

STRONGMAN



écrit par Léo Gayrard, psychologue diplômé d'état

Ce programme est construit pour vous rendre le plus fort possible au strongman. Il recouvre les bases de la préparation pour les épreuves que vous pourrez trouver en compétition. C'est une préparation générale de strongman, si la compétition que vous préparez dans moins de 6 semaines ne contient ni log press ou deadlift mais d'autres épreuves, il faudra en faire la priorité de votre préparation en terme de spécificité. Pour savoir optimiser et articuler votre entraînement personnalisé, veuillez vous référer au guide « Faire son propre entraînement ».

La grande majorité des coachs de nos jours tentent d'attirer un plus large public en rendant leurs entraînements plus accessibles, notamment en réduisant la fréquence sur 3 à 4 jours par semaine.

Une autre dimension qui est peu abordée, surtout parce qu'elle ne concerne pas le bodybuilding ou le powerlifting, c'est la *densité* de votre entraînement.

En strongman, vous aurez besoin d'être rapide à la fois intra et extra série. C'est à dire faire vos répétitions le plus vite possible mais aussi tout votre entraînement. Beaucoup d'épreuves sont classées selon le temps, et dans la compétition elle-même vous n'aurez pas toujours la possibilité de vous échauffer autant que vous le voudriez.

Vous allez devoir vous forcer à devenir meilleur. Sur tous les exercices vous allez planifier les performances que vous tenterez d'atteindre en fin de cycle et tous vos entraînements vont être une préparation graduelle vers ces performances.

Les indications que je vous donne sont générales (écrite en pourcentage de votre 1rm avec une fourchette, commencez vos charges de travail en bas et augmentez si vous l'osez), si vous souhaitez pouvoir optimiser votre programmation, procurez-vous « Faire son propre entraînement ou optimiser un déjà existant » disponible sur lewitchere.com.

Semaine 1

Jour 1

Log press (1 clean) 6x8 @60-70%

Deadlift 3x8 @65%

Overhead press (haltères) 2x40*

Jour 2

Squat (barre haute) 1x4 @ 65-75%

Front squat 2x8 @rpe6-7

Push press 5x8 @rpe6

Sled push x2

Jour 3

Incliné (bench) 4x6 @rpe6-7 / superset tractions @rpe9

Close grip incliné 1x12 @rpe8

Yoke x2**

Chest supported row 3x40*

Jour 4

Viper press / Axl press 3x3 @75% (toutes les réps depuis le sol)

Front squat 3x4 @rpe6

Farmers x2*

Jour 5

Strict log 5x12 @rpe6-7 / tractions @rpe9

Deadlift farmers 2x4 @rpe7

High incline (haltères) 2x40*

Jour 6

Circuit yoke / sandbag / farmers x3**

Comme vous l'aurez sûrement remarqué, il y a quelques particularités dans ce programme.

Déjà pour la notation, lorsqu'il est écrit 1x4 cela signifie une série de 4 répétitions. Lorsque j'écris une spécification entre parenthèse, à chaque fois que l'exercice en question reviendra dans le programme il sera toujours effectué comme précisé entre parenthèses même si les parenthèses n'y sont plus (exemple si je dis (log press 1 clean et que les fois d'après est juste écrit log press il est à faire avec 1 seul clean). Dans un superset si je n'écris qu'une seule fois les séries + répétitions, cela veut dire que ça s'applique aux deux exercices.

* Oui vous avez bien lu, ce sont des séries de 40. Cependant ! Ces séries longues sont à traiter d'une façon spéciale. Il faut les considérer comme un défi. Vous devez *viser* les 40 répétitions. Si vous y arrivez cela signifie qu'il faut mettre plus lourd. Si au premier jour vous choisissez un poids puis que finalement vous ne faites que 30 répétitions avec, tant mieux, vous allez donc essayer semaine après semaine d'amener cette charge à 40 répétitions, et lorsque que cela sera fait, augmenter la charge. Toutes les répétitions, même la première, est à effectuer avec un mouvement excentrique explosif.

** Pour tous les exercices type *carry* où il s'agit de parcourir une distance avec une charge (farmer, yoke etc) je vous conseille de construire ces exercices à chaque cycle. C'est à dire commencer sur les premières sessions à poser les bases, uniquement viser une certaine distance ou une durée sans vous soucier de la vitesse et la rajouter petit à petit. Comment vous ferez progresser ces exercices dépend de quand se déroulera votre prochaine compétition.

