

Plan de séances

1. Règles de déduction du plan de séances à partir des données disponibles

L'IA repère le **microcycle actif** dans la timeline de progression.

Puis elle lit

- ♦ A. Le niveau utilisateur (débutant, intermédiaire, confirmé)

Détermine :

- Le temps par séance (30', 45', 1h)
- Le nombre d'exos (3 à 6)
- La durée des blocs (échauffement, exos, récup)

- ♦ B. Le nombre de séances / semaine

→ issu du profil utilisateur (ex : 2, 3, 4)

Cela fixe :

- Le type de split (ex : 2 séances = full body + cardio ; 3 séances = haut/bas/cardio)
- La répartition musculaire dans la semaine

- ♦ C. Le macro-cycle

→ Te dit si l'objectif est perte de poids, force, prise de masse, et tout le reste des paramètres

Cela fixe :

- Les formats dominants (HIIT, hypertrophie, circuit, tempo...)
- Le niveau d'intensité global
- Le type d'effort prioritaire (cardio, force, respiratoire, technique...)

- ♦ D. Le micro-cycle

→ Donne la coloration de la semaine, ex :

- “volume progressif”, “contrôle respiratoire”, “gainage sous contrainte”, etc.
- Cela influence : quel type d’exos / progression / intention on met dans les séances

et tous ses autres paramètres

2. Structure du “plan de séances” hebdomadaire déduit

Sans ajouter ce champ dans le micro-cycle, on peut le reconstituer à la volée sous cette forme :

```
plan_semaine:
  nb_seances: 3
  temps_par_seance: 45 min
  structure_split: ["haut", "bas", "cardio/core"]
  formats_dominants: ["circuit", "tempo contrôlé", "core focus"]
  niveau_d_exigence: "intermédiaire"
  volume: "progressif"
  objectif_technique: "contrôle respiratoire + gainage"
```

elle te permet de générer 3 ou 4 séances (entre 2 et 10) en respectant la logique du micro (ex : “volume progressif + contrôle respiratoire”)

3. Exemple concret : MC6.6 – Résistance cardio

Données disponibles :

- Niveau : intermédiaire
 - Objectif macro : endurance & capacité cardio
 - Méthode : metcon cardio modéré
 - Intensité : 65–75% FCmax
 - Format : 3–4 séries de 6–8 exos de 45–60”
-

→ Plan de semaine déduit :

plan_semaine:

nb_seances: 3

temps_par_seance: 45 min

structure_split: ["full body cardio", "mobilité + core", "cardio/renfo croisé"]

formats_dominants: ["metcon", "circuit", "intensité modérée sans pause"]

niveau_d_exigence: "intermédiaire"

volume: "stable puis enchaîné"

objectif_technique: "tolérance à l'effort prolongé"

Chaque séance = 5 blocs : intro mentale + échauffement + exos (3–6) + retour au calme + message

Elle pioche dans la base d'exos ceux compatibles avec :

- le format (ex : AMRAP, tempo lent, unilatéral...)
- le niveau
- la zone musculaire
- le matériel



4. Et à partir de ça, tu génères par exemple :

■ Séance 1 – Full body cardio intensité modérée

- Intro mentale : focus sur le souffle + régularité
- Échauffement : mobilité dynamique + shadow cardio 5'
- Bloc principal : 3 circuits de 6 exos polyarticulaires (30" effort / 20" récup)
- Retour au calme : respiration guidée + étirement jambes
- Message : "Bravo pour cette première étape, la régularité construit l'endurance !"

■ Séance 2 – Mobilité + core

- Bloc 1 : mobilité au sol
- Bloc 2 : gainage dynamique enchaîné
- Bloc 3 : séquence respiration diaphragmatique + posture

(tu modules les blocs selon plan_semaine)

Séance 3 – Cardio/renfo croisé

- EMOM 10' : squat + push-up + rope invisible
- 3x circuits : gainage + fentes sautées + triceps dips
- Étirements bras + respiration calme