

LA SEMAINE ULTIME

ENTRAINE-TOI COMME UN PRO

MZ Performance Santé

mzperformancesante@gmail.com

Maxime AISSA-SERRA

SOMMAIRE

PAGE 3

QUELS OBJECTIFS ?

PAGE 4

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

PAGE 5

RÉPARTITION DE LA SEMAINE

PAGE 6

SÉANCE “FORCE” LUNDI

PAGE 7

SÉANCE “CONDITIONNEMENT” MARDI

PAGE 8

SÉANCE “CONDITIONNEMENT” MERCREDI

PAGE 9

SÉANCE “FORCE” JEUDI

PAGE 10

SÉANCE “CONDITIONNEMENT” VENDREDI

PAGE 11

SÉANCE “FORCE” SAMEDI

PAGE 12

LES TIPS DU COACH

PAGE 13

ENTRAINEMENT INTELLIGENT

PAGE 14

LE COACH

QUELS OBJECTIFS ?



Bienvenue dans le monde de la préparation physique pour les sports de combat, où chaque seconde d'entraînement compte vraiment. Si tu veux vraiment performer, il est crucial de bien organiser ta semaine d'entraînement. Cela transforme le chaos en une symphonie méthodique de mouvements et de stratégies.

Pourquoi prendre le temps de planifier chaque séance d'entraînement ? La réponse est simple : pour plus de clarté et d'efficacité. En éliminant les interférences entre les différentes facettes de ta préparation physique, tu créés un chemin sans obstacles vers le succès.

Ce guide t'aidera à éviter les pièges potentiels en optimisant le développement de tes compétences, en te donnant des moments de repos bien mérités, et en variant intelligemment les facteurs de la performance.

Prépare-toi à dépasser tes limites et à atteindre de nouveaux sommets dans ton parcours sportif. Es-tu prêt à dominer chaque round, à chaque entraînement ? Embarque avec moi pour transformer ta routine d'entraînement en une progression méthodique vers la victoire

"Quand un homme a faim il vaut mieux lui apprendre à pêcher plutôt que lui donner le poisson "

Confucius

LA PRÉPARATION PHYSIQUE



LES SÉANCES DE “FORCE”

Une séance de préparation physique axée sur le développement de la force constitue une exploration ciblée des capacités nerveuses et musculaires. Elle implique des exercices spécifiquement conçus pour renforcer les muscles clés via des mouvements fonctionnels, En utilisant 3 méthodes distinctes :

- **Efforts maximaux** : intensité élevée, vitesse lente, développement de la force.
- **Efforts dynamiques** : intensité basse-moyenne, vitesse élevée, développement de la puissance
- **Efforts répétés** : intensité basse-moyenne, vitesse modérée, développement de l’hypertrophie

Des séries et des répétitions bien planifiées, combinées à des périodes de récupération adéquates, forment le socle sur lequel se construit une force physique durable, essentielle pour exceller dans les sports de combat.

LES SÉANCES DE “CONDITIONNEMENT”

Une séance de préparation physique axée sur le développement du conditionnement physique constitue une exploration ciblée des capacités cardiaques, respiratoires et de résistance musculaire . Elle implique des méthodes spécifiquement conçues pour développer 3 filières énergétiques :

- **Aérobie** : présence majoritaire d’oxygène à l’effort, intensité basse
- **Anaérobie lactique** : diminution de la présence d’oxygène, acidité musculaire, intensité élevée.
- **Anaérobie alactique** : niveau d’oxygène bas, intensité maximale.

Des séries et des répétitions bien planifiées, combinées à des périodes de récupération adéquates, vont permettre de travailler les systèmes énergétiques dans des parts spécifiques.

RÉPARTITION DE LA SEMAINE

	CHARGE	CONTENU SPÉCIFIQUE	PRÉPARATION PHYSIQUE
LUNDI	HAUTE	SPARRING	FORCE
MARDI	MOYENNE BASSE	DRILLS TECHNIQUE	CONDITIONING
MERCREDI	BASSE	SKILLS TECHNIQUE	CONDITIONING
JEUDI	HAUTE	SPARRING	FORCE
VENDREDI	MOYENNE BASSE	DRILLS TECHNIQUE	CONDITIONING
SAMEDI	MOYENNE HAUTE	SPARRING THEMES	FORCE
DIMANCHE	REPOS	REPOS	REPOS

SÉANCE FORCE LUNDI

CONDENSATE CONJUGATE DAY 1



BAS DU CORPS

EFFORTS MAXIMAUX

SQUAT, SOULEVÉ DE TERRE, SPLIT SQUAT, GOOD MORNING, ...

