



ATHLETIC BODY PROGRAM

Sculpter son corps : 12 semaines de plaisir dans l'effort

VOLUME 3



LIKE A CHAMPION



DISCLAIMER

Ce document et ce programme d'entraînement ont été conçus par la société Like a champion avec la collaboration d'un champion du monde d'athlétisme désormais préparateur physique et coach diplômé d'Etat.

Comme pour toute activité sportive, il est nécessaire de consulter un médecin afin qu'il examine préalablement ta capacité physique à le réaliser.

Ce document vise à conférer des informations générales pour te bâtir un physique plus athlétique et améliorer ta condition physique. Il ne prend pas en compte ta situation personnelle. Ces informations peuvent ne pas être adaptées à ta situation. Il ne donne aucune information médicale et ne doit pas être utilisé pour prévenir, traiter ou guérir un problème de santé.

L'information fournie dans ce document relève de la libre appréciation de chacun. Il appartient à chacun d'en vérifier la pertinence, l'exactitude et la véracité auprès de professionnels de santé. La société Like a champion ne fournit aucune garantie à ce sujet.

En cas de risque ou de douleur, de quelque nature que ce soit, il convient de consulter immédiatement un médecin.

Information importante relative au Covid-19 (coronavirus).

Ta santé est primordiale. Il faut la préserver.

Si tu présentes les symptômes du Covid 19 (Coronavirus) : certains médecins recommandent de ***ne pas pratiquer de sport pendant la maladie ni pendant les 7 à 10 jours qui suivent.*** Nous n'avons aucune expertise dans ce domaine et recommandons par prudence de te renseigner et d'appliquer ces avis médicaux.

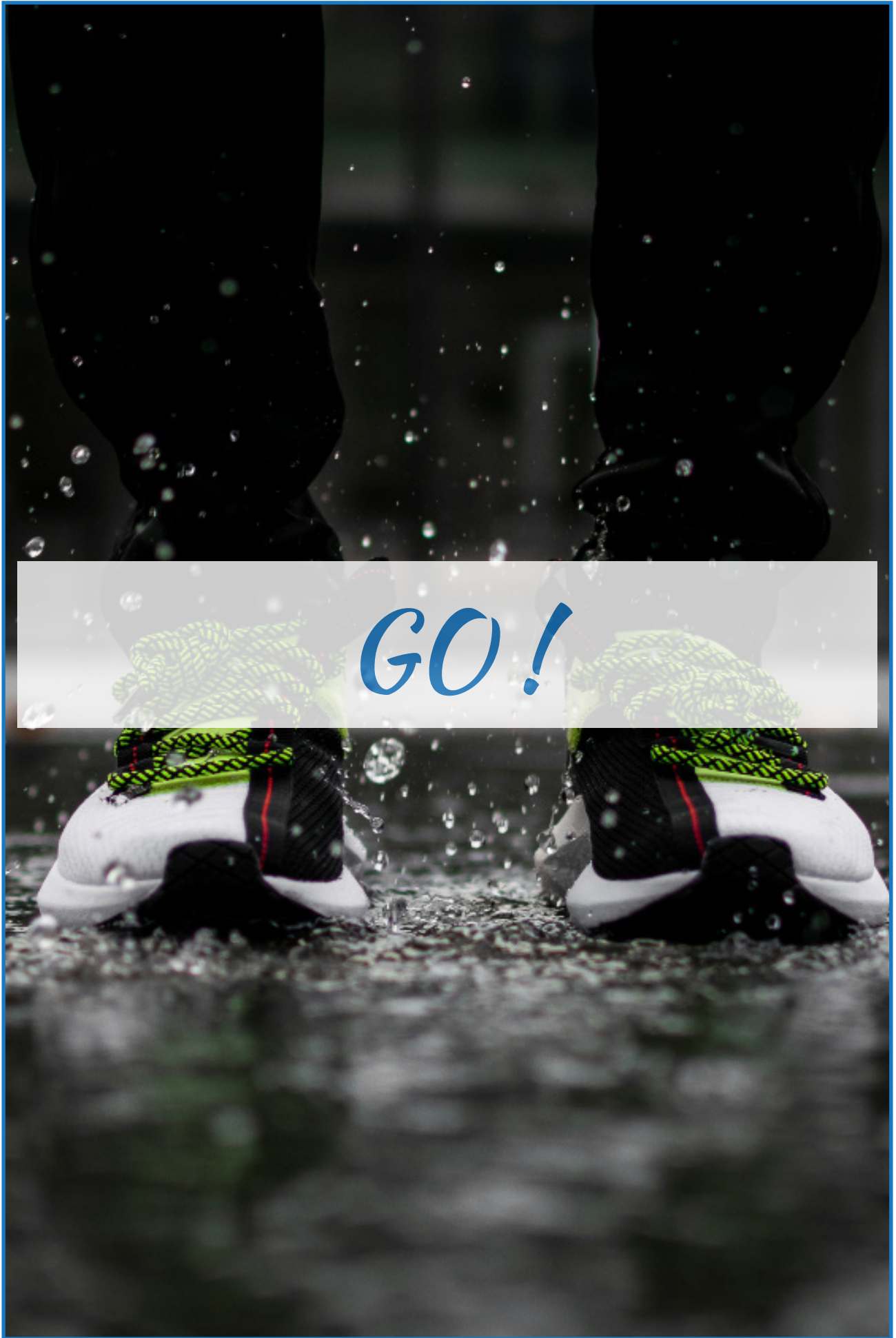
En l'absence de symptômes, les médecins recommandent de ***faire du sport (c'est bon pour ta santé) mais, par prudence, certains préconisent une intensité modérée.*** Nous te recommandons d'***adapter ton effort aux circonstances*** et de pratiquer ce programme à intensité modérée, sans jamais aller au maximum de ta capacité physiques ou respiratoire. En cas de doute, ralentis ou arrête ton activité sportive.

Les droits de propriété intellectuelle sur ce document et le contenu du programme appartiennent à la société Like a champion.

Cet ouvrage ne peut être adapté, reproduit, publié ou distribué, y compris sous forme de copie, fichier, d'email ou d'extraits. Cela concerne également les logos, photos ou images.

LIKE A CHAMPION





ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 1

CHALLENGE COURSE AVANT DE COMMENCER LE PROGRAMME

Ce test est à réaliser avant de commencer le programme, **uniquement si tu souhaites faire les séances de running le mercredi.**

Le challenge COURSE est un test d'entrée pour connaître **ton niveau actuel.** Il **servira à déterminer les allures à respecter pendant les sorties running du programme.**

Si tu souhaites faire les séances de running plutôt que de corde le mercredi, nous te recommandons de courir 5 ou 10 km avant de commencer le programme. Note ton chrono. En fonction de ce chrono, tu trouveras chaque semaine le tableau des allures (juste avant le répertoire des mouvements) qui t'indiquera à quelle allure courir pour les séances de fractionné. Si tu souhaites commencer immédiatement le programme, tu peux remplacer la séance du mercredi par ce test.

Si tu choisis de faire les séances de corde le mercredi, tu n'as pas besoin de faire ce test.

5KM

Champion 1 : > 31 minutes
Champion 2 : 31 minutes >> 26 minutes
Champion 3 : 26 minutes >> 23 minutes
Champion 4 : < 23 minutes



10KM

Champion 1 : > 1h03
Champion 2 : 1h03 >> 52 minutes
Champion 3 : 52 minutes >> 46 minutes
Champion 4 : < 46 minutes



Go ! Go ! Go !



