



ATHLETIC BODY PROGRAM

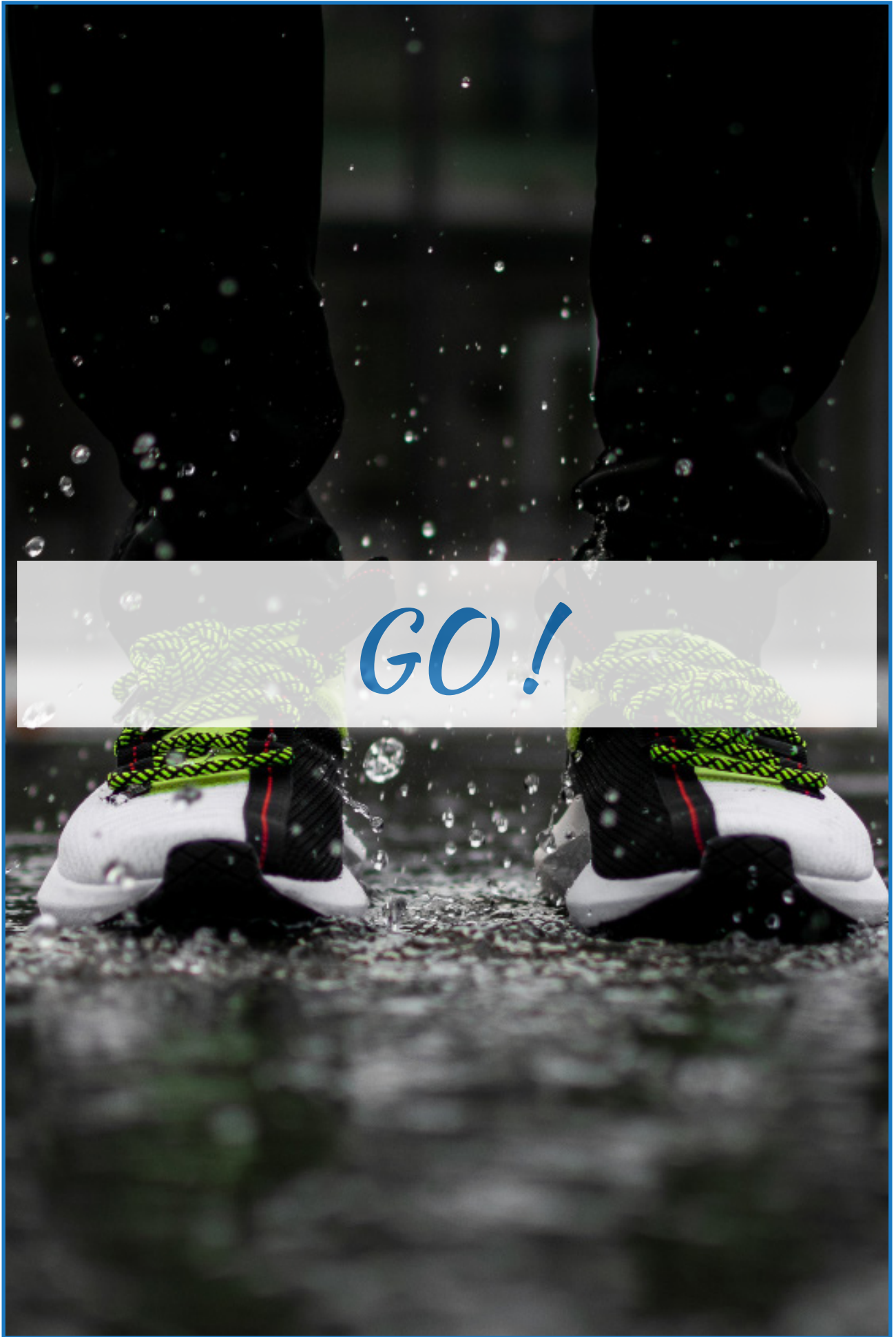
Sculpter son corps : 12 semaines de plaisir dans l'effort