ZERCHER BOX SQUAT

5 SÉRIES MAX

TROUVER 3 REPS EN TOP SET



HAUT DU CORPS

EFFORTS DYNAMIQUES :

BENCH PRESS, STRICT PRESS, PUSH PRESS, LANDMINE PRESS, PENDLAY ROW, ...

BENCH PRESS

EMOM 10 - 3 REPS EXPLOSIVES (vitesse max) - 55%RM OU RPE 3-4/10



ASSISTANCE

MOUVEMENTS COMPLÉMENTAIRES BAS DU CORPS + Core training, cervicales, genoux :

B-STANCE LIFTS, TRAVAIL UNILATERAL (SPLIT SQUAT, BULGARIAN SQUAT, ...)

EMOM 12

1. Banded neck retractions x15
2. Zercher b-stance good morning x5/jambes
3. Farmer carry one arm x20m/bras



BONUS

CONDITIONING :

Sprint Intervals Assault Bike

2 x (6 x 10'' all out / 50" repos)

SÉANCE CONDITIONNEMENT MARDI

INTERVAL TRAINING



WARM-UP

AMRAP 7'

1' VÉLO

5 SPRAWLS

10 STEP-UPS ALTERNATED

15 GOOD MORNING



Source Precision Nutrition

INTERVAL TRAINING

5 ROUNDS

30'' ON / 15'' OFF

BOX JUMP

ASSAULT BIKE

BATTLE ROPE

SHUTTLE RUN

DB SNATCH



Source Precision Nutrition

ASSISTANCE

BODYBUILDING ET POINTS FAIBLES

EMOM 12

1. Hang pull-ups bar x30''
2. DB Zottman curl x8
3. DB Seated External rotators x8:bras

Source Precision Nutrition

SÉANCE CONDITIONNEMENT MERCREDI

LONG SLOW DISTANCE



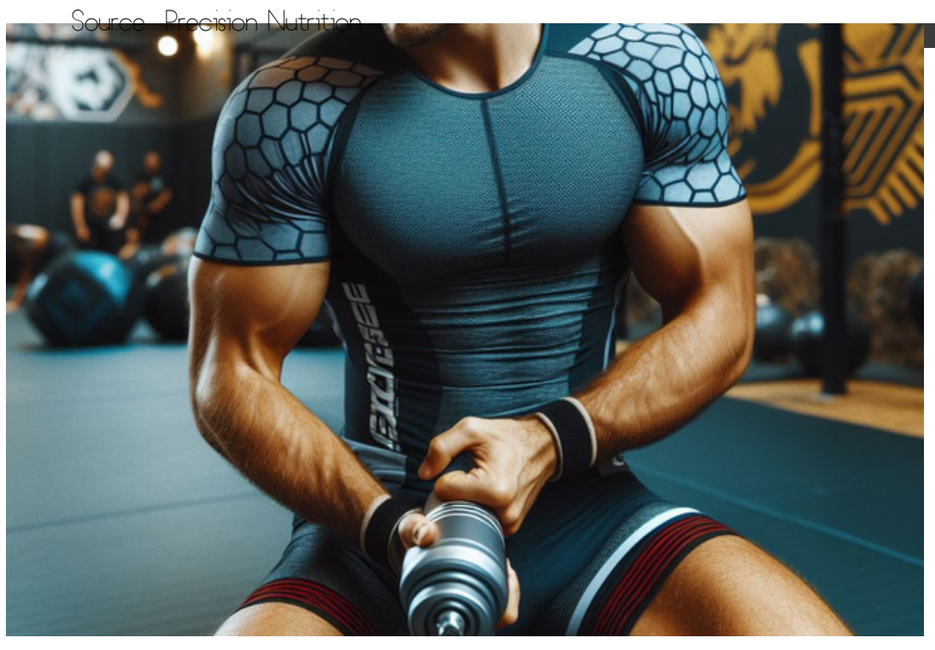
Source : Precision Nutrition

CIRCUIT

CIRCUIT SHORT RANGE

EMOM 20

1. Calf raises (off a step) + Tibialis raises
2. Hack squat
3. Horse stance iso
4. Chest to wall (max time)



Source : Precision Nutrition

CONDITIONING

COURSE À PIED 45' - 60'

très faible intensité
pouvoir parler facilement durant toute
la durée de l'effort

SÉANCE FORCE JEUDI

CONDENSATE CONJUGATE DAY 2



BAS DU CORPS

EFFORTS DYNAMIQUES

SQUAT, SOULEVÉ DE TERRE, SPLIT SQUAT, GOOD MORNING, ...