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

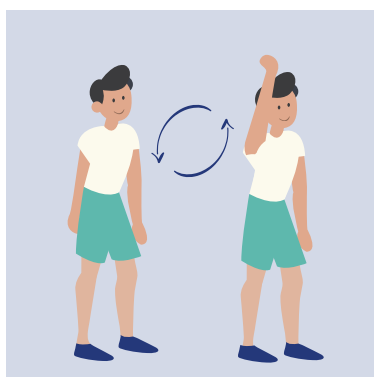
12 semaines de plaisir dans l'effort

ECHAUFFEMENT

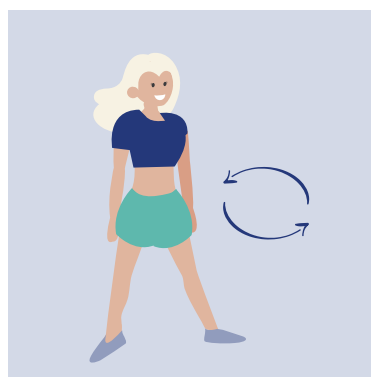
Échauffement à réaliser avant chaque séance

Si tu es fatigué.e ou sujet.e à des blessures, répète ce circuit d'échauffement 2 fois

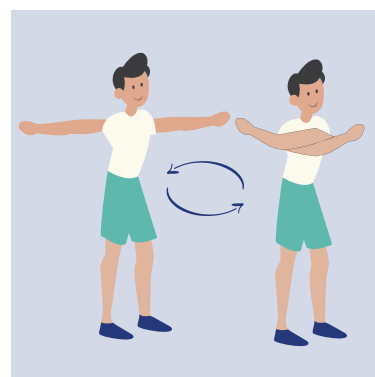
Échauffement : 5 min



**Rotation des épaules
x 10 dans chaque sens**
(il s'agit de faire un moulin à vent avec le bras)



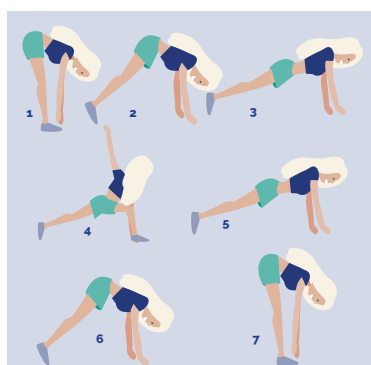
**Rotation des hanches
x 10 dans chaque sens**
(faire des cercles avec ses hanches: mimer du hula hoop)



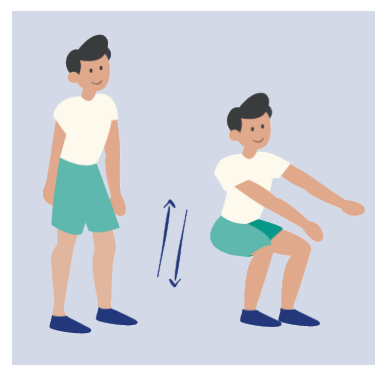
**Écarté puis croiser les bras
x 10**
(vos mains viendront toucher vos omoplates lorsque vous croisez)



**Corde à sauter
x 50**



**InchWorm +
Samson stretch 5 sec
x 6**
(alterner : lever le bras gauche puis sur le mouvement d'après, lever le bras droit)



**Squats
x 10**
Pour l'échauffement, vous pouvez privilégier une variante : effectuez vos squats en tendant les bras vers le ciel avec la corde tendue entre vos 2 mains

ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

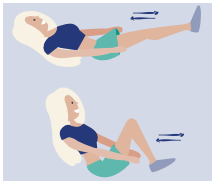
SEMAINE 1

LUNDI : SEANCE FULL BODY

Echauffement : 5 min

Focus Abdos

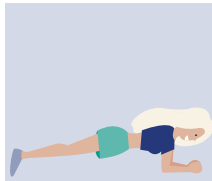
6 x 1 min



1. Abdos groupés



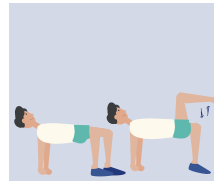
2. Corde : saut simple



3. Gainage



4. Corde : saut simple



5. Reverse plank leg lift



6. Récupération

Focus jambes et fessiers

6 x 1 min



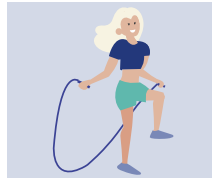
1. Fente jump droite ciseau gauche



2. Corde : montées de genoux



3. Squats



4. Corde : montées de genoux



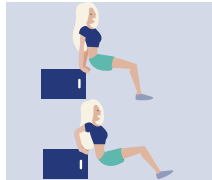
5. Fente jump gauche ciseau droit



6. Récupération

Focus haut du corps

6 x 1 min



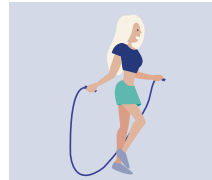
1. Dips



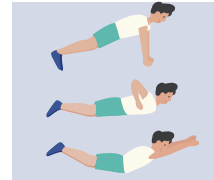
2. Corde : saut alterné sprint



3. Tipping jabs



4. Corde : saut alterné sprint



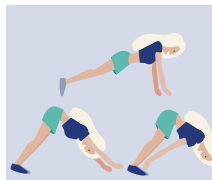
5. Pompes Superman



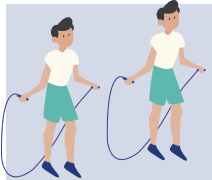
6. Récupération

Focus full body

6 x 1 min



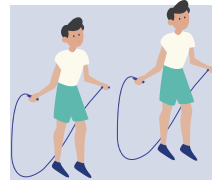
1. Planche - chien tête en bas cheville



2. Corde : simples et doubles*



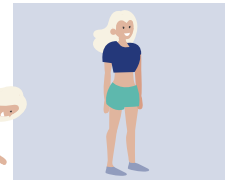
3. Burpees



4. Corde : simples et doubles*



5. Marche de l'ours



6. Récupération

*Corde simples et doubles : intègre le plus de doubles possible, ex. 10 simples puis 1 double ou 5 simples puis 5 doubles

Finisher : 5 min

Gamme montante 5 min (10 x 30 sec enchaînés)



1. Corde



2. Burpees

Gamme montante 10 x 30 sec (+20 sauts et +2 burpees à chaque tour)

1. 20 sauts en 30 sec / 2 burpees en 30 sec
2. 40 sauts en 30 sec / 4 burpees en 30 sec
3. 60 sauts en 30 sec / 6 burpees en 30 sec
4. 80 sauts en 30 sec / 8 burpees en 30 sec
5. 100 sauts en 30 sec / 10 burpees en 30 sec



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 1

MERCREDI : SEANCE PUR CARDIO

Echauffement : 5 min

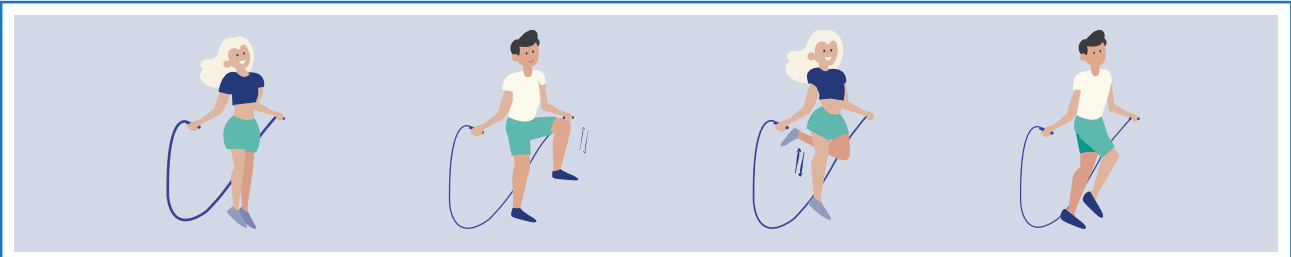
RUNNING

20 min de footing

+ 10 x 400 m (cf. tableau des allures) - 1 min de récupération passive entre les séries

