



PROGRAMMATION

SQUAT

6 semaines / 3x semaines

NOTES SUR LE PROGRAMME

Programmation de squat basique, en planification linéaire. Fonctionne pour n'importe quel individu, cependant une programmation personnalisée fonctionnera de façon plus optimal et selon l'objectif de chacun.

De plus, ce programme est destiné aux pratiquants intermédiaire à avancés disposant déjà d'une base de force et de connaissance du mouvement.

Dans ce programme vous trouverez un échauffement complet incluant la mobilité et des exercices de renforcement pour prévenir des blessures et bien préparer son corps pour la séance.

Avec ces 6 semaines d'entraînement et seulement 3 séances par semaine, votre record personnel en back squat et front squat sera de l'histoire ancienne !

N'hésitez pas à me taguer sur instagram @simonm_coach et @simonmallegol lors de vos séances !!

WARM UP

EXERCICE	REPS	NOTES
BLOC 1 : MOBILITY Back squat		
A	Pigeon	1 min
B	Lezard and reach	5 each side
C	Bottom squat position	1 min
D	90 to 90	10 each side
E	Calf stretch	1 min 3s de contraction / 5s étirement
BLOC 2 : MOBILITY Front squat (en +)		
A	Front rack stretch	1 min
B	Triceps stretch	30s
C	Pec stretch	30s
D	Back foam roll	30s
BLOC 2 : ACTIVATION / PROPHYLAXIE 2 Rounds / No rest		
A	Tempo goblet squat	10 3s de descente, 3s de pause en bas
B	Box pistols	6 each side Contrôler la descente, s'aider du pieds au sol pour remonter
C	Split squat	6 each side
D	One leg deadlift	6 each side Ex : Kb/Db côté droit, jambe gauche au sol
E	Monster walk	20

SEMAINE 1

EXERCICE	SERIE	REPS	CHARGE	REPOS	NOTES
JOUR 1					
Back squat	5	4	75%	3'00	
JOUR 2					
Front squat	5	3	75%	3'00	
JOUR 3					
Back squat		Heavy single		3'00	Ce n'est pas un effort maximal, autour des 90%, il faut garder une technique parfaite et ne surtout pas aller à l'échec

SEMAINE 2

EXERCICE	SERIE	REPS	CHARGE	REPOS	NOTES
JOUR 1					
Back squat	5	4	78%	3'00	+3% par rapport à la semaine d'avant
JOUR 2					
Front squat	5	4	75%	3'00	+1 rep par rapport à la semaine d'avant
JOUR 3					
Front squat		Heavy single		3'00	Ce n'est pas un effort maximal, autour des 90%, il faut garder une technique parfaite et ne surtout pas aller à l'échec

SEMAINE 3

EXERCICE	SERIE	REPS	CHARGE	REPOS	NOTES
JOUR 1					
Back squat	5	3	81%	3'00	+3% et -1 rep par rapport à la semaine d'avant
JOUR 2					
Front squat	5	3	78%	3'00	+3% et -1 rep par rapport à la semaine d'avant
JOUR 3					
Back squat		Heavy single		3'00	Ce n'est pas un effort maximal, autour des 90%, il faut garder uen technique parfaite et ne surtout pas aller à l'échec

SEMAINE 4

EXERCICE	SERIE	REPS	CHARGE	REPOS	NOTES
JOUR 1					
Back squat	5	2	84%	3'00	+3% et -1 rep par rapport à la semaine d'avant
JOUR 2					
Front squat	5	2	81%	3'00	+3% et -1 rep par rapport à la semaine d'avant
JOUR 3					
Back squat		Heavy single		3'00	Ce n'est pas un effort maximal, autour des 90%, il faut garder uen technique parfaite et ne surtout pas aller à l'échec

SEMAINE 5

EXERCICE	SERIE	REPS	CHARGE	REPOS	NOTES
JOUR 1					
Back squat	3	2	87%	3'00	+3% et -2 séries par rapport à la semaine d'avant
JOUR 2					
Front squat	3	2	84%	3'00	+3% et -2 séries par rapport à la semaine d'avant
JOUR 3					
Back squat		Heavy single		3'00	Ce n'est pas un effort maximal, autour des 90%, il faut garder une technique parfaite et ne surtout pas aller à l'échec

SEMAINE 6

EXERCICE	SERIE	REPS	CHARGE	REPOS	NOTES
JOUR 1					
Back squat	2	2	85%	3'00	-2% et -1 série par rapport à la semaine d'avant
JOUR 2					
Front squat		Max			Smash your old PR
JOUR 3					
Back squat		Max			Smash your old PR