TRAP BAR SQUAT

EMOM 10 - 3 REPS EXPLOSIVES (vitesse max) - 55%RM OU RPE 3-4/10



HAUT DU CORPS

EFFORTS MAXIMAUX

BENCH PRESS, STRICT PRESS, PUSH PRESS, LANDMINE PRESS, PENDLAY ROW, ...

INCLINE BENCH PRESS

5 SÉRIES MAX

TROUVER 2 REPS EN TOP SET



ASSISTANCE

MOUVEMENTS COMPLÉMENTAIRES HAUT DU CORPS + Core training, cervicales, genoux :

L*ANDMINE ONE ARM PRESS, CHIN-UPS, DB ROW UNILATERAL, PENDLAY ROW*

EMOM 12

1. Bench neck bridge iso x30''
2. DB row x8/bras
3. Landmine one arm press x6/bras



BONUS

CONDITIONING

Sprint Intervals Assault Bike

2 x (6 x 10'' all out / 50" repos)

SÉANCE CONDITIONNEMENT VENDREDI

LACTATE RETENTION



Source : Precision Nutrition

WARM-UP

AMRAP 7'

1' VÉLO

5 SPRAWLS

10 STEP-UPS ALTERNATED

15 GOOD MORNING



Source : Precision Nutrition

CONDITIONING

LACTIC RETENTION

8 SÉRIES

1' vélo @haute intensité

45'' iso medball squat

1' repos

SÉANCE FORCE SAMEDI

CONDENSATE CONJUGATE DAY 3



BAS DU CORPS

EFFORTS RÉPÉTÉS

BANDED KNEE EXTENSION, SLED DRAG, ATG SPLIT SQUAT, REVERSE NORDIC

5' MAX DISTANCE SLED DRAG

5 REVERSE NORDIC

3 X 8 /JAMBE ATG SPLIT SQUAT



HAUT DU CORPS

EFFORTS RÉPÉTÉS

SKIN THE CAT, GERMAN HAN, DB INCLINE CURL, TRICEPS OVERHEAD EXTENSION,..

AMRAP 10' FOR QUALITY

10x COMBO SHOULDER SOLUTION

15'' GERMAN HANG

8 DB INCLINE CURL+ 8 FRENCH PRESS



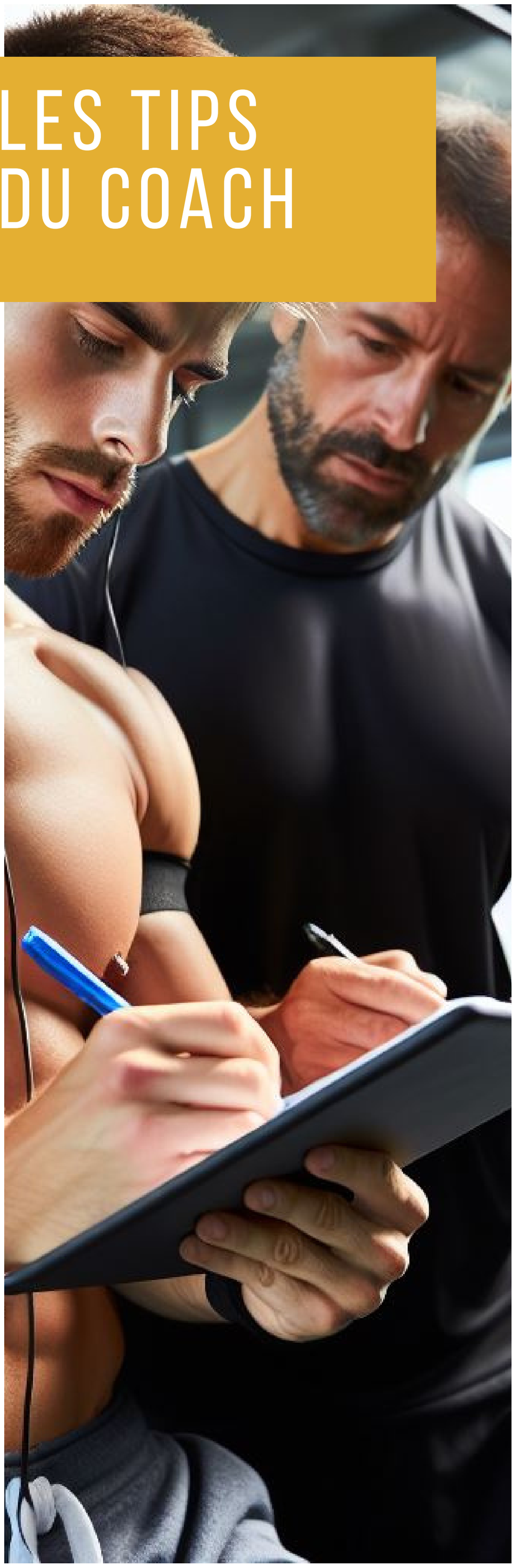
ASSISTANCE

POINTS FAIBLES

CERVICALES, GENOUX, ÉPAULES,GRIP ...

