



ATHLETIC BODY PROGRAM

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

VOLUME 3



LIKE A CHAMPION



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

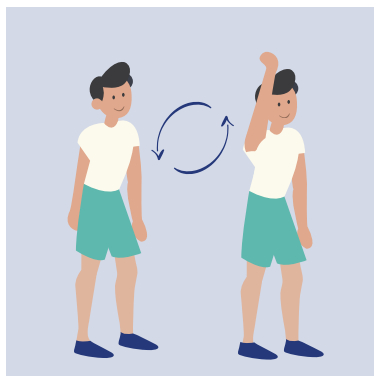
12 semaines de plaisir dans l'effort

ECHAUFFEMENT

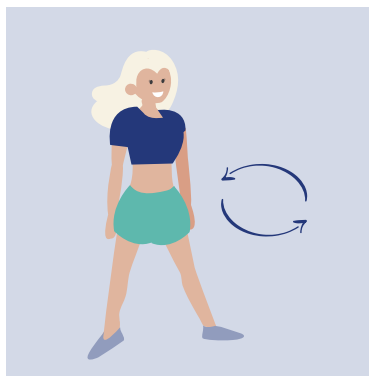
Échauffement à réaliser avant chaque séance

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

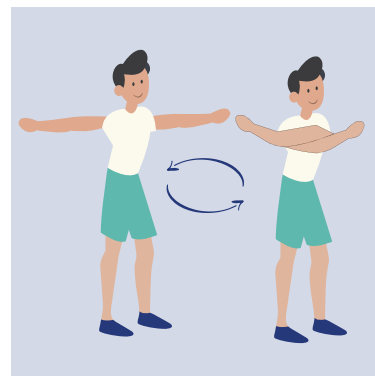
Échauffement : 5 min



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



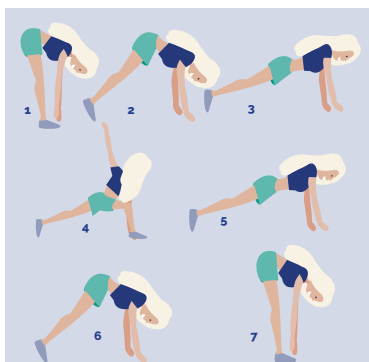
**Rotation des hanches
x 10 dans chaque sens**
(faire des cercles avec ses hanches: mimer du hula hoop)



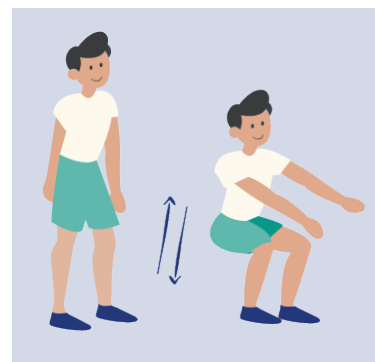
**Écarter puis croiser les bras
x 10**
(vos mains viendront toucher vos omoplates lorsque vous croisez)



**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 10

LUNDI : SEANCE FULL BODY

Echauffement : 5 min

Explication de la séance pyramidale du jour

Pour chaque circuit, les exercices durent 1 min et la récupération de 30 sec. Effectue les exercices **à fond** dans l'ordre suivant :

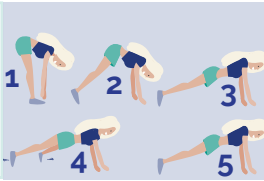
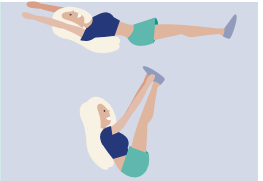
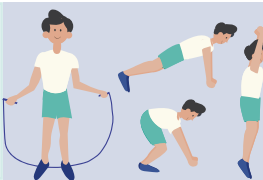
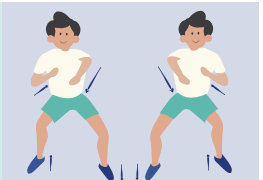
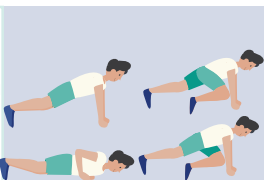
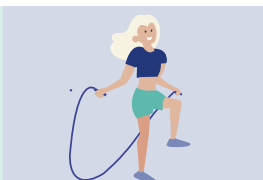
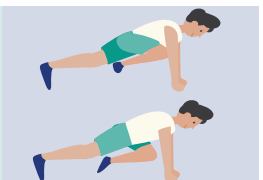
A puis récupération 30 sec

A + B (= 2 x 1 min) puis récupération 30 sec

B puis récupération 30 sec

A + B + C (= 3 x 1 min) puis récupération 30 sec

Si tu t'en sens capable, le mieux est d'enchaîner cette pyramide sans intégrer les récupérations de 30 sec et de prendre 1 min de récupération à la fin de chaque circuit. A toi de voir avec ta forme et ton envie du moment !