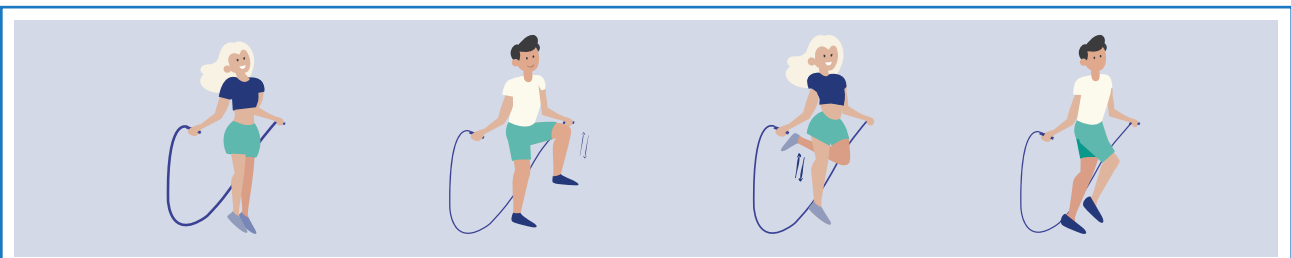
CORDE A SAUTER

Bloc 1 : freestyle* de 10 min (9 min si besoin d'1 min de récup à la fin)

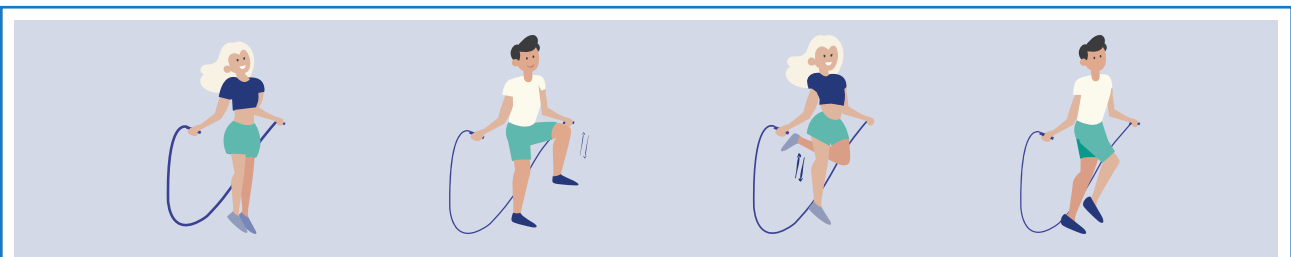


* Le freestyle consiste à enchaîner librement les mouvements de corde que tu connais, pendant la durée indiquée. Fais-toi plaisir !

Bloc 2 : 10 x 30 sec à fond (mouvement au choix) / 30 sec de récupération active



Bloc 3 : freestyle de 10 min (9 min si besoin d'1 min de récup avant de commencer)



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

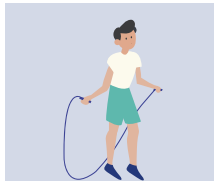
SEMAINE 1

VENDREDI : SEANCE FULL BODY

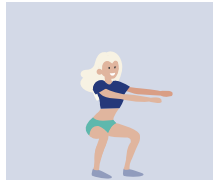
Echauffement : 5 min

Focus jambes et fessiers

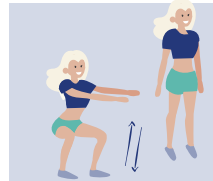
2 circuits
30 sec / exercice
Récup 1 min après
les 2 circuits



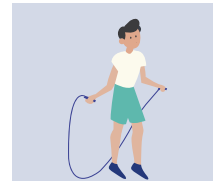
1. et 5. Corde :
saut simple



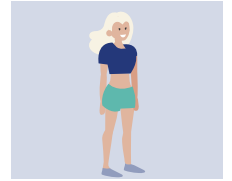
2. et 6. Squat
bloqué



3. et 7. Squat
jumps



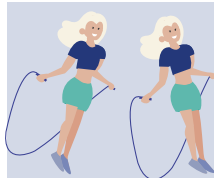
4. et 8. Corde :
saut simple



9. Récupération
1 min

Focus haut du corps

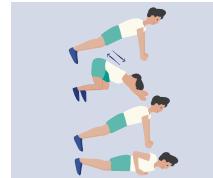
2 circuits
30 sec / exercice
Récup 1 min après
les 2 circuits



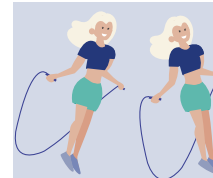
1. et 5. Corde :
ski bosse



2. et 6. Mountain
climbers



3. et 7. Pompes
push heels



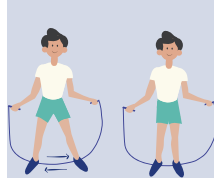
4. et 8. Corde :
ski bosse



9. Récupération
1 min

Focus abdos

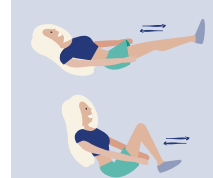
2 circuits
30 sec / exercice
Récup 1 min après
les 2 circuits



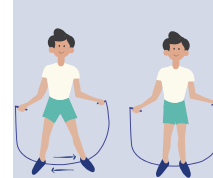
1. et 5. Corde :
jumping jacks



2. et 6. V
statique



3. et 7. Abdos
groupés



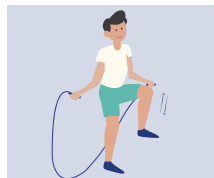
4. et 8. Corde :
jumping jacks



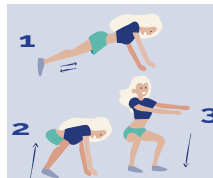
9. Récupération
1 min

Focus full body

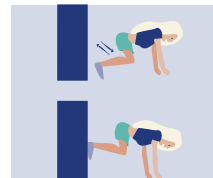
2 circuits
30 sec / exercice
Récup 1 min après
les 2 circuits



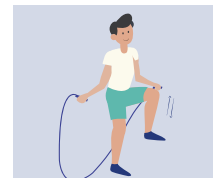
1. et 5. Corde :
montées de genoux



2. et 6. Up and
down



3. et 7. Taper
mur



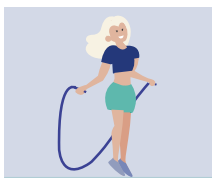
4. et 8. Corde :
montées de genoux



9. Récupération
1 min

Finisher : 5 min

Gamme
montante
5 min
(10 x 30
sec en-
chaînés)



1. Corde



2. Burpees

Gamme montante 10 x 30 sec (+20 sauts et +2 burpees à chaque tour)

1. 20 sauts en 30 sec / 2 burpees en 30 sec
2. 40 sauts en 30 sec / 4 burpees en 30 sec
3. 60 sauts en 30 sec / 6 burpees en 30 sec
4. 80 sauts en 30 sec / 8 burpees en 30 sec
5. 100 sauts en 30 sec / 10 burpees en 30 sec



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 1

WEEK-END

Une séance le week-end ?

Si tu souhaites courir, nous te conseillons une sortie longue à allure modérée.

Si tu souhaites faire de la corde, nous te conseillons du saut en continu à intensité modérée.

Toute autre activité qui te fait plaisir sera la bienvenue : marche, vélo, natation, etc.

Bon week-end !



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 1

TABLEAU DES ALLURES

Ce tableau te permet de connaître la vitesse à laquelle réaliser tes séances de running. Le niveau dépend du test réalisé le premier jour.

Lorsqu'il y a plusieurs couleurs pour un niveau, cela te permet de choisir celui qui est le plus adapté pour toi et d'évoluer).