EMOM 9

1. x15/ côté Banded neck rotations
2. x20m Plate farmer carry
3. x1 Barbell roll grip



LES TIPS DU COACH

"Peu importe si le début paraît petit"

Henri David Thoreau

QUALITÉ AVANT QUANTITÉ

- **Ne tombe pas dans la peur “pas en faire assez” :** Tu dois privilégier la volonté de faire bien. Applique-toi dans chaque mouvement, respecte les intentions de l’entrainement pour obtenir le stimulus recherché. Certes il faut passer du temps à s’entrainer pour atteindre le haut-niveau mais la différence entre les meilleurs et les moins bons est la “QUANITÉ DE QUALITÉ”. Entraine-toi beaucoup, mais bien !

RESTE FOCUS

- **60' max / séance :** Utilise des leviers pour être le plus efficace possible, tu dois passer le moins de temps possible à t’entrainer pour avoir le plus de résultats. Chaque minute de ton entrainement doit être rentable. Passer 2h à la salle mais scroller et discuter avec le voisin pendant tes récupérations de 3 minutes, INUTILE ! Réaliser des EMOMs en bloc de 10 minutes avec une ou deux tâches par bloc, c’est l’assurance de rester focus pendant sa séance.

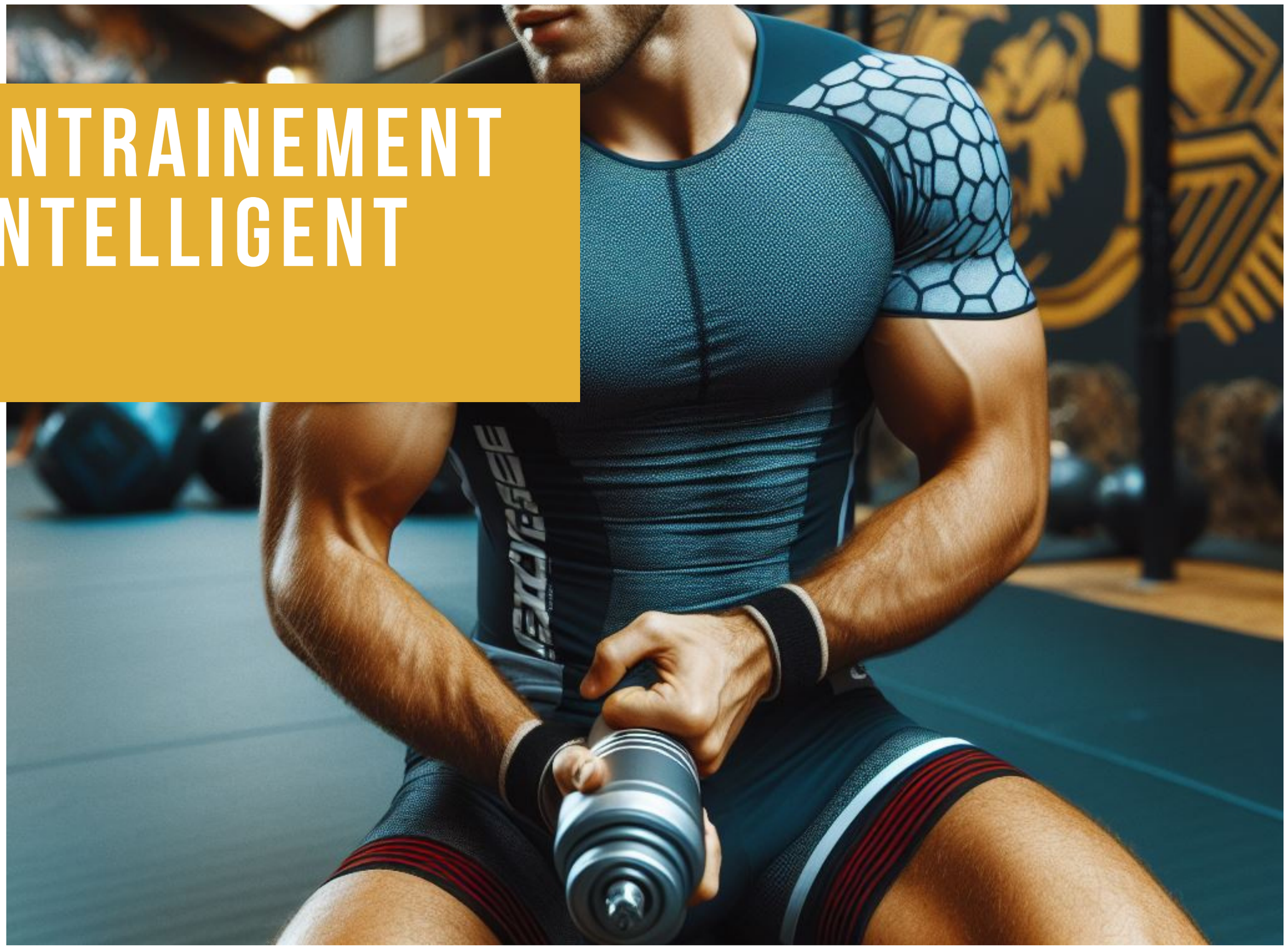
ENTRAINE-TOI COMME UN ATHLÈTE

- **Tu es un combattant :** stop aux circuits haute intensité à outrance, stop aux sessions de bodybuilding avec uniquement des exercices d’isolation et stop au No pain No Gain. Entraine-toi comme un athlète de ton sport, utilise des exercices et des méthodes qui vont servir ta pratique.

ENTRAINEMENT INVISIBLE

- **À la salle et au quotidien :** ton sommeil, ta nutrition, ton hydratation et ta gestion du stress. Voilà ce qui va te permettre de récupérer et d’optimiser ton entrainement. Oublie les exercices magiques, les pistolets de massage ou les suppléments magiques. Fais le job !

ENTRAINEMENT INTELLIGENT



En conclusion, structurer intelligemment ta semaine d'entraînement est la clé de ton succès dans ta pratique.

En évitant les interférences entre les entraînements, tu t'assures que chaque séance contribue de manière optimale à ton développement. L'organisation t'offre également des plages de repos cruciales, favorisant une récupération adéquate pour des performances durables.

En variant les facteurs de la performance, tu maintiens la stimulation nécessaire pour progresser constamment. La préparation physique doit servir ton sport.

