



BARBELL BANDIT PROGRAMMING

ONLINE TEAM

TEAM CLUB - 3 SESSIONS/SEMAINE

AEROBIC CAPACITY



| | 4 SEMAINES | Suite et fin du cycle du mois de février - semaines 5 à 8 | |
|-------|---|--|--|
| | SESSION 1 | SESSION 2 | SESSION 3 |
| 01.03 | <ol style="list-style-type: none"> 1) SNATCH PULL TO HIP + FLOATING SNATCH - 1 Pull + 2 Snatch = 3 reps/set: 4x3 @78 2) SNATCH PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING SNATCH DEADLIFT ON RISER : 4x3 @90 4) BACK SQUAT -Pause 3 sec sur les 3ème reps: 3x6 @65 | <ol style="list-style-type: none"> 1) CLEAN PULL TO HIP + FLOATING CLEAN + JERK - 1 pull + 2 clean + 1 jerk = 4 total reps per set: 4x4 @78 2) CLEAN PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING CLEAN DEADLIFT ON RISER: 4x3 @90 4) CLEAN DEADLIFT: 1x5 @100, 1x4 @105, 1x3 @110 | <ol style="list-style-type: none"> 1) HANG SNATCH (genou): 5x2 @75 2) FRONT SQUAT + JERK - 4=2+2, 2= 1+1: 1x4 @70-75-80, 3x2 @85 3) SEGMENT POWER CLEAN + PUSH PRESS - Pause 3 sec au dessus du genou: 1 power clean + 3 push press = 4 total reps/set: 5x4 @75 |
| 8.03 | <ol style="list-style-type: none"> 1) SNATCH PULL TO HIP + FLOATING SNATCH - 1 Pull + 2 Snatch = 3 reps/set: 1x3 @70-75-78, 3X3 @81 2) SNATCH PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING SNATCH DEADLIFT ON RISER: 2x3 @95 4) BACK SQUAT - Pause 3 sec sur les 3ème reps: 3x6 @68 | <ol style="list-style-type: none"> 1) CLEAN PULL TO HIP + FLOATING CLEAN + JERK - 1 pull + 2 clean + 1 jerk = 4 total reps per set: 1x4@70-75-78, 3x4 @81 2) CLEAN PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING CLEAN DEADLIFT ON RISER: 2x3 @95 4) CLEAN DEADLIFT: 1x5 @100, 1x4 @113, 1x3 @118 | <ol style="list-style-type: none"> 1) SNATCH HIGH-PULL + DIP SNATCH - 1 Pull + 2 Snatch = 3 reps/set: 1x3 @70-75, 3x3 @78 2) OVERHEAD SQUAT: 3x2 @85 3) SNATCH PUSH PRESS: 1x3@70-75-80, 2x3 @83 |
| 15.03 | <ol style="list-style-type: none"> 1) SNATCH PULL TO HIP + FLOATING SNATCH: 1 Pull + 2 Snatch = 3 reps/set: 1x3 @70-75-78-81%, 3RM 2) SNATCH PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING SNATCH DEADLIFT ON RISER: 1x3 @90-95-100 4) BACK SQUAT - Pause 3 sec sur les 3ème reps: 3x6 @70 | <ol style="list-style-type: none"> 1) CLEAN PULL TO HIP + FLOATING CLEAN + JERK - 1 pull + 2 clean + 1 jerk = 4 total reps per set: 1x4 @70-75-78-81%, 4RM 2) CLEAN PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING CLEAN DEADLIFT ON RISER: 1x3 @90-95-100 4) CLEAN DEADLIFT: 1x5 @106, 1x4 @111, 1x3 @116 | <ol style="list-style-type: none"> 1) HANG SNATCH (Knee): Work to 2RM 2) FRONT SQUAT + JERK - Work to 1+1 RM 3) SEGMENT POWER CLEAN + PUSH PRESS - Pause 3 sec at knee: 1 power clean + 3 push press = 4 total reps/set. Work to 4RM |
| 22.03 | <ol style="list-style-type: none"> 1) SNATCH PULL TO HIP + FLOATING SNATCH: 1 Pull + 2 Snatch = 3 reps/set: 3x1 @80% 2) CLEAN & JERK: 1 clean + 1 jerk = 2 reps/set: (70-75-80%/1+1)1 3) BACK SQUAT: (70-75%/2)1, (80-85/1)2 | <ol style="list-style-type: none"> 1) SNATCH: (75%/1)5 2) CLEAN & JERK - 1 clean + 1 jerk = 2 reps/set: (75%/1+1)3 3) FRONT SQUAT: 2x1 @80% | <ol style="list-style-type: none"> 1) SNATCH: 1RM 2) CLEAN & JERK: 1RM 3) BACK SQUAT: (70%/3)3 |