Vitesse en hm/h	200	300	400	500	1km	5km	10km
10	1'12	1'48	2'24	3'	6'	30'	1h
10,5	1'08	1'42	2'17	2'51	5'42	28'34	57'08
11	1'05	1'38	2'10	2'43	5'27	27'16	54'32
11,5	1'02	1'33	2'05	2'36	5'13	26'05	52'10
12	1'	1'30	2'	2'30	5'	25'	50'
12,5	57'	1'26	1'55	2'24	4'48	24'	48'
13	55'	1'23	1'50	2'18	4'36	23'04	46'09
13,5	53'	1'20	1'46	2'13	4'26	22'13	44'26
14	51'	1'17	1'42	2'08	4'17	21'25	42'51
14,5	49'	1'14	1'39	2'04	4'08	20'41	41'22
15	48'	1'12	1'36	2'	4'	20'	40'
15,5	46'	1'09	1'32	1'56	3'52	19'21	38'42
16	45'	1'07	1'30	1'52	3'45	18'45	37'30
16,5	43'	1'05	1'27	1'49	3'38	18'10	36'21

	Champion 1
	Champion 2
	Champion 3
	Champion 4





Répertoire des mouvements

ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

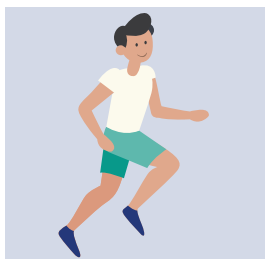
REPertoire DES MOUVEMENTS

EXERCICES CARDIO



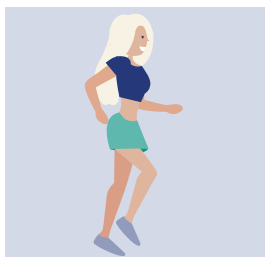
Marche

Il s'agit de marche sportive, c'est-à-dire en ayant un rythme très soutenu et en exagérant légèrement le mouvement de balancier des bras. La marche peut se faire à l'extérieur ou sur un tapis de course.



Course

Le rythme dépend de ton niveau. La course peut se faire à l'extérieur ou sur un tapis de course.

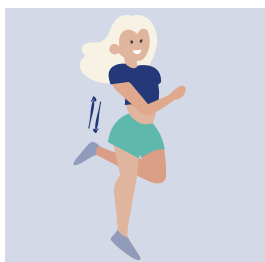


Course sur place / sprint sur place

« Sprint » : effort maximal compte tenu de la durée de l'exercice.

« Course » : effort intense mais pas maximal.

Pense à effectuer le mouvement de balancier avec les bras comme sur une course normale.



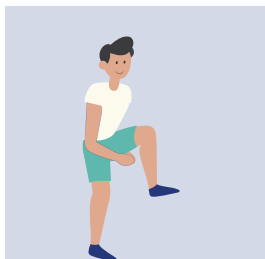
Talons-fesses

Position debout, tu ramènes successivement le talon droit puis le talon gauche vers la fesse. Le buste est très légèrement penché vers l'avant. Ce mouvement peut se faire sur place ou en avançant. Pense à effectuer un mouvement de balancier avec les bras comme sur une course normale.



Montées de genoux

Position debout, tu remontes les genoux vers le haut jusqu'au niveau du bassin. En position haute, le genou a un angle de 90°. Le buste est très légèrement penché vers l'avant. Ce mouvement peut se faire sur place ou en avançant. Pense à effectuer un mouvement de balancier avec les bras comme sur une course normale. Dans la version « **skip in** », monte les genoux légèrement plus haut que le bassin.



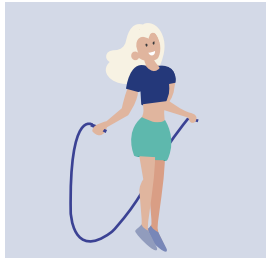
Montées de genoux oiseau

Réalise des montées de genoux dynamiques en montant le genou au-dessus du bassin et en claquant des mains sous ta cuisse à chaque montée de genou.



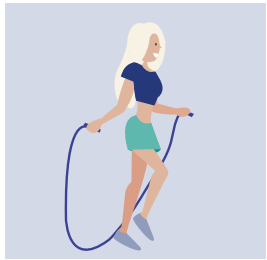
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort



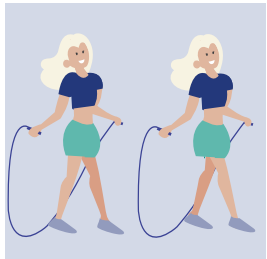
Corde à sauter

Reste proche du sol. Tes jambes sont souples mais tendues (on ne remonte pas les genoux en sautant). Tes talons ne touchent jamais le sol. Tes coudes restent proches de ta cage thoracique (n'écartez pas les bras). Seul le mouvement des poignets et des avants bras fait tourner la corde. Pas les épaules.



Corde à sauter : saut alterné sprint

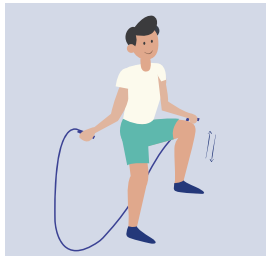
Alterne appuis pied droit puis gauche très rapidement comme si tu sprintais sur place (tout en sautant à la corde)



Corde à sauter : boxing steps

Il s'agit d'avoir un pied en avant et un pied en arrière lorsque tu prends appuis pour sauter. Sur le premier saut, tu atterris jambe droite devant et jambe gauche derrière. Sur le second saut, tu inverses tes jambes.

L'écartement est réduit : le talon de ton pied avant est légèrement devant les orteils de ton pied arrière.



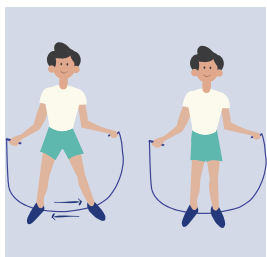
Corde à sauter : montées de genoux

Il s'agit simplement de faire des montées de genoux tout en sautant à la corde.



Corde à sauter : talons fesses

Il s'agit simplement de faire des talons fesses tout en sautant à la corde.

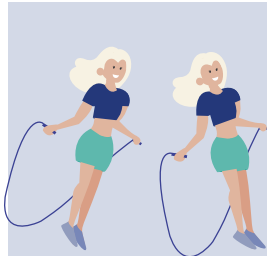


Corde à sauter : Jumping jack

Il s'agit d'effectuer des jumping jacks tout en sautant à la corde.

Dans le 1er temps du mouvement, saute normalement et réceptionne le saut en écartant les pieds. Au début, l'écartement sera de la largeur du bassin. Plus tu maîtriseras, plus tu pourras écarter les pieds pour avoir un écartement un peu plus large que la largeur des épaules.

Dans le 2nd temps du mouvement, saute et atterris les pieds serrés.



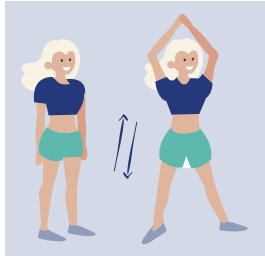
Corde à sauter : ski bosse

Il s'agit de sauter pieds joints en prenant appui alternativement à droite et à gauche de son centre de gravité.



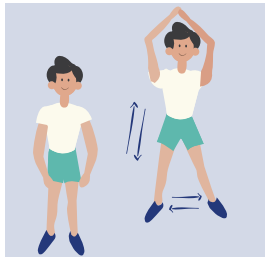
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort



Jumping jacks

Tu es debout, les bras le long du corps. Effectue un petit saut en écartant les jambes de la largeur de tes épaules. Dans le même temps, tes mains viennent se toucher au-dessus de ta tête. Après réception, effectue un petit saut pour revenir en position initiale.



Air Jacks

Saute, effectue un jumping jack en l'air puis réceptionne ton saut. Puis recommence de la manière la plus dynamique possible.

Sur le jumping jack, en l'air : tes bras viennent se toucher au-dessus de la tête puis reviennent se palcer le long du corps. Tes jambes s'écartent puis se resserrent.



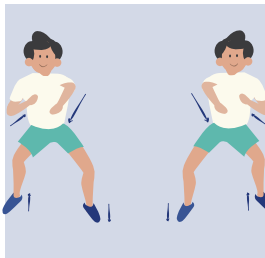
Fréquence

Position debout faire une succession de pas rapide intérieur et extérieur.



Tipping

Le tipping est un piétinement sur place très rapide avec les pieds légèrement plus large que le bassin (succession de petits appuis sur place avec le maximum d'intensité possible).