VOLUME 3



LIKE A CHAMPION





ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

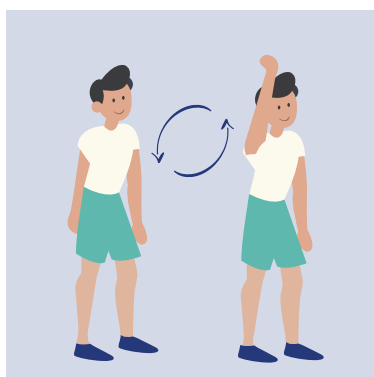
12 semaines de plaisir dans l'effort

ECHAUFFEMENT

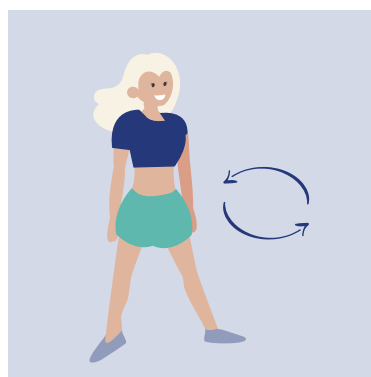
Échauffement à réaliser avant chaque séance

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

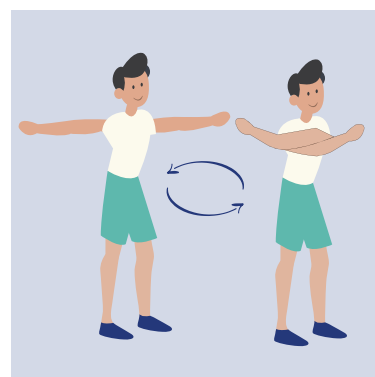
Échauffement : 5 min



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



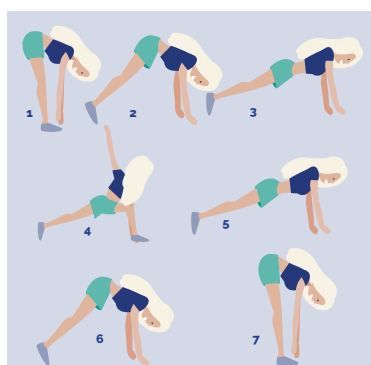
**Rotation des hanches
x 10 dans chaque sens**
(faire des cercles avec ses hanches: mimer du hula hoop)



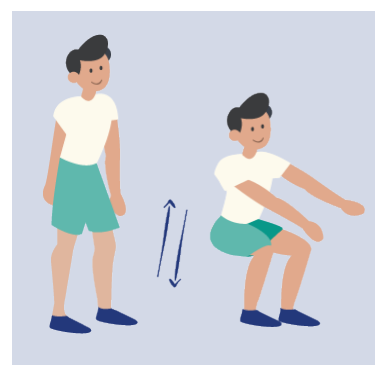
**Écarté puis croiser les bras
x 10**
(vos mains viendront toucher vos omoplates lorsque vous croisez)



**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

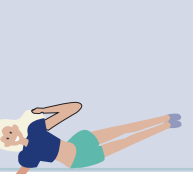
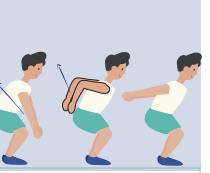
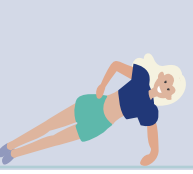
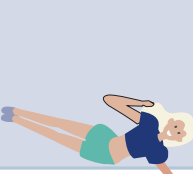
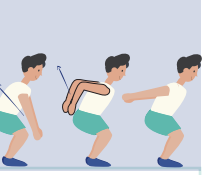
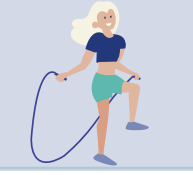
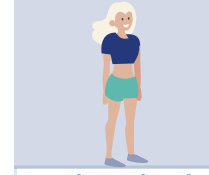
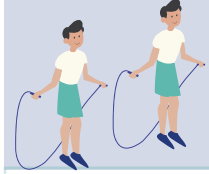
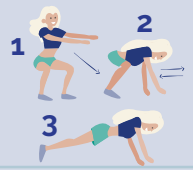
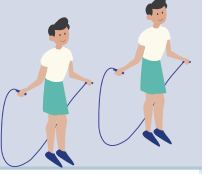
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 6