| Sessions | Détail des séances | Evaluation | |
|--|--|-------------------|-------------------|
| WEEK 5/8 | Notez vos barres - Précisez les échecs - Entourez les PR | Effort - de 1 à 7 | Psycho - de 1 à 7 |
| 1) SNATCH PULL TO HIP + FLOATING SNATCH ¹ - 1 Pull + 2 Snatch = 3 reps/set: 4x3 @78 2) SNATCH PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING SNATCH DEADLIFT ON RISER ² : 4x3 @90 4) BACK SQUAT ³ -Pause 3 sec sur les 3ère reps: 3x6 @65 | | | |
| 1) CLEAN PULL TO HIP + FLOATING CLEAN + JERK - 1 pull + 2 clean + 1 jerk = 4 total reps per set: 4x4 @78 2) CLEAN PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING CLEAN DEADLIFT ON RISER: 4x3 @90 4) CLEAN DEADLIFT: 1x5 @100, 1x4 @105, 1x3 @110 | | | |
| 1) HANG SNATCH (genou): 5x2 @75 2) FRONT SQUAT + JERK ⁴ - 4=2+2, 2= 1+1: 1x4 @70-75-80, 3x2 @85 3) SEGMENT POWER CLEAN + PUSH PRESS - Pause 3 sec au dessus du genou: 1 power clean + 3 push press = 4 total reps/set: 5x4 @75 | | | |

¹ SNATCH PULL TO HIP + FLOATING SNATCH: Amenez la barre aux hanches, puis descendez sans que la barre ne retouche le sol, et faites un squat snatch

² FLOATING HALTING SNATCH DEADLIFT ON RISER: surélevez vos pieds à l'aide de plates de 15kg ("on riser"). Faire un snatch deadlift jusqu'en haut de la cuisse et bloquer 2 secondes (attention! les épaules restent en avant, ne pas "finir" le deadlift), puis redescendre le plus bas possible sans toucher le sol ("floating") et marquer 1 seconde de pause. Attention à ne pas lever les fesses, il faut ressentir la tension dans les jambes et dans le dos

³ BACK SQUAT: marquer 3 belles secondes de pause en bas, mettre toute la vitesse possible sur la remontée

⁴ FRONT SQUAT + JERK: 2+3, 2+2: les front sont à effectuer avant les jerk, soit 2 front puis 3 ou 2 jerks. Cet exercice doit vous permettre de travailler votre jeté sous fatigue, ne vous débarrassez pas de la barre, soyez précis même si vous manquez de lucidité sur le moment

| Sessions | Détail des séances | Evaluation | |
|---|--|-------------------|-------------------|
| WEEK 6/8 | Notez vos barres - Précisez les échecs - Entourez les PR | Effort - de 1 à 7 | Psycho - de 1 à 7 |
| 1) SNATCH PULL TO HIP + FLOATING SNATCH - 1 Pull + 2 Snatch = 3 reps/set: 1x3 @70-75-78, 3X3 @81 2) SNATCH PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING SNATCH DEADLIFT ON RISER: 2x3 @95 4) BACK SQUAT - Pause 3 sec sur les 3ème reps: 3x6 @68 | | | |
| 1) CLEAN PULL TO HIP + FLOATING CLEAN + JERK - 1 pull + 2 clean + 1 jerk = 4 total reps per set: 1x4@70-75-78, 3x4 @81 2) CLEAN PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING CLEAN DEADLIFT ON RISER: 2x3 @95 4) CLEAN DEADLIFT: 1x5 @100, 1x4 @113, 1x3 @118 | | | |
| 1) SNATCH HIGH-PULL + DIP SNATCH - 1 Pull + 2 Snatch = 3 reps/set: 1x3 @70-75, 3x3 @78 2) OVERHEAD SQUAT: 3x2 @85 3) SNATCH PUSH PRESS: 1x3@70-75-80, 2x3 @83 | | | |



| Sessions | Détail des séances | Evaluation | |
|--|--|-------------------|-------------------|
| WEEK 7/8 | Notez vos barres - Précisez les échecs - Entourez les PR | Effort - de 1 à 7 | Psycho - de 1 à 7 |
| 1) SNATCH PULL TO HIP + FLOATING SNATCH: 1 Pull + 2 Snatch = 3 reps/set: 1x3 @70-75-78-81%, 3RM 2) SNATCH PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING SNATCH DEADLIFT ON RISER: 1x3 @90-95-100 4) BACK SQUAT - Pause 3 sec sur les 3ème reps: 3x6 @70 | | | |
| 1) CLEAN PULL TO HIP + FLOATING CLEAN + JERK - 1 pull + 2 clean + 1 jerk = 4 total reps per set: 1x4 @70-75-78-81%, 4RM 2) CLEAN PULL: 3x3 @80 3) FLOATING HALTING CLEAN DEADLIFT ON RISER: 1x3 @90-95-100 4) CLEAN DEADLIFT: 1x5 @106, 1x4 @111, 1x3 @116 | | | |
| 1) HANG SNATCH (Knee): Work to 2RM 2) FRONT SQUAT + JERK - Work to 1+1 RM 3) SEGMENT POWER CLEAN + PUSH PRESS - Pause 3 sec at knee: 1 power clean + 3 push press = 4 total reps/set. Work to 4RM | | | |

