. Bench press



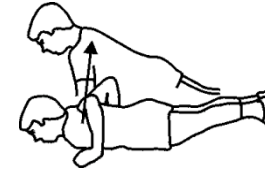
Sets		Reps		Tempo		Rest	
3		12		2 1 2		60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

5. One arm row (seated or standing)



Sets	Reps	Tempo	Rest	
2	15	2 1 2	60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5

6. Push up



Sets	Reps	Tempo	Rest	
2	Max	2 1 2	60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5

7. Russian twist



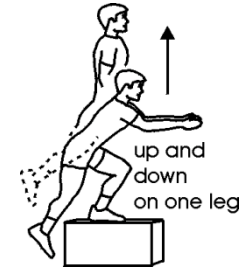
Sets	Reps	Tempo	Rest	
2	20 (per side)	Explosive	60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5

1. Deadlift



Sets		Reps		Tempo		Rest	
2		12		2 1 2		60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

2. One legged stabilization squat



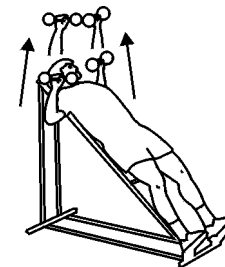
Sets		Reps		Tempo		Rest	
2		12		2 1 2		60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

3. Pull-ups (or negatives)



Sets		Reps		Tempo		Rest	
3		12/6		2 1 2/ 10 1 1		90s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

4. Incline dumbbell press



Sets		Reps		Tempo		Rest	
3		12		2 1 2		60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

5. Neutral grip pull-down



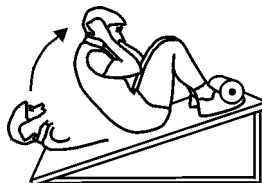
Sets		Reps		Tempo		Rest	
2		15		2 1 2		60s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

6. Reverse dips (bench, feet on floor /bench)



Sets		Reps		Tempo		Rest	
2		Max		2 1 2		90s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

7. Decline anchored situps



Sets		Reps		Tempo		Rest	
2		20		Explosive		90s	
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5			

TRAINING #1

100 pushups
100 situps
75 pushups
75 situps
50 puhsups
50 situps
25 pushups
25 situps
FOR TIME

TRAINING #2

15 squats
15 burpees
15 jumping jacks

As many rounds as possible in 20 minutes

TRAINING #3

200 skips
20 lunges each leg
20 bench dips
20 situps
20 jump squats
20 pushups
20 mountain climbers
20 jumping jacks
20 burpees
200 skips
As fast as possible, FOR TIME!

TRAINING #4

300 skips
50 situps
240 skips
40 situps
180 skips
30 situps
120 skips
20 situps
60 skips
10 situps

FOR TIME