

Macro_to_micro

MC1 – Nom : Objectif – Méthode(s) d'entraînement – Variable(s) de progression - Intention pédagogique

mcXX – Nom : Focus/thème | Objectif | Méthode d'entraînement | Format(série, rep, respi, intensité, récup) | Mouvements-clés | Progression ou

mcXX – Nom : Focus | Objectif | Mouvements-clés | Format | Progression | Intensité

Micro-cycle	Rôle dans la progression	Exemples
mc1 – Introduction / activation	(re)démarrer doucement avec méthode ciblée	“Prise en main”, “Flow technique”, “Posture & souffle”
mc2 – Consolidation	renforcer la méthode ou charge progressivement	“Volume stable”, “Exécution contrôlée”, “Répétitions maîtrisées”
mc3 – Intensification	augmenter un levier : temps, charge, enchaînement	“AMRAP progressif”, “Enchaînements”, “Split chargé”
mc4 – Diversification /	introduire de la variété, une	“Test effort”, “Routine libre”, “Flow mixte”, “Mobility under load”

**test /
adaptabilité** **nouvelle contrainte
ou un test**

À partir de cette forme générale de mésocycle (2/3 mois) :

<MCX – Nom : Objectif – Méthode(s) d’entraînement – Variable(s) de progression - Intention pédagogique>

tu vas créer 4 microcycles (2/3 semaines) par mésocycle, chacun avec cette forme exacte :

<mcXX – Nom : Focus | Objectif | Méthode d’entraînement | Format (série, rep, tempo, intensité, récup) | Mouvements-clés | Progression | Objectif mesurable>

Instructions de création :

1. Respect de la forme → Le format ci-dessus doit être suivi à la lettre, avec des champs distincts et complets.
2. Logique de progression → Décomposer l’objectif du mésocycle en 4 sous-objectifs clairs :
 - mc1 : Introduction / activation (prise en main, mobilisation douce, focus technique)
 - mc2 : Consolidation (stabilité, volume stable, exécution maîtrisée)
 - mc3 : Intensification (hausse d’un levier : charge, temps sous tension, enchaînement)
 - mc4 : Diversification / test / adaptabilité (nouvelle contrainte, variation ou test final)
3. Lien avec la méthode d’entraînement → Les formats doivent découler directement de la méthode du mésocycle (tempo, superset, pumping, etc.).
4. Précision technique → préciser (dans format et/ou progression) les valeurs ou échelles de valeurs de :
 - Nombre exact de séries et répétitions
 - Tempo chiffré (ex : 3-1-2)
 - Intensité (%1RM ou RPE)
 - Temps de repos exact (en secondes)
5. Mouvements-clés → Indiquer 2 à 4 exercices précis (et proposer 1 variante possible si nécessaire).
6. Progression → Décrire comment l’exercice évolue d’une semaine à l’autre (ex : +1 série, +2 reps, +5% charge, -15” repos...).

7. Objectif mesurable → Ajouter un indicateur clair (ex : “tenir 40” en planche avec bonne posture”, “+2 reps à charge constante”).

8. Adaptation au niveau → Les consignes et intensités doivent correspondre au niveau du mésocycle :

- Débutant : montée progressive douce, priorité technique.
- Intermédiaire : équilibre charge/technique, complexité graduelle.
- Confirmé : intensité élevée, techniques avancées maîtrisées.

9. Source d’inspiration → Tu peux piocher dans les microcycles du document en pièce jointe, en adaptant objectifs ou paramètres pour respecter ces instructions.

-Créer de la variété contrôlée :

- Varier les formats (tempo, superset, circuit...)
- Changer 1–2 mouvements-clés pour proposer des alternatives
- Jouer sur tempo/repos/volume pour multiplier les options

-Préparer des variantes d’adaptation rapide :

- Version sans matériel
- Version allégée pour blessure / reprise
- Version courte (20 min) et longue (40–45 min)

Phase 3 – Piochage intelligent + adaptation IA

Objectif : rendre l’utilisation automatisable dans Coach Mike.

1. Moteur de matching (logique simple ou via RAG) :

- Input = mésocycle (méthode, objectif, niveau, matériel dispo...)
- Output = 4 micro-cycles compatibles (tags qui matchent)

2. Adaptation IA légère :

- Ajuster les paramètres au profil utilisateur : charge, tempo, repos
- Changer les exercices si matériel indisponible
- Adapter la progression selon feedback utilisateur (ex. trop facile/semaine précédente réussie à 100%)

3. Contrôle qualité IA :

- Vérifier que la méthode reste conforme au mésocycle
- Garder la progression logique sur les 4 semaines