LUNDI : SEANCE FULL BODY

Echauffement : 5 min

Circuit 1 1 min / exercice Récup 1 min à la fin	 1. Corde : cloche pied (4/côté)	 2. Gainage latéral droit	 3. Corde : cloche pied (4/côté)	 4. Side V-up droit	 5. Récupération 1 min
Circuit 2 1 min / exercice Récup 1 min à la fin	 1. Fentes bulgares droite	 2. Corde : skipping (4/côté)	 3. Tirage + extension	 4. Corde : skipping (4/côté)	 5. Récupération 1 min
Circuit 3 1 min / exercice Récup 1 min à la fin	 1. Corde : SS intensité max	 2. Gainage latéral gauche	 3. Corde : SS intensité max	 4. Side V-up gauche	 5. Récupération 1 min
Circuit 4 1 min / exercice Récup 1 min à la fin	 1. Fentes bulgares gauche	 2. Corde : skipping (4/côté)	 3. Tirage + extension	 4. Corde : skipping (4/côté)	 5. Récupération 1 min
Circuit 5 1 min / exercice Récup 1 min à la fin	 1. SS et doubles (9-1 ou 5-5)	 2. Squat inchworm + commando ou pompe	 3. SS et doubles (9-1 ou 5-5)	 4. 2 fentes inchworm + 2 mountain climbers ou pompe	 5. Récupération 1 min

Finisher : 5 min

Gamme montante 5 min (10 x 30 sec enchaînés)	 1. Corde : montées de genoux	 2. Burpees	Gamme montante 10 x 30 sec (+20 sauts et +2 burpees à chaque tour) 1. 20 montées de genoux en 30 sec / 2 burpees en 30 sec 2. 40 montées de genoux en 30 sec / 4 burpees en 30 sec 3. 60 montées de genoux en 30 sec / 6 burpees en 30 sec 4. 80 montées de genoux en 30 sec / 8 burpees en 30 sec 5. 100 montées de genoux en 30 sec / 10 burpees en 30 sec
---	---	---	--



