



www.preparationphysique.net
Préparation Physique pour la Performance

De nouveaux outils pour la préparation physique, le renforcement musculaire, les circuits trainings...

FICHES D'EXERCICES PLASTIFIÉES

Nous avons créé des fiches représentant différents exercices de renforcement musculaire. Ces fiches permettent en un clin d'oeil une compréhension de l'exécution de l'exercice (photos de haute qualité, du niveau de difficulté, des consignes à réaliser et enfin du matériel nécessaire.



Vous disposez dans votre salle les fiches pour organiser facilement des circuits-trainings ou des enchaînements de renforcement musculaire.

Les couleurs des fiches varient suivant les muscles travaillés (rose pour lombaires, gainage, abdominaux, bleue pour le bas du corps...). Elles ont de plus un code pour retrouver les muscles plus précisément à travailler (G4 = Gainage exo 4, M7 = Mollets 7 etc).

Elles sont plastifiées et disponibles au format A5. Les packs comportent 50 fiches avec des exercices au recto et au verso. Le matériel utilisé est habituel : medecine ball, tapis, banc, barre de musculation, poids, lattes et poids).

Nous proposons aussi des abonnements pour des programmes suivant vos objectifs avec ces mêmes fiches : cycles scolaires de musculation, programme de remise en forme, préparation physique régulière pour des clubs de sports collectifs ou individuels ...

3P
www.preparationphysique.net

TIMER 1 & 2
Intermittents
Fractionnés
Interval training
Circuit training

CD TIMER

Changez vos habitudes lors de vos exercices de fractionnés, d'intermittents, de renforcement musculaire, de préparation physique, de musculation...

Nous avons créés deux CD avec des séquences alternant musique (moment de l'effort) et silence (temps pour la récupération).

Fini les chronos et les sifflets !!!

Un exemple : vous voulez faire du 30"/30" en course, vous mettez la séquence en boucle sur votre lecteur MP3 ou votre lecteur CD et vous ne vous occupez plus que de courir, plus besoin de chrono.

Vous êtes donc plus disponible et effectuez vos séances à 200%!

3P
Intermittents
Fractionnés
Interval training
Circuit training

TIMER 1

1. 5"/15"	30. 30"/10"	39. 1min/30"
2. 15"/15"	11. 30"/30"	20. 15"/1min30"
3. 5"/25"	32. 20"/20"	21. 1min/1min
4. 5"/25"	13. 50"/30"	22. 1min/2min
5. 10"/30"	14. 15"/20"	23. 15"/2min
6. 10"/30"	35. 30"/15"	24. 15"/15" (bip)
7. 20"/30"	16. 30"/1min	25. 30"/30" (bip)
8. 15"/30"	17. 30"/1min30"	26. 20"/20" (bip)
9. 40"/30"	18. 25"/25"	27. 15"/30" (bip)

FICHES D'EXERCICES PLASTIFIÉES

CODES ET LOGOS DE COULEURS

- Les muscles du bas du corps** (cuisses, mollets...)
- Les muscles du haut du corps** (Pectoraux, bras, dos...)
- Les muscles du tronc** (Abdominaux - Gainage - Lombaires)
- Les exercices cardiaques**
- Exercices complexes et de proprioception**

MATERIEL

- Tapis
 - Plots
 - Poids
 - Lattes
 - Barre
 - Medecine ball
 - Banc
 - Poids suivant sexe (♀ 5 à 20Kg, ♂ 10 à 30Kg)
 - Aucun
 - Corde à sauter
- LOGOS**
Attention, ne pas aller au delà d'une flexion à 90°
Attention, maintenir le dos à plat ou droit.
Attention, Exercices pour 2+ personnes

DIFFICULTE

Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3

NUMEROS DE FICHES

Ex : A3 = Fiche Abdominaux 3 - CAS 5 = Fiche Corde à sauter 5
HDC 10 = Fiche Haut du corps 10 - C7 = Fiche cuisse 7

PHYSIGRAPHE THE VISUAL IMPACT



Physigraphe Clipart est un outil de travail vous offrant plus de 2200 images d'exercices physiques. Il vous permettra d'illustrer plusieurs séries d'exercices physiques. Le principe d'imagerie de vos programmes d'exercices aidera vos clients, vos élèves, vos athlètes... à mieux comprendre leur propre programme et à mieux le mettre en pratique.

Physigraphe Clipart est simple d'utilisation et il peut s'adapter à une multitude de programmes d'exercices. Le nombre de programmes qu'il vous permet d'élaborer pour vos athlètes, élèves et clients est pratiquement illimité.

Physigraphe Clipart se décline en 2 versions, l'un est en noir et blanc et l'autre en couleurs. Des exemples de programmes, où vous n'avez plus qu'à y insérer les exercices souhaités, sont disponibles sous formats excel ou word.