Comme vous allez le voir, la semaine 4 est à traiter comme une semaine *pivot*, c'est à partir de là où vous commencerez à baisser le volume et à augmenter l'intensité (notamment sur les carry)

Semaine 2

Jour 1

Log press 8x8 @60-70%

Deadlift 3x8 @65-67%

Overhead press 3x40

Jour 2

Squat 1x4 @70-75%

Front squat 3x8 @rpe7

Push press 6x8 @rpe7-8

Sled push x2

Jour 3

Incliné (bench) 6x6 @rpe7 / superset tractions @rpe9

Close grip incliné 1x12 @rpe8

Yoke x2

Chest supported row 3x40

Jour 4

Viper press / Ax1 press 75-80% 4x3

Front squat 3x4 @rpe7

Farmers x2

Jour 5

Strict log 6x10 @rpe7 / tractions @rpe9

Deadlift farmers 3x4 @rpe8

High incline 3x40

Jour 6

Circuit yoke / sandbag / farmers x4

Semaine 3

Jour 1

Log press 10x8 @60-70%

Deadlift 3x8 @65-70%

Overhead press 4x40

Jour 2

Squat 1x4 @70-75%

Front squat 3x8 @rpe7

Push press 8x8 @rpe7-8

Sled push x2

Jour 3

Incliné (bench) 6x6 @rpe7 / superset tractions

Close grip incliné 1x12 @rpe8

Yoke x3

Chest supported row 3x40

Jour 4

Viper press / Ax1 press 75-80% 5x3

Front squat 4x4 @rpe7

Farmers x3

Jour 5

Strict log 8x8 @rpe7 / tractions

Deadlift farmers 3x4 @rpe8

High incline 3x40

Jour 6

Circuit yoke / sandbag / farmers x6

Semaine 4

Jour 1

Log press 3x8 @55-60%

Deadlift 1x8 @65%

Overhead press 1x40

Jour 2

Squat 1x4 @70%

Front squat 1x8 @rpe6

Push press 3x8 @rpe7

Sled push x1

Jour 3

Incliné (bench) 2x6 @rpe7 / superset tractions

Close grip incliné 1x12 @rpe7

Yoke x1

Chest supported row 1x40

Jour 4

Viper press / Axl press @75% 2x3

Front squat 4x4 @rpe7

Farmers x3

Jour 5

Strict log 2x8 @rpe6 / tractions

Deadlift farmers 1x4 @rpe7

High incline 1x40

Jour 6

Repos

Semaine 5

Jour 1

Log press 3x4 @75-80@ + 1x7 @70%

Deadlift 1x3 @80% + 2x7 @70%

Overhead press 2x40

Jour 2

Squat 1x4 @75%

Front squat 3x6 @70%

Push press 2x4@rpe7 + 2x7@rpe8

Sled push x2

Jour 3

Incliné (bench) 3x7@rpe8 / superset tractions lestées

Close grip incliné 1x12 @rpe9

Yoke x3

Chest supported row 3x40

Jour 4

Viper press / Axl press @rpe8 4x3

Front squat 1x3 @rpe8 + 2x7@rpe9

Farmers x3

Jour 5

Strict log 3x5@rpe8 / tractions

Deadlift farmers 1x3@rpe9 + 1x7@rpe7

High incline 3x40

Jour 6

Circuit yoke / sandbag / farmers x3

Semaine 6

Jour 1

Log press 1x1 + 2x3 @80-85%

Deadlift 1x1 + 1x3 @80-85%

Overhead press 1x40

Jour 2

Squat 1x3

Front squat 2x6 @rpe9

Push press 1x1 + 2x4 @rpe9

Sled push x1

Jour 3

Incliné (bench) 2x4 @rpe9 / superset tractions lestées

Close grip incliné 1x7 @rpe10

Yoke x1

Chest supported row 2x40

Jour 4

Viper press / Axl press 1x2 + 2x3 @rpe9

Front squat 1x3 + 1x7 @rpe10

Farmers x1

Jour 5

Strict log 1x3 + 1x7 @rpe9 / tractions

Deadlift farmers 1x3

High incline 1x40

Jour 6

Circuit yoke / sandbag / farmers x2