

Exemple préparation physique Lutte

Exemple de blocs d'entraînement pour la lutte

Exemple Bloc Force

Objectif : développer la capacité à produire un maximum de force pour les contrôles, les projections et les phases de domination.

4 à 5 séries
3 à 5 reps
80 à 90% du max
Récup = 2 à 3 min

1 - Bb Squat clavicules



- Garder le dos droit - Poitrine sortie - Tête droite - Garder les abdominaux tendus

Sem.	Séries	Rep	Charge (%)	Repos
1	4	3 - 5	80-90%	02:00

2 - Pull-up chargé



- Suspendu à une barre, paumes de mains en prise pronation (paumes de mains vers l'avant), attacher une charge autour de votre taille. Tirer vous vers le haut, la tête au-dessus de la barre.

Sem.	Séries	Rep	Charge (%)	Repos
1	4	3 - 5	80-90%	02:00

Exemple bloc Puissance

Objectif : transférer la force vers des actions rapides et explosives/
Méthode contrastée : lourd-léger.

Front squat lourd (environ 85% du max) x 3
20 sc de repos
Box jump puissance max x 5
2 min de repos

4 séries

3A - Squat



- Les pieds à la largeur des épaules, tenir la barre sur vos trapèzes. Descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90° tout en gardant le dos droit, tête haute, poitrine sortie.

Sem.	Séries	Rep	Charge (%)	Repos
1	4	3	85	00:20



3B - Box Jump



- Garder le dos droit, la tête au-dessus des pieds. Sauter verticalement en utilisant les bras.

Sem.	Séries	Rep	Note	Repos
1	4	5	Explosivité MAX	02:00

Exemple Bloc Grip & Gainage

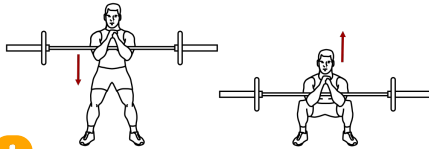
Objectif : améliorer la force de préhension, le contrôle du tronc et la transmission de force.

Travail sous forme de circuit, on enchaîne tous les exercices
4 tours
Repos = 1' entre les tours

Circuit Grip & Gainage

Repos
01:00

4A - Zercher squat



- Tenir la barre devant vous, placer la barre à l'intérieur des coudes, faire des développés de jambes les pieds à la largeur des épaules. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep
1	4	10

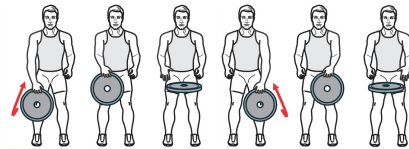
4B - Marche avec KB



- Marchez avec un kettlebell dans chaque main. Garder les abdos tendus, le dos droit et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Distance (m)
1	4	1	20 à 30m

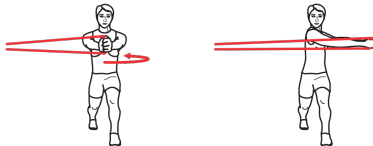
4C - Alter 1 Hand Plate Flips



- Dans une position stable, tenir une plate avec les doigts dans une main, et de manière explosive, passer la plate d'une main à l'autre, en faisant faire un demi-tour à la plate, pour la rattraper et répéter.

Sem.	Séries	Durée
1	4	00:30

4D - Split Stand RB Trunk Rotation



- Attacher un élastique à un support solide à la hauteur des épaules. Debout, les pieds en écart avec le pied arrière du côté de l'élastique, tenir l'élastique avec vos deux mains en prise neutre (paumes de mains l'une vers l'autre). Tout en maintenant votre bassin stable, faire une rotation du tronc en tournant vos épaules et en gardant vos bras droits. Garder vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	4	10 - 12	10 à 12 reps lentes & contrôlées / côté

4E - Planche de côté



- Couché sur le côté, faire la planche, en appui sur l'avant-bras et maintenir la position. Placer les pieds un sur l'autre. Garder le corps droit.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	4	00:30	30 sc / côté (variation possible : jambe levée, surélevé ou mouvement dynamique)

Exemple bloc conditionnement physique

Objectif : améliorer l'endurance spécifique du lutteur.
Travail sous forme de circuit
30 sc d'effort, récup en fin de tour : 30sc
4 à 6 tours

Circuit conditionnement physique

Repos
00:30



5A - Russian Kettlebell Swing



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Tirer sur le bassin vers l'avant et vers le haut. Amener les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Durée
1	4	00:30



5B - Burpees



- Garder les abdos tendus, les hanches droites et le dos droit - Tête haute et au-dessus des pieds - Travail des bras 90° coudes

Sem.	Séries	Durée
1	4	00:30



5C - Fentes marché rapide



- Se déplacer vers l'avant en lunge tout en gardant le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée
1	4	00:30