	Exercice A	Exercice B	Exercice C
Circuit 1 1 min / exercice dans l'ordre indiqué ci-dessus	1 inchworm + 2 plank jacks 	Corde : saut alterné sprint 	Abdos fermeture 
	Exercice A	Exercice B	Exercice C
Circuit 2 1 min / exercice dans l'ordre indiqué ci-dessus	Saut vers l'avant puis retour en course arrière 	Corde : 10 sauts simples + 1 burpee (sans corde) 	Tipping jab 
	Exercice A	Exercice B	Exercice C
Circuit 3 1 min / exercice dans l'ordre indiqué ci-dessus	Pompes + mountain climbers en pyramide* 	Corde : montées de genoux 	Plank cross 

* **Pompes + mountain climbers en pyramide** : 1 pompe, suivie de 1 mountain climber. 1 pompe suivie de 2 mountain climbers. 1 pompe suivie de 3 mountain climbers. Et ainsi de suite. Aller le plus haut possible.

Finisher : 3 min 10

2 x 1 min 30 Objectif : résistance	 Chaise : 2 x 1 min 30	Faire la chaise pendant 1 min 30 Prendre 10 sec de récupération Faire la chaise pendant 1 min 30
---------------------------------------	---	--



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 10

MERCREDI : SEANCE PUR CARDIO

RUNNING

20 min de footing +
+ 3 x 2 km à allure spécifique (cf. tableau des allures : multiplie par 2 ton temps cible sur 1 km)
récupération : 600m trottinés

CORDE A SAUTER

Echauffement : 5 min

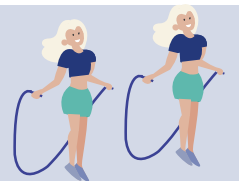
Bloc 1 (11 min) : freestyle 10 min + 1 min de récupération passive



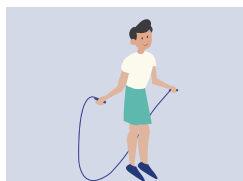
Bloc 2
(6 min)

5 x 30 sec
/ 30 sec

Récup 1 min
à la fin



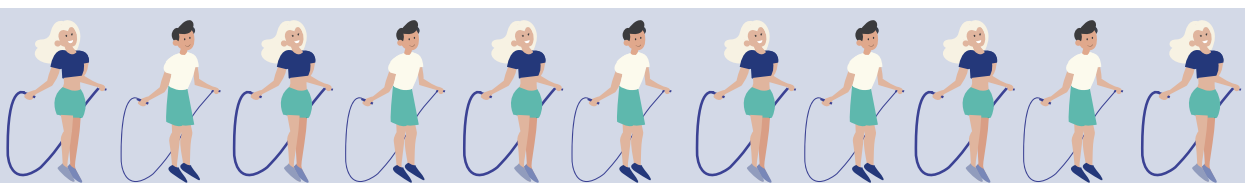
Doubles sauts *
30 sec



Récupération
active
30 sec

* Choisis ton niveau pour les doubles :
Niveau 1 : 9 simples + 1 double
Niveau 2 : 4 simples + 1 double
Niveau 3 : 5 simples + 5 doubles
Niveau 4 : 10 simples + 10 doubles
Niveau 5 : 20 doubles + 10 simples + 20 doubles
Niveau 6 => 100 % doubles

Bloc 2 (13 min) : 9 x 1 min intensité max en saut simple / 30 sec de récupération passive



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 10

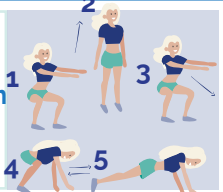
VENDREDI : SEANCE FULL BODY

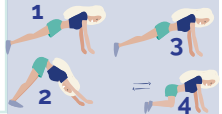
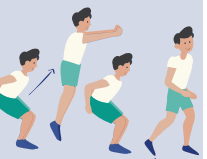
Echauffement : 5 min

Explication de la séance pyramidale du jour

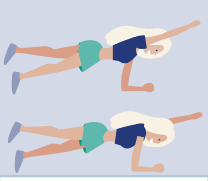
Pour chaque circuit, les exercices durent 1 min. Contrairement à la séance du lundi, il y a 1 seule minute de récupération à la fin de la totalité du circuit. Tu as donc 14 min d'effort suivis d'1 min de récupération. Effectue les exercices à fond dans l'ordre suivant (l'ensemble ci-dessous constitue le circuit) :

DAD
AB
DBD
ABC
DCD

	Exercice A	Exercice B	Exercice C	Exercice D
Circuit 1 1 min / exercice dans l'ordre indiqué ci-dessus	Marche de l'ours 	Fentes alternées 	Squat jump + inchworm 	Corde : saut simple intensité max 

	Exercice A	Exercice B	Exercice C	Exercice D
Circuit 2 1 min / exercice dans l'ordre indiqué ci-dessus	Chien tête en bas + gainage genou poitrine 	Saut vers l'avant puis retour en course arrière 	Chien tête en bas + pompe 	Corde : montées de genoux intensité max 

Bonus (si tu as le temps et l'envie car la 1/2h est finie) : finisher : 2 min 10

2 x 1 min  Gainage dynamique 2 x 1 min	Faire 1 min de gainage dynamique : levé bras et jambe opposée Prendre 10 sec de récupération Faire 1 min de gainage dynamique : levé bras et jambe opposée S'il te paraît prématuré de lever 1 bras et la jambe opposée simultanément pendant 1 min, tu peux lever tour à tour chaque bras puis chaque jambe (donc 1 seul membre à la fois).
--	---



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

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

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 km/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