Tipping jab

Position pied un peu plus large que le bassin, abdominaux contractés, exerce une succession de jab rapide tout en faisant des petits pas rapides sur place.



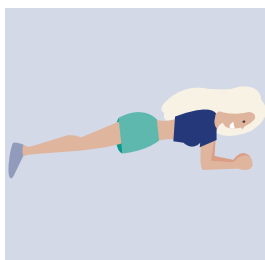
Tipping impulsion max vers le haut

Il s'agit de faire du tipping pendant la durée requise (ex. 10 sec) puis de sauter le plus haut possible.

ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

GAINAGE / ABDOS



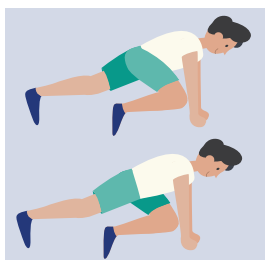
Gainage

Ton regard sera toujours tourné vers le sol et tes fessiers seront contractés.

Niveau 1 : sur les genoux et sur les coudes. Coudes et genoux au sol, tu dois avoir un alignement droit des épaules aux genoux.

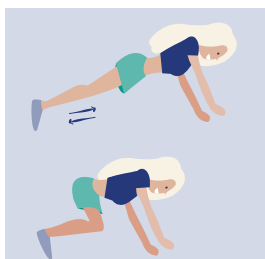
Niveau 2 : gainage planche les bras tendus. Pieds et mains au sol, tu dois avoir un alignement droit des épaules aux pieds. Tes mains sont à l'aplomb des épaules.

Niveau 3 : gainage planche sur les coudes. Pieds et coudes au sol, tu dois avoir un alignement parfaitement droit des épaules aux pieds.



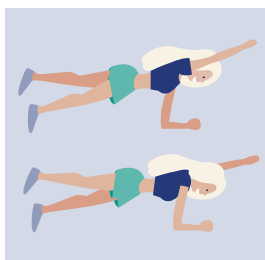
Mountain climbers

Tu es en position de gainage niveau 2. Tu ramènes successivement et de manière dynamique, le genou droit puis gauche jusqu'au niveau de la poitrine et repose le pied au sol. Tes abdos sont contractés pendant tout le mouvement.



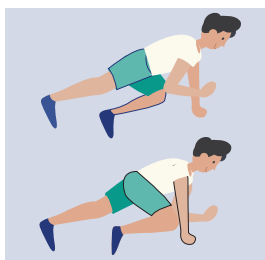
Gainage genou-poitrine

Il s'agit de mountain climbers pieds joints. Tu es en position de gainage niveau 2. Tout en gardant les mains au sol, en contractant tes abdos, tu effectues un petit saut vers l'avant pour ramener tes genoux vers ta poitrine. Toujours en gardant les mains au sol, tu effectues un petit saut pour revenir en position initiale.



Gainage levé de bras + jambe alternée

Tu es en position de gainage niveau 3. Tu tends le bras droit vers l'avant. Simultanément, Tu lèves la jambe gauche un peu plus haut que le niveau des fesses.



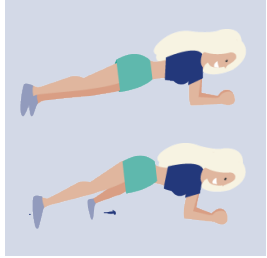
Abdos obliques

Tu es en position de gainage 2 ou 3, ton genou gauche et ton coude droit viennent se toucher. Puis tu inverses. C'est alors ton genou droit et ton coude gauche qui se touchent.



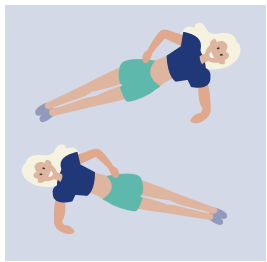
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort



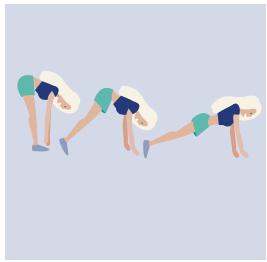
Plank jack

En position gainage planche, en appui sur les coudes, abdominaux et fessiers contractés, écarte et referme simultanément les pieds. Souffle à chaque ouverture et inspire à la fermeture.



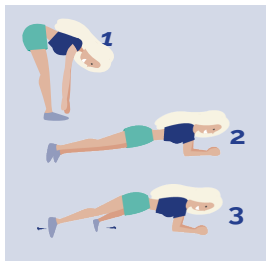
Gainage latéral

Tu es sur le côté, en appui sur le pied et sur le coude : le côté de ton pied droit est en appui au sol et ton coude droit est à l'aplomb de ton épaule (tu inverseras ensuite pour être en appui sur ton côté gauche). Il doit y avoir un parfait alignement de tes pieds à ta tête.



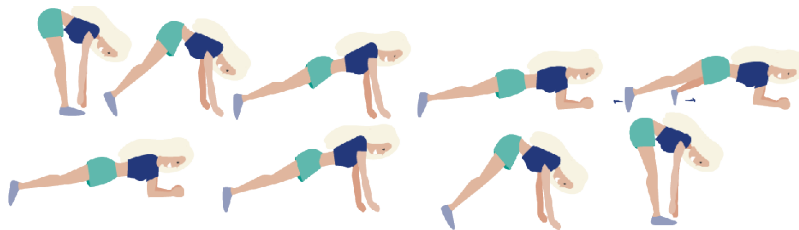
Inchworm

Tu es en position debout. Tu penches le buste vers le sol, puis prends appuis sur les mains en avançant progressivement les mains vers l'avant jusqu'à te retrouver en position de gainage niveau 2. Tu reviens ensuite à la position initiale en ramenant progressivement les mains vers tes pieds.



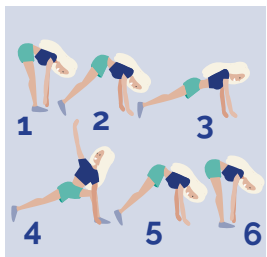
Inchworm + Plank jack

Position debout, gardez les pieds fixes pendant que vous avancez les mains jusqu'à vous retrouver en position de pompes. Fléchissez les bras et, en appui sur les coudes, en position gainage planche abdominaux et fessiers contractés, écartez et refermez simultanément les pieds. Soufflez à chaque ouverture et inspirez à la fermeture.



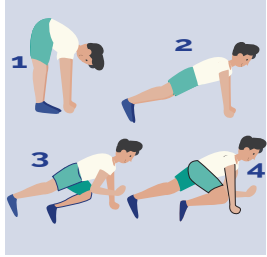
Inchworm + samson stretch

Tu effectues le premier temps de l'inchworm. Lorsque tu es en position de gainage niveau 2, tu ramènes le pied droit vers l'avant, sous les épaules. Tu poses la main droite à l'intérieur du pied droit. Tu tends le bras gauche vers le ciel. Puis tu reviens progressivement en position de départ et effectues le même mouvement de l'autre côté.



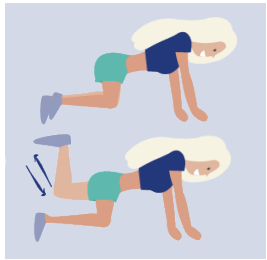
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort



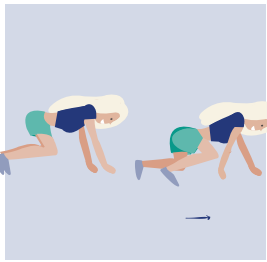
Inchworm + Abdos oblique

Descends en inchworm. Lorsque tu es en position de gainage niveau 2 ou 3 (le niveau 3 est plus exigeant), tu effectues 2 abdos obliques (l'un en touchant le genou gauche avec le coude droit, l'autre en touchant le genou droit avec le coude gauche). Puis effectue le 2ème temps de l'inchworm (tu reprends ta position initiale).



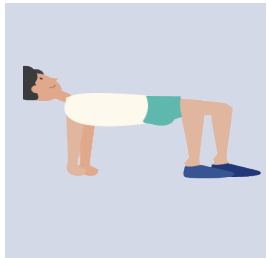
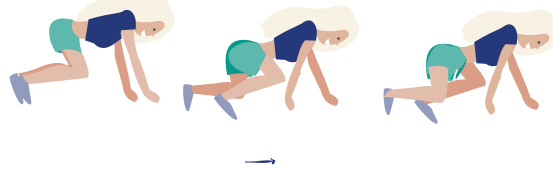
Bear plank leg lift

En position quadrupédie de face, en appuis sur les genoux, pointes de pieds et sur les mains, décolle les genoux à quelques centimètres du sol. Dans cette position, soulève la jambe libre fléchie à 90°, arrête le mouvement quand la cuisse est horizontale, ne pas cambrer les reins, ni fléchir les bras.



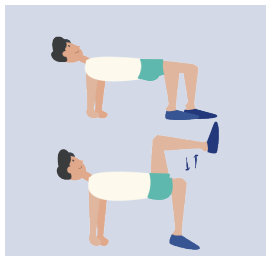
Marche de l'ours

Tu es en position gainage 2 avec les deux jambes fléchies en direction de ton buste. Tu emmènes une jambe vers le coude (du même côté), tout en contractant les abdos. Puis tu avances ton autre bras plus loin vers l'avant, puis la jambe (même côté). Enfin, tu reviens en arrière avec le même schéma mais en sens inverse.



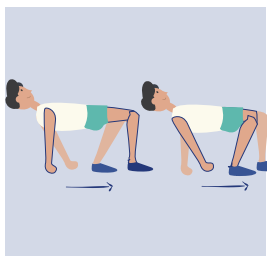
Reverse Plank

En arrière, en appuis sur les mains et les pieds, contracte les fessiers et monte le bassin de façon à ce que le buste forme une planche.



Reverse plank leg lift

En position de reverse plank, monte alternativement le genou droit et gauche (angle de 90°).

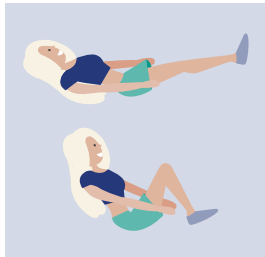


Marche du crabe

En position de reverse plank, avance puis recule de quelques mètres. Tes mains sont orientées vers l'extérieur.

ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort



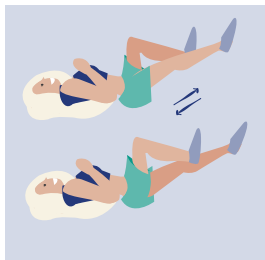
Abdos groupés

Tu es en équilibre sur les fesses, les épaules et les pieds décollés du sol (angle de 45° avec le sol). Tes jambes sont serrées. Tu tends les jambes puis ramènes tes genoux vers la poitrine.



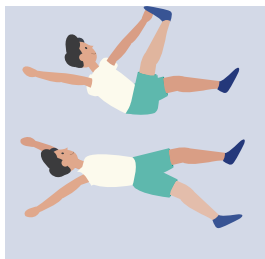
V statique

Jambes tendues, ton corps forme un V en équilibre sur les fesses. Maintiens cette position pendant la durée de l'exercice.



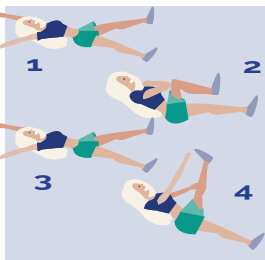
Abdos pédalo

Tu es allongé sur le dos. Tu mimes le mouvement de pédalo avec tes jambes. Trouve un angle qui te permet de garder tes lombaires plaqués au sol.



Starfish

Tu es allongé sur le dos en étoile. Tu montes simultanément bras et jambe opposés en décollant légèrement les omoplates du sol. Ta main va toucher le pied opposé. Pense à prendre appui au sol avec l'autre main.



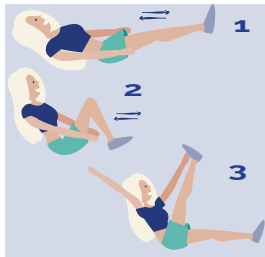
Starfish genou + pied

Starfish qui se décompose en 2 temps :

1. Toucher le genou gauche avec le coude droit

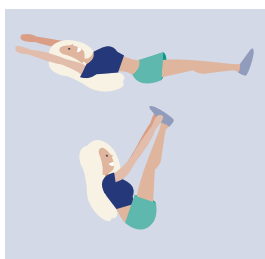
2. Toucher le pied gauche avec la main droite

Cela constitue 1 répétition. Ensuite, effectue la même chose de en touchant dans le 1er temps le genou droit avec le coude gauche et dans le 2nd temps le pied droit avec la main gauche. Cela constitue une 2ème répétition



Abdos groupés + starfish

Tu effectues successivement 1 abdo groupé suivi d'un starfish complet (droite + gauche).



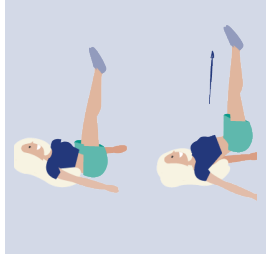
Abdos fermeture

Tu es allongé sur le dos, les bras tendus vers l'arrière. Avec une contraction des abdos remonte simultanément les 2 jambes (tendues) vers le haut et va toucher tes pieds avec tes mains en décollant les épaules. Reviens ensuite en position initiale.



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort



Abdos relevé de bassin

Allongé sur le dos, jambes tendues à 90°, décoller le bassin en poussant les pieds vers le haut et redescendez en position initiale progressivement. Soufflez à la montée, expirez à la descente.

Twist

Tu es debout, les jambes légèrement plus écartées que les épaules. Tes mains sont à hauteur de menton.

Niveau 1 : tu fais un petit saut et effectues une rotation du bassin vers la droite, de sorte que l'alignement de tes pieds se retrouve presque perpendiculaire à l'alignement de tes épaules (les épaules restent fixes, seuls le bassin et les jambes effectuent la rotation). Avec un 2nd petit saut tu reviens en position initiale, puis effectues le même mouvement sur la gauche. Pense à garder tes abdos contractés pendant toute la durée du mouvement.

Niveau 2 : Tu effectues le même mouvement mais passes directement de la droite à la gauche sans passer par la position de départ. Veille à conserver les épaules fixes.

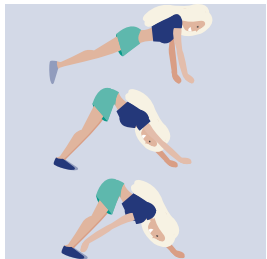


Planche chien tête en bas + cheville

En position de planche sur les mains (gainage niveau 2), tu montes les fesses vers le haut en poussant sur les mains, de manière à former un angle droit. Avec ta main droite, tu touches ta cheville gauche. Tu reviens en position planche puis effectues le même mouvement et avec ta main gauche, tu touches ta cheville droite.

ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

BAS DU CORPS

Squats

Tu es debout, les pieds un peu plus large que le bassin. Tu descends jusqu'à ce que tes cuisses soient parallèles au sol puis tu remotes. Pour favoriser un travail optimal des fessiers, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied en descendant. Pour cela, garde le dos bien droit et pousse les fesses vers l'arrière en descendant.

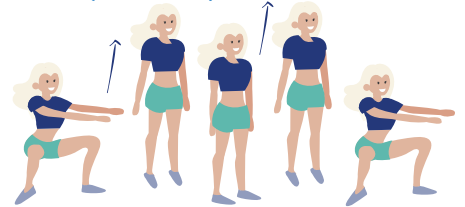
Squats sumo

Il s'agit d'un squat avec un écartement des pieds plus large que les épaules. La pointe des pieds et les genoux doivent être tournée vers l'extérieur (angle de 45° vers l'extérieur).

Squat sumo jump + pieds joints

Tu effectues un squat sumo. Saute en fin de mouvement et retombe les jambes serrées en veillant à fléchir légèrement pour amortir. Saute à nouveau et écarte les jambes pour enchaîner sur un nouveau sumo squat jump.

Ce mouvement est décomposé ci-dessous.



Squat bloqué

Il s'agit de rester en position basse du squat pendant la durée de l'exercice (les jambes forment un angle droit)

Squat jumps

Il s'agit d'un squat enchaîné avec un saut.

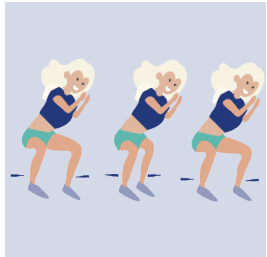
Squat + squat jump

Position pieds plus large que le bassin, fais une flexion et une extension de jambes suivi d'une autre flexion et d'un saut vertical. Souffle sur chaque extension.



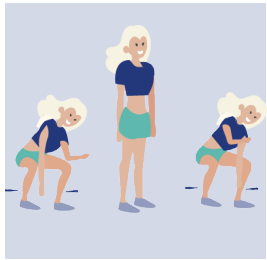
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort



Squat jacks

En position jambe fléchis à 90° sur les pointes de pieds avec ton buste légèrement penché vers l'avant, tu écarter et refermes rapidement et simultanément les jambes. Pendant l'ouverture veille à garder les genoux vers l'extérieur.



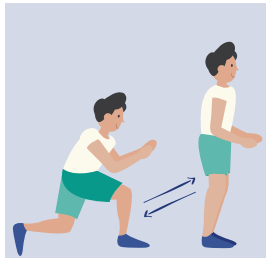
Quick squats

Départ pied joint, par un saut tu écarter les jambes jusqu'à te retrouver en position squat, pied plus large que le bassin, jambes fléchis, tu touches le sol avec une main, et tu refais un saut pour te retrouver en position initiale. Souffle sur chaque mouvement.



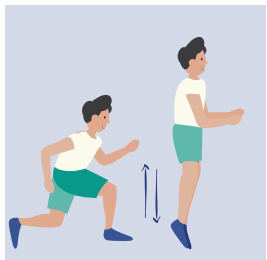
Jump vers l'avant retour vers l'arrière

Tu fais un squat jump vers l'avant et tu reviens en course arrière au point de départ de ton squat jump.



Fente alternées

Tu es debout. Tes jambes sont écartées de la largeur de ton bassin. Fais un pas en arrière et fléchis tes jambes jusqu'à ce que le genou arrière touche presque le sol, puis remonte et change de jambe arrière. Lors de la flexion, ton genou avant doit former un angle droit (il ne doit pas dépasser la pointe du pied). Ta jambe arrière doit idéalement être perpendiculaire au sol.



Fente jumps alternées

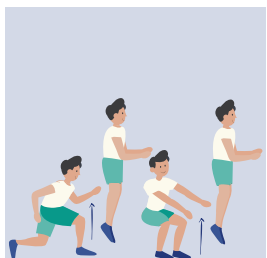
Chaque fente est enchaînée avec un saut vers le haut. Lorsque tu es en l'air, inverse tes jambes (la jambe avant passe derrière et inversement). Ainsi, en retombant, tu pourras faire une fente avec l'autre jambe devant. Veille à placer le talon de la jambe avant bien en avant lors de la réception de manière à ce que le genou ne dépasse pas la pointe du pied.



Fente jump droite ciseau gauche / Fente jump gauche ciseau droit

Il s'agit de faire une fente jump jambe droite devant. Au lieu d'effectuer une fente jambe gauche devant à la réception du saut, tu effectues un ciseau (tu gardes donc les jambes souples mais tendues). Avec un jump, tu effectues à nouveau une fente jambe droite devant.

C'est donc toujours la même jambe qui travaille.



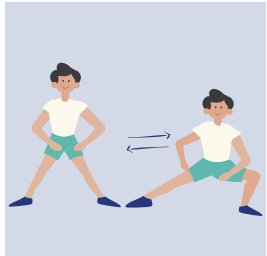
Fente jump squat jump

Effectue une fente jump jambe droite devant. Atterris en position de squat, effectue un saut pour te retrouver en position de fente jambe gauche devant. Atterris à nouveau en position de squat.



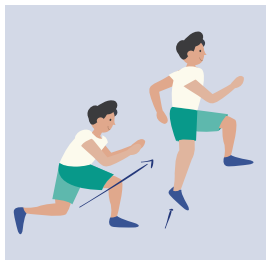
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort



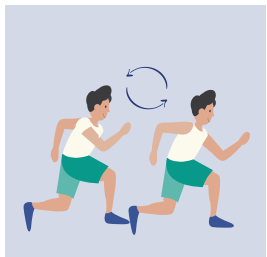
Fentes latérales

Les pieds ont un écartement large (bien supérieur à la largeur des épaules) et sont orientés vers l'extérieur. En descendant, les talons restent au sol et les genoux s'orientent vers la pointe de pied. Le dos reste droit et vertical pendant tout l'exercice.



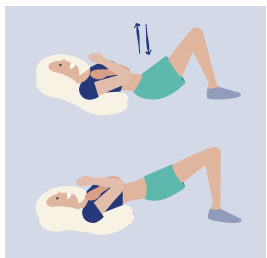
Fente jump montée de genou

Tu fais une fente. Au lieu de remonter normalement, tu pousse sur la jambe avant pour faire un petit saut. Dans le même temps, vous projetez le genou arrière vers l'avant et vers le haut comme pour effectuer une montée de genou. A la réception, le genou haut retourne se placer derrière pour effectuer une nouvelle fente. Vous utilisez la même jambe d'appui tout au long de l'exercice.



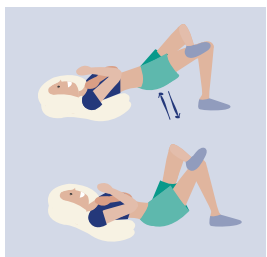
Bras sprinter position fente

Tu es en position de fente basse : ton genou avant fait un angle de 90° et votre genou arrière est proche du sol. Tu effectues un mouvement de balancier rapide des bras comme si tu sprintais. Toutes les 5 secondes, change de jambe avant, idéalement en effectuant un petit saut (fente jump).



Hip thrusts

Tu es allongé sur le sol. Tes pieds sont à plat à 30 cm de tes fesses. Tu repousses le sol avec tes talons pour faire monter tes fesses jusqu'à ce que tes genoux, tes fesses et tes épaules soient alignés.



Single hips

Il s'agit d'un hip thrust réalisé en repoussant le sol avec une seule jambe. Pour cela, réalise le mouvement en ayant un pied sur le genou opposé.

Niveau 1 : pendant l'exercice, tes bras sont le long du corps.

Niveau 2 : pendant l'exercice, tes bras sont croisés et tes mains sont posées sur l'épaule opposée.



Touché de pied opposé

Debout, tu viens toucher avec le bras tendu devant toi, le pied de ta jambe opposée que tu auras préalablement levé (pied, cheville ou tibia en fonction de votre souplesse). Répète ce mouvement sur l'autre bras et jambe opposés.



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

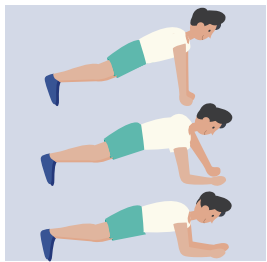
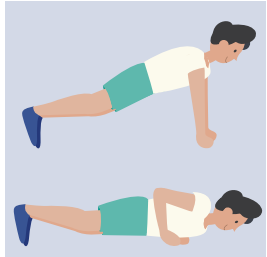
12 semaines de plaisir dans l'effort

HAUT DU CORPS

Pompes (« push-ups »)

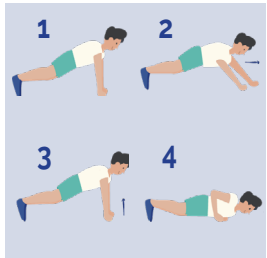
Niveau 1 (sur les genoux) : départ en position de gainage niveau 1 mais en ayant les bras tendus à l'aplomb des épaules. Tu effectues une flexion des bras, jusqu'à effleurer le sol avec la poitrine, puis tu reviens en position initiale. Veille à conserver un parfait alignement entre les épaules et les genoux tout au long de l'exercice, tout en contractant les abdos et les fessiers.

Niveau 2 : tu effectues le même exercice mais en prenant appui sur les pieds au lieu des genoux. Là encore, veille à garder un parfait alignement entre les épaules et les pieds tout au long de l'exercice, tout en contractant les abdos et les fessiers.



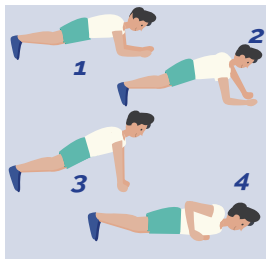
Gainage commando

Change rapidement de position entre le gainage niveau 2 et niveau 3 (vois dans la partie « GAINAGE / ABDOS »). Veille à effectuer autant de mouvements en commençant par le bras droit que par le bras gauche.



Pompes et déplacement

En position de pompe, déplace les mains vers l'avant et reviens en position de pompes. Puis effectue une pompe.



Commando push-ups

En position de pompe, bras tendus, mains à l'aplomb des épaules. Pliez les coudes alternativement pour vous retrouver en position gainage planche et reprenez appuie alternativement sur chaque main en position bras tendu pour vous retrouver en position de pompes.



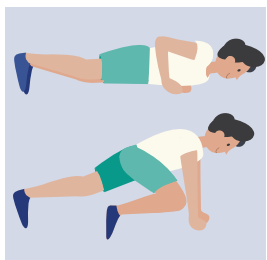
Pompes climbers en pyramide

1 pompe (descendre la poitrine et remonter), suivie de 1 mountain climber.

1 pompe suivie de 2 mountain climbers.

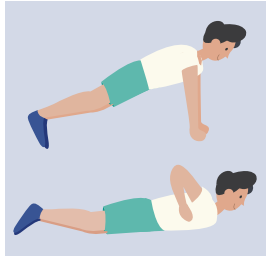
1 pompe suivie de 3 mountain climbers.

Fait ainsi jusqu'au nombre demandé puis redescend par le même schéma (1 pompe, suivie de 3 mountain climbers, 1 pompe suivie de 2 mountain climbers, 1 pompe suivie de 1 mountain climber).



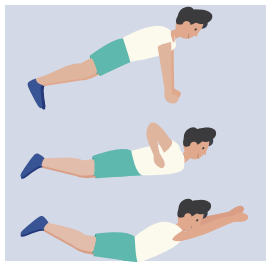
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort



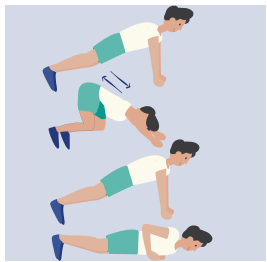
Hand release push-ups

Il s'agit de faire des pompes mais de poser complètement la poitrine au sol, de relever les coudes et les mains vers le haut de 20 cm, puis de reprendre le mouvement.



Pompes Superman

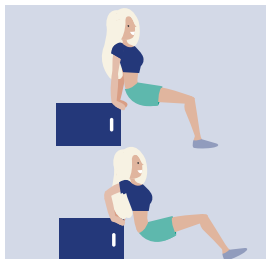
Il s'agit de faire une hand release push-up intégrant un gainage Superman. Gainage Superman : contracte tes fessiers et ton dos. Tu lèves simultanément tes genoux (+ pieds) et tes épaules (+ bras) de 30 cm puis tu reposes l'ensemble.



Pompes push heels

En position de planche (gainage niveau 2), tu pousses les fesses vers l'arrière en poussant sur tes bras (tendus) et en fléchissant les genoux. Tes genoux ne sont pas en contact avec le sol.

Tu reviens en position de planche et effectue une pompe.



Dips

Place tes mains à l'extrémité avant d'une chaise ou d'un banc. Avance tes fesses dans le vide devant la chaise. Fléchis tes bras en allant chercher le sol avec tes fesses. Une fois que tes coudes sont à la hauteur de tes épaules, remonte en poussant sur les bras. Pendant l'exercice, ton dos doit être le plus proche possible du bord de la chaise et l'écartement de tes mains et de tes coudes doit correspondre à celui de tes épaules.

Il existe 3 niveaux de difficulté.

Niveau 1 : tes jambes sont proches d'un angle droit.

Niveau 2 : tes jambes sont tendues.

Niveau 3 : tes jambes sont tendues et tes pieds sont en hauteur (ex. sur une chaise).

ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

FULL BODY

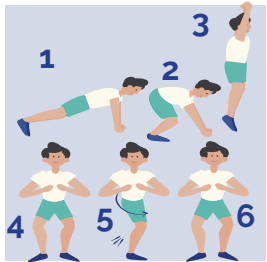
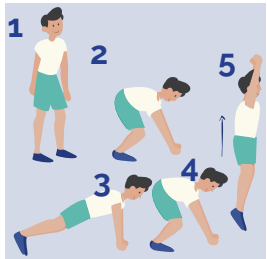
Burpees

Niveau 1 : en position debout, fléchis les jambes, pose les mains au sol, tend tes jambes vers l'arrière pour te retrouver en position de gainage niveau 2. Tu reviens en position fléchie jambe au sol et reviens en position initiale.

Niveau 2 : en position debout, fléchis les jambes pose les mains au sol. Avec un petit saut, pousse tes jambes vers l'arrière (position gainage niveau 2). Avec un petit saut, tu ramènes les pieds sous les épaules et exécute un saut vertical.

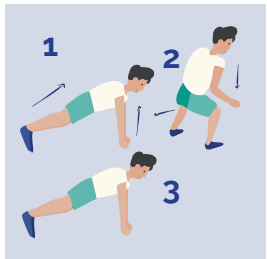
Niveau 3 : même mouvement mais effectue une pompe lorsque tu es en position de gainage niveau 2.

Niveau 4 : même mouvement mais effectue une hand release push-up lorsque tu es en position de gainage niveau 2.



Burpees + twist

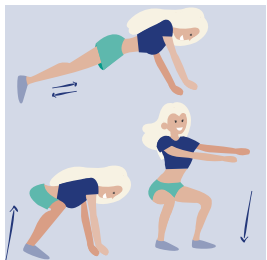
Tu effectues un burpee mais après la réception du saut, tu effectues un twist (niveau 1) à droite puis fais un nouveau burpee suivi d'un twist à gauche.



Burpees surfer

Tu effectues un burpee. Avec un mouvement explosif, puis tu fais un saut pour te retrouver en position de surfer (tu fais un quart de tour). Tu effectues un nouveau burpee puis effectues le même mouvement de l'autre côté.

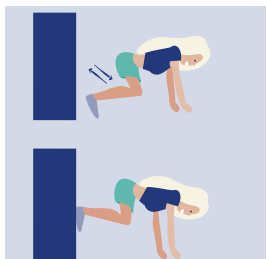
Par rapport aux burpees + twist, on passe de l'étape 3 à la 5 sans passer par la 4.



Up and downs

Il s'agit d'un burpee sans effectuer le saut : on oscille entre la position de planche et la position de squat.

En position de planche (gainage niveau 2), tu ramènes les pieds très proches des mains. Tu relèves le buste de manière à être en position basse de squat (jambes à 90°). Toujours avec les jambes fléchies, tu poses les mains au sol et projette tes pieds vers l'arrière pour revenir en position de planche.



Taper mur

Positionne-toi à environ 20-30 cm d'un mur, à quatre pattes, les genoux légèrement décollés du sol,

En poussant sur tes mains et en prenant une légère impulsion sur tes pieds, tape le mur avec tes pieds (à environ 30-40 cm de hauteur) puis reviens en position initiale.

