

Programme d'entraînement préparatoire - Camp d'identification de talent - Bobsleigh Québec Skeleton

semaines 1 à 6 pré-tests.

	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>	<b>samedi</b>	<b>dimanche</b>
<b>semaine 1</b> <b>27 oct au 2 nov</b>	musculation 1	course vitesse	repos	musculation 2	repos	course resistance	entrainement combiné.
<b>semaine 2</b> <b>3 nov au 9 nov</b>	musculation 1	course vitesse	repos	musculation 2	repos	course resistance	entrainement combiné.
<b>semaine 3</b> <b>10 nov au 16 nov</b>	musculation 1	course vitesse	repos	musculation 2	repos	course resistance	entrainement combiné.
<b>semaine 4</b> <b>17 nov au 23 nov</b>	musculation 1	course vitesse	repos	musculation 2	repos	course resistance	entrainement combiné.
<b>semaine 5</b> <b>24 nov au 30 nov</b>	musculation 1	course vitesse	repos	musculation 2	repos	course resistance	entrainement combiné.
<b>semaine 6</b> <b>1 dec au 7 dec</b>	repos	musculation 1	course vitesse	repos	repos	activation	jour de testing

## Programme d'entraînement préparatoire - Camp d'identification de talent - Bobsleigh Québec Skeleton

### Musculation 1 :

#### Échauffement:

Après avoir fait **3 à 5 minutes** de relâchement myofascial sur rouleau (foam rolling) faire **3 à 5 minute** d'aérobic à faible intensité (corde à sauter, rameur, spinning, jogging). Puis **8 minutes** de mobilité articulaire ie: *leg swings, sumo walk, wall slide, pull-apart with bungee....*

	sem1	sem2	sem3	sem4	sem5	sem6
A1 <i>hurdle jump</i> (hauteur progressive sous-max)	8x 1	10x1	12x1	10x2	8x2	6x2
B1 <i>Power clean</i>	5@72% 5@75% 5@77%	4@75% 4@77% 4@80%	3@77% 3@80% 3@82%	5@80% 3@90% max@95%	5@82% 3@92% max @ 97%	5@60% 4@65% 3@70%
C1 <i>Front Squat</i>	5@72% 5@75% 5@77%	4@75% 4@77% 4@80%	3@77% 3@80% 3@82%	5@80% 3@90% max@95%	5@82% 3@92% max @ 97%	5@60% 4@65% 3@70%
D1 <i>trap bar (ex bar) deadlift</i> avec résistance élastique « mauve » ( augmenter la charge uniquement et non la résistance élastique )	3x8	4x8	5x8	4x6	3x6	2x6
E1 <i>Close grip bench press</i>	3X6	4x6	4x6	3x6	2x5	2x4
E2 <i>Hammer grip pull up</i> (avec charge)	3X6	4x6	4x6	3x6	2x5	2x4
F1 <i>abs wheel</i> (a genoux)						

course 3 minutes

repos: optimal, prendre le temps que vous sentez nécessaire en fonction des charges. (90sec à 3 minutes selon l'exercise)  
tempo: dynamique

## Programme d'entraînement préparatoire - Camp d'identification de talent - Bobsleigh Québec Skeleton

### Musculation 2 :

#### Échauffement:

Après avoir fait **3 à 5 minutes** de relâchement musculaire sur rouleau (foam rolling) faire **3 à 5 minute** d'aérobic à faible intensité (corde à sauter, rameur, spinning, jogging). Puis **8 minutes** de mobilité articulaire ie: *leg swings, sumo walk, wall slide, pull-apart with bungee...*

	sem1	sem2	sem3	sem4	sem5	sem6
A1 <i>box jump (hauteur progressive sous max)</i>	8x 1	10x1	12x1	15x1	10x1	6x1
B1 <i>clean « pull » from bloc (genoux)</i>	5@100%	4@102%	3@105	5@107%	5@112%	5@90%
	5@102%	4@105%	3@107%	3@112%	3@115%	4@95%
	5@105%	4@107%	3@110%	2@115%	2 @ 117%	3@100%
(utilisez la charge du power clean 1RM pour % au clean pull)						
C1 <i>Back Squat</i>	5@72%	4@75%	3@77%	5@80%	5@82%	5@60%
	5@75%	4@77%	3@80%	3@90%	3@92%	4@65%
	5@77%	4@80%	3@82%	max@95%	max @ 97%	3@70%
D1 <i>push press</i>	5@72%	4@75%	3@77%	5@80%	5@82%	5@60%
	5@75%	4@77%	3@80%	3@90%	3@92%	4@65%
	5@77%	4@80%	3@82%	max@95%	max @ 97%	3@70%
E1 <i>bent over row</i>	3X6	4x6	4x6	3x6	2x5	2x4
E2 <i>Hyperextension</i>	3x12	4x12	4x12	3x12	2x12	2x12

course 3 minutes

repos: optimal, prendre le temps que vous sentez nécessaire en fonction des charges. (90sec à 3 minutes selon l'exercise)

tempo: dynamique

## Programme d'entraînement préparatoire - Camp d'identification de talent - Bobsleigh Québec Skeleton

### course vitesse

échauffement de course (voir annexe) ou autres ( total 20-25 min incluant : mobilité articulaire, étirement dynamique, ABCD...)

	sem1	sem2	sem3	sem4	sem5	sem6
A1 Déroulés sur 60m : 2x						
B1 60m sprint	4 @ 80%	5@85% 6@90%	3@95% 2@95%	2@90%		
				+1 test	+1 test	
C1 effort de conditionnement sur 200 m sous max 75% d'effort	1x	2x	3x	1x	-	-

### course résistance

échauffement de course (voir annexe) ou autres ( total 20-25 min incluant : mobilité articulaire, étirement dynamique, ABCD...)

	sem1	sem2	sem3	sem4	sem5	sem6
A1 Déroulés sur 60m : 2x						
B1 10m sprint	4 @ 80%	5@85%	6@90%	3@95%	2@95%	2@90%
				+1 tests	+1 tests	
C1 30 m sprint	3 @ 80%	4@85%	5@90%	2@95%	1@95%	2@90%
				+ 1 tests	+ 2 tests	
C1 50 m 15 kilo course resistance	4 @ 90%	5@95%	3@95%	2@ 95%	3@95%	2@90%
			2 tests	2 tests		

### Entrainement combiné

échauffement de course (voir annexe) ou autres ( total 20-25 min incluant : mobilité articulaire, étirement dynamique, ABCD...)

	sem1	sem2	sem3	sem4	sem5	sem6
A1 standing long jump	8x	9x	10x	8x	6x	3x
B1 Pentabond( 5 bonds)	3x	3x	3x	3x	2x	1x
C1 10 m sprint	3x	3x	3x	4x	2x	1x
D1 60 m changement de vélocité 20 m sprint / 20 min détente /20min sprint	3x	3x	3x	3x	2x	1x
E1 30m course résistance 20 kilo	2x	2x	2x	2x	2x	1x