

**Présentez un exemple de planification (en fitness ou en musculation) à partir d'un profil de votre choix. Exposez les types de séances, semaine et le programme annuel**

**1/ ANNONCE DU PLAN**

**2 /INTRODUCTION**

Une bonne planification permet d'obtenir les résultats souhaités, professionnellement, pour le coach, mais surtout, pour le client, qui bien sûr, récoltera le fruit d'efforts consentis au fur et à mesure que les cycles se sont succédés.

**3/ PLANIFICATION EN MUSCULATION**

La planification en musculation, ou en fitness tient compte de différents paramètres :

- souhaits de la personne
- durée de l'abonnement pris au centre
- Age, sexe, c.s.p de la personne

Comme je suis en formation en vue d'obtenir mon C.Q.P, seules les personnes sans problèmes de santé, et débutantes, peuvent être coachées par mes soins

**4/ CHOIX DU PROFIL**

Exemple : Femme, 25 ans, 1,63m et 75 kg, veut perdre du poids, et renforcer sa musculature, a pris un abonnement d'une année, est secrétaire, et à un fils de 8 ans. Elle n'a jamais fait de sport. De plus, la durée maximale de la séance ne doit pas dépasser 1h30, grand maximum (car elle doit récupérer son fils à la crèche après la séance, qu'elle fait en sortant du travail.

- calcul de son I.M.C= $28.22$ , donc, que peut-on en conclure ? Rappel du calcul de l'I.M.C (poids/taille au carré)

**5/ PLANIFICATION CONCRETE**

Planifier les différents de cycles, et partir du plus grand type de cycle pour arriver au plus petit. Dans cet exemple-là, je choisis de faire 2 macrocycle de 6 mois chacun.

Le 1<sup>er</sup>, est consacré principalement à la perte de poids, tandis que le second, sera consacré essentiellement au renforcement musculaire, mais sans oublier la perte de poids.

Chaque macrocycle sera composé de 4 mesocycles de 6 semaines chacun, eux même divisés en 2 microcycles de 3 semaines chacun. La fréquentation prévue est de 3 séances par semaine. Une pesée sera faite à la fin de chaque microcycle, ainsi qu'une évaluation de la résistance, ou de l'endurance, sur les exercices de cardio training, ou de renforcement musculaire.

**1<sup>er</sup> microcycle** : pur cardio (environ 2 fois 30 minutes, avec augmentation progressive de la vitesse) entrecoupés d'exercices de gainage abdominale, et travail lombaires en statique

**2<sup>ème</sup> microcycle** : pur cardio (environ 2 fois 30 minutes, avec augmentation de la résistance, variation possible de la vitesse), sans oublier gainage abdominale, et un renforcement lombaires en statique.

**FIN DU 1<sup>er</sup> MESOCYCLE**

**3<sup>ème</sup> microcycle** : pur cardio (2 fois 30 minutes, avec augmentation de la vitesse et de la résistance), gainage abdos, et renforcement lombaires en statique et en dynamique.

**4<sup>ème</sup> microcycle** : idem 3<sup>ème</sup> mesocycle, mais les abdominaux se font en statique et en dynamique, ainsi que les lombaires

## **FIN DU 2<sup>ème</sup> MESOCYCLE**

Dans ces 4 microcycles, la durée totale de la séance ne doit pas excéder 1h15.

Les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mesocycles se divisent en cardio : en deux périodes de 20 minutes chacune, avec augmentation de la vitesse, et de la résistance, ainsi que le travail abdominal et lombaire, mais il y a apparition d'exercices de renforcement sur machines, en travail en C.T.A

## **DEBUT DU 2<sup>ème</sup> MACROCYCLE**

Dans le 2<sup>ème</sup> macrocycle, le cardio n'excédera pas 40 minutes mais sera effectué en fractionner, 30s travail à 90% de la F.C max (220- âge), et 30s à 50% (de la F.C max).

**1<sup>er</sup> mesocycle** : renforcement sur machine plus long qu'avant, et en circuit training en résistance (15 à 20 reps), avec C.T.A et C.T.G

**2<sup>ème</sup> mesocycle** : renforcement en C.T.M, en endurance (20 à 40 reps)

**3<sup>ème</sup> mesocycle et 4<sup>ème</sup> mesocycle** : travail en C.T.M, résistance et endurance, avec différentes techniques d'augmentation de l'intensité, et variera de séance en séance, avec changement de ces techniques semaines après semaines.

## **6/ CONCLUSION**

Pour terminer, je vais conclure en disant qu'une planification adaptée exactement aux besoins de la personne, comprend toujours des prises de forces, ou des pesées, selon la volonté de cette personne, et devra en être réactualisée, si besoin en est. De ce fait, le résultat final, répondra parfaitement aux volontés de la personne, et non seulement la satisfera, mais me satisfera également, car cela voudra dire, que ma planification a été judicieuse.