



DEMANDEZ LE PROGRAMME

300
160
265

Marc Vouillot : Je m'occupe de Handala depuis deux ans, il avait un squat à 200 kg à 19 ans, après un an d'entraînement.

C'est ce que j'appellerais un gars doué. C'est un crac, surtout pour ce mouvement. Il suit les cycles de progression que j'établis : début de la saison en séries de 10, ensuite séries de 7 avec pourcentages qui augmentent progressivement, on passe ensuite sur la série de 5, c'est là qu'on reste plus longtemps ; après, on passe sur triplé, doublé, puis c'est la compétition.

Jean Texier : En deux ans, il est passé de 200 à 300 au squat. C'est une progression étonnante pour un gars non dopé.

Marc Vouillot : Effectivement, mais c'est un type exceptionnellement doué, et qui aime ça. Il a un mental terrible. Comme Miguel a trouvé son mouvement au

couché, bon, il s'allonge sur le banc et c'est l'épanouissement total, lui c'est au squat. Lui, quand il est au squat, il est réellement bien, c'est vraiment le pied.

Voilà le programme que j'ai établi pour lui, pour qu'il progresse de 5 kg sur ses barres, en 18 semaines. Je ne compte pas les séries d'échauffement, ni les exercices complémentaires, qui ont leur importance, mais sont exécutés avec des charges modérées, de façon à ne pas interférer avec nos objectifs aux mouvements de compétition.

1^{re} semaine :

Lundi : ST (soulevé de terre) : 175x5 ; 160x5 (2 séries). 65% - 60%
DC (développé couché) : 100x7 (3 séries) ; 90x7 (2 séries). 62,5% - 55%
Mercredi : SQ (squat) : 150x7 (3 séries). 50%
Vendredi : ST : 160x5 (3 séries). 60%
DC : 90x7 (5 séries). 55%

2^e semaine :

Lundi : SQ : 182,5x7 (3 séries). 60%
DC : 100x7 (3 séries) ; 90x7 (2 séries). 62,5-55%
Mercredi : ST : 160x5 (3 séries). 60%
Vendredi : SQ : 150x7 (3 séries). 50%
DC : 90x7 (5 séries). 55%

3^e semaine :

Lundi : ST : 190x5 ; 160x5 (2 séries). 72,5-60%
DC : 107,5x7 (3 séries) ; 90x7 (2 séries). 67,5-60%
Mercredi : SQ : 150x7 (3 séries). 50%
Vendredi : ST : 160x5 (3 séries). 60%
DC : 90x7 (5 séries). 60%

4^e semaine :

Lundi : SQ : 197,5x7 (2 séries) ; 180x7.
DC : 107,5x7 (3 séries) ; 90x7 (2 séries).
Mercredi : ST : 160x5 (3 séries).
Vendredi : SQ : 150x7 (3 séries).
DC : 90x7 (5 séries).

5^e semaine :

Lundi : ST : 202,5x5 ; 160x5 (2 séries).
DC : 115x7 (2 séries) ; 100x5 (3 séries).
Mercredi : SQ : 150x7 (3 séries).
Vendredi : ST : 160x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

6^e semaine :

Lundi : SQ : 212,5x5 (2 séries) ; 180x5.
DC : 115x5 (3 séries) ; 100x5 (2 séries).
Mercredi : ST : 160x5 (3 séries).
Vendredi : SQ : 150x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

7^e semaine :

Lundi : ST : 215x5 ; 160x5 (2 séries).
DC : 122,5x5 (2 séries) ; 110x5 (3 séries).
Mercredi : SQ : 150x5 (3 séries).
Vendredi : ST : 160x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

8^e semaine :

Lundi : SQ : 227,5x5 (2 séries) ; 180x5.
DC : 122,5x5 (3 séries) ; 110x5 (2 séries).
Mercredi : ST : 160x5 (3 séries).
Vendredi : SQ : 150x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

9^e semaine :

Lundi : ST : 222,5x5 ; 160x5 (2 séries).
DC : 132,5x5 ; 120x5 (2 séries) ; 110x5 (2 séries).
Mercredi : SQ : 150x5 (3 séries).
Vendredi : ST : 160x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

10^e semaine :

Lundi : SQ : 245x5 ; 180x5.
DC : 132,5x5 ; 120x5 (2 séries) ; 110x5 (2 séries).
Mercredi : ST : 160x5 (3 séries).
Vendredi : SQ : 150x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

11^e semaine :

Lundi : ST : 230x5 ; 160x5 (2 séries).
DC : 135x5 ; 120x5 (2 séries) ; 110x5 (2 séries).
Mercredi : SQ : 150x5 (3 séries).
Vendredi : ST : 160x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

12^e semaine :

Lundi : SQ : 260x5 ; 180x5.
DC : 140x5 ; 125x5 (2 séries) ; 110x5 (2 séries).
Mercredi : ST : 160x5 (3 séries).
Vendredi : SQ : 150x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

13^e semaine :

Lundi : ST : 245x3.
DC : 140x5 ; 125x5 (2 séries) ; 110x5 (2 séries).
Mercredi : SQ : 150x5 (3 séries).
Vendredi : ST : 160x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

14^e semaine :

Lundi : SQ : 275x3.
DC : 147,5x3 ; 135x5 ; 120x5 (2 séries).
Mercredi : ST : 160x5 (3 séries).
Vendredi : SQ : 150x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

15^e semaine :

Lundi : ST : 260x2.
DC : 152,5x3 ; 135x5 ; 120x5 (2 séries).
Mercredi : SQ : 150x5 (3 séries).
Vendredi : ST : 160x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

16^e semaine :

Lundi : SQ : 290x2.
DC : 157,5x2 ; 135x5 ; 120x5.
Mercredi : ST : 160x5 (3 séries).
Vendredi : SQ : 150x5 (3 séries).
DC : 100x5 (5 séries).

17^e semaine :

Lundi : ST : 245x1.

DC : 150x3 ; 130x5 ; 110x5.

Mercredi : SQ : 150x5 (3 séries).

Vendredi : ST : 160x5 (3 séries).

DC : 100x5 (5 séries).

18^e semaine :

Lundi : SQ : 280x1.

DC : 150x1.

Mercredi : SQ : 160x1.

DC : 120x1.

SAMEDI : Compétition.

SQ : 280, 295, 305.

DC : 150, 160, 165.

ST : 245, 260, 270.