Sur les RM, prenez le temps de faire des séries intermédiaires: +5 à 10 kg au tout début, puis +3-4 maximum ensuite

| Sessions | Détail des séances | Evaluation | |
|---|--|-------------------|-------------------|
| DELOAD 8/8 | Notez vos barres - Précisez les échecs - Entourez les PR | Effort - de 1 à 7 | Psycho - de 1 à 7 |
| 1) SNATCH PULL TO HIP + FLOATING SNATCH: 1 Pull + 2 Snatch = 3 reps/set: 3x1 @80% 2) CLEAN & JERK: 1 clean + 1 jerk = 2 reps/set: (70-75-80%/1+1)1 3) BACK SQUAT: (70-75%/2)1, (80-85/1)2 | | | |
| 1) SNATCH: (75%/1)5 2) CLEAN & JERK - 1 clean + 1 jerk = 2 reps/set: (75%/1+1)3 3) FRONT SQUAT: 2x1 @80% | | | |
| 1) SNATCH: 1RM 2) CLEAN & JERK: 1RM 3) BACK SQUAT: (70%/3)3 | | | |

Bienvenue dans le programme

Modalités

Rythme: Les sessions sont à effectuer dans la même semaine de préférence; dans le cas où vous seriez dans l'incapacité de la faire, il est



recommandé d'effectuer les séances dans l'ordre plutôt que d'en supprimer.

Pourcentages de référence: le pourcentage de travail retenu sur les mouvements semi-techniques est celui du mouvement complet (*exemple: le pourcentage de travail sur le hang clean est calculé par rapport au 1RM clean*)

Matériel: l'utilisation des sangles est recommandée sur les mouvements de pull, mais déconseillée sur les mouvements complets. L'usage de la ceinture est autorisé sur les lift au-delà de 85% minimum. Il n'y a pas de restriction à l'utilisation des genouillères et des bandes de poignets.

WOD et travail prophylactique: chaque session peut être terminée sur un circuit dédié à la préparation physique. Ce dernier peut-être modifié en fonction de vos besoins ou de protocoles préventifs personnalisés. Un WOD peut remplacer ce circuit, sous réserve que ce dernier ne viennent pas entraver votre récupération (*soyez vigilant au choix des charges et à l'intensité/durée du stimulus*).

Complément et récupération: une alimentation équilibrée et adaptée est recommandée en complément de cet entraînement, ainsi que le respect de cycles de sommeil qualitatifs. Nous recommandons également de prévoir un temps dédié aux étirements régulièrement (15 à 30 min, 3 à 5 fois/semaine).

Répertoire technique: retrouvez toutes les vidéos de démonstration technique sur [la chaîne Youtube Barbell Bandit](#).

Auto-évaluation: parvenir à s'auto-évaluer est une composante importante pour les athlètes s'entraînant en autonomie. Pour vous aider, vous pouvez utiliser les deux échelles suivantes: l'une repose sur vos ressentis "physiques" (effort), l'autre sur vos ressentis "psychologiques" (vos sensations)

| | | | | | | | |
|--|--------------------|------------|-----------------|----------|--------------|------------------------|------------------------|
| Perception de l'effort ⁵ | 1 Extrême ment dur | 2 Très dur | 3 Un peu dur | 4 Léger | 5 Très léger | 6 Extrême ment. faible | 7 Pas d'effort du tout |
| Ressenti psychologique ⁶ | 1 Très mauvais | 2 Mauvais | 3 Assez mauvais | 4 Neutre | 5 Assez bon | 6 Bon | 7 Très bon |

Routines d'échauffement

| ECHAUFFEMENT | MOUVEMENTS |
|--------------------|--|
| Snatch primer | 2 muscle snatch + 2 drop snatch + 2 tall snatch x 5 sets |
| Snatch primer 2 | 2 muscle snatch + 2 push press + 2 slow overhead x 5 sets |
| Power clean primer | 2 clean pull + 2 muscle clean + 2 no feet power clean x 5 sets |
| Clean primer | 2 muscle clean + 2 tall clean + 2 slow front squat x 5 sets |
| Jerk primer | 2 strict press + 2 push press + 2 drop jerk x 5 sets |

⁵ Borg G, « Psychophysical bases of perceived exertion » Med Sci Sports Exerc. 1982

⁶ Acevedo EO, Kraemer RR, Kamimori GH, Durand RJ, Johnson LG, Castracane VD. "Stress hormones, effort sense, and perceptions of stress during incremental exercise: an exploratory investigation". Journal of Strength and Conditioning Research 2007