Si tu es prêt à élever ton niveau de performance sur le tapis ?

Réserve dès maintenant un appel de 15 minutes avec moi, en cliquant sur "je booke mon call" :

JE BOOKE MON CALL

Ensemble, nous allons élaborer une stratégie personnalisée pour maximiser tes compétences, optimiser ton entraînement, et t'assurer que chaque session te propulse vers la victoire.

Retrouve également mes programmations e via ce lien :

DECOUVRE MES PROGS

Prépare-toi à dominer chaque round, car ta réussite commence avec une planification stratégique et un entraînement ciblé.

Merci à toi pour ta confiance !

LE COACH



Préparateur physique olympique, je m'occupe du quotidien des athlètes de haut-niveau.

Mes années d'expérience m'ont apporté une vision globale de la performance, j'ai pris en charge le suivi de sportifs médaillés olympiques et de champions du quotidien n'ayant jamais pratiqué d'activité physique de leur vie.

Entre ces deux mondes nous retrouvons les mêmes piliers :

- **L'activité physique**
- **La nutrition**
- **L'hydratation**
- **Le sommeil**
- **Le santé mentale**

J'ai donc affiné mon approche via les connaissances scientifiques et les expériences personnelles. Mon mentra est le suivant :

"Pratique ce que tu prêches"

Tous mes programmes sont un condensé des meilleures méthodes de performance issues de longues heures d'étude, de lecture et de pratique à la salle.

Le monde de la performance est un monde en constante évolution, qui ne cesse de s'actualiser. Influencé notamment par l'avancée technologique. Il est donc important à mes yeux de se mettre à jour et de se former quotidiennement.

"**Devenir meilleur qu'hier"** est une phrase qui m'anime, devenir un athlète complet permettra de performer lors de n'importe quelle situation. Pourquoi s'arrêter aux qualités physiques spécifiques à ton activité ?

JE BOOKE MON CALL

Tu as besoin d'aide en matière de préparation physique ? Alors n'hésite pas à prendre contact avec moi et à réserver un appel de consultation GRATUIT pour voir où vous en êtes et où vous voulez aller.

RÉSERVE UN APPEL VIA LE LIEN CI-DESSOUS

JE BOOKE MON CALL

PRÉPARATION PHYSIQUE

PERFORMANCE

SUIVI À DISTANCE

SPORTS DE COMBAT



Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.
« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »