

Semaine 42 - Deload Final

Objectif : Terminer l'année d'entraînement par une phase de récupération nerveuse et musculaire complète.

Réduction drastique des charges, priorité à la mobilité, au contrôle et à la respiration. Réflexion, intégration et repos actif.

Séance 1 - Mobilité active + Core

- Mobilité : 5 mouvements articulaires globaux (chevilles, hanches, épaules, colonne)
- Hollow hold + planche : 3x30s chacun
- Abdos lent : crunchs + relevé jambes : 3x20
- Étirement global 15 minutes

Séance 2 - Full body fluide

- Goblet squat léger : 3x15
- Développé militaire élastique ou léger : 3x15
- Rowing poulie ou TRX : 3x15
- Pompes genoux : 2x15
- Gainage bras tendus : 3x30s

Séance 3 - Cardio & Étirement

- 20 min vélo ou marche rapide (zone 2)
- Circuit respiration : inspiration profonde + relâchement complet
- Étirements longs (20s à 30s par groupe majeur)
- Bilan personnel : notes, photos, sensations, objectifs suivants

Clôture du cycle annuel

Cette semaine 42 marque la fin de ton année d'entraînement planifiée. Tu peux maintenant évaluer tes résultats, adapter ta stratégie, ou relancer un nouveau cycle Force, Volume, ou Sèche selon ton nouveau cap. Bravo pour ton engagement !