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 6

MERCREDI : SEANCE PUR CARDIO

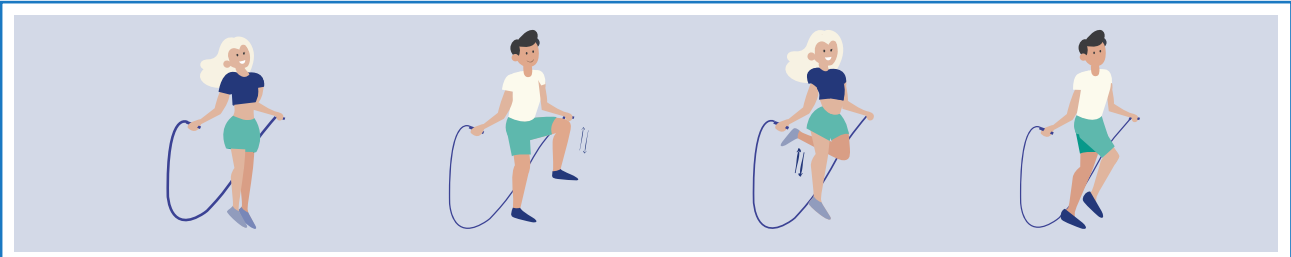
Echauffement : 5 min

RUNNING

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

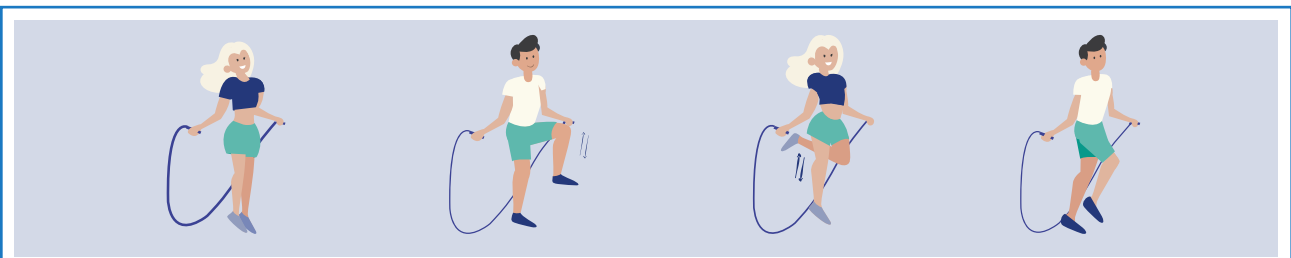
CORDE A SAUTER

Bloc 1 : freestyle* de 9 min + 1 min de récup à la fin

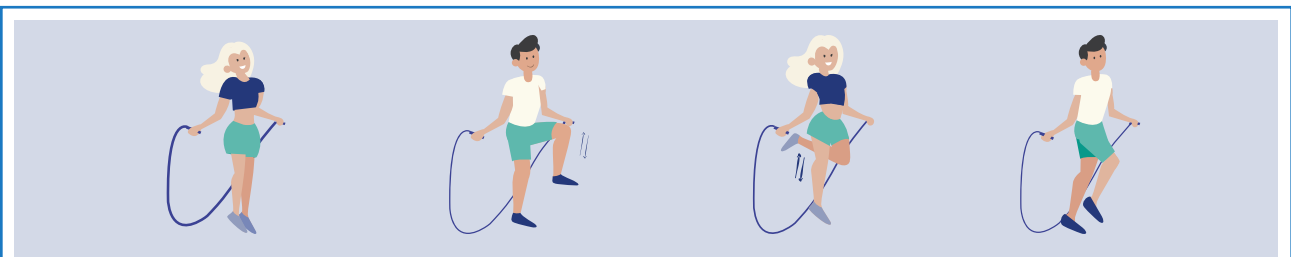


* Le freestyle consiste à enchaîner librement les mouvements de corde que tu connais, pendant la durée indiquée. Fais-toi plaisir !

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)



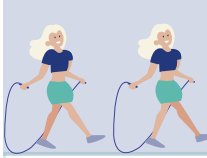
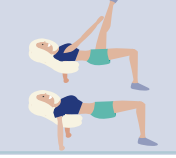
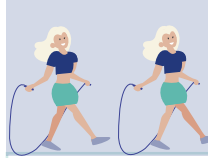
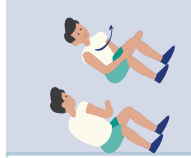
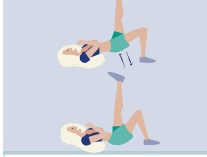
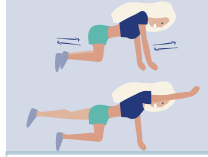
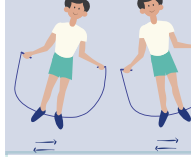
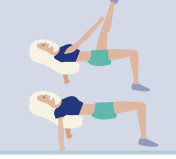
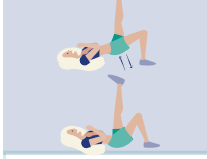
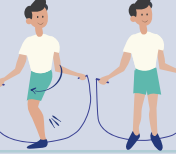
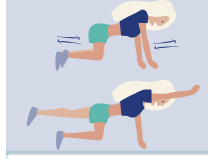
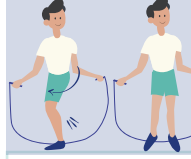
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 6

VENDREDI : SEANCE FULL BODY

Echauffement : 5 min

Circuit 1 1 min / exercice Récup 1 min à la fin	 1. Corde : griffés jambes tendues	 2. Crabe bras droit	 3. Corde : griffés jambes tendue	 4. Abdos torsion droite	 5. Récupération 1 min
Circuit 2 1 min / exercice Récup 1 min à la fin	 1. Single hips jambe droite	 2. Corde : ski bosse	 3. Pointeur bras droit	 4. Corde : ski bosse	 5. Récupération 1 min
Circuit 3 1 min / exercice Récup 1 min à la fin	 1. Corde : cloche	 2. Crabe bras gauche	 3. Corde : cloche	 4. Abdos torsion gauche	 5. Récupération 1 min
Circuit 4 1 min / exercice Récup 1 min à la fin	 1. Single hips jambe gauche	 2. Corde : twists	 3. Pointeur bras gauche	 4. Corde : twists	 5. Récupération 1 min
Circuit 5 1 min / exercice Récup 1 min à la fin	 1. SS et doubles (9-1 ou 5-5)	 2. Up and down + commando ou pompe	 3. SS et doubles (9-1 ou 5-5)	 4. Up and down + mountain climber ou pompe	 5. Récupération 1 min

Finisher : 5 min

Gamme montante 5 min (10 x 30 sec enchaînés)	 1. Corde : montées de genoux	 2. Burpees	Gamme montante 10 x 30 sec (+20 sauts et +2 burpees à chaque tour) 1. 20 montées de genoux en 30 sec / 2 burpees en 30 sec 2. 40 montées de genoux en 30 sec / 4 burpees en 30 sec 3. 60 montées de genoux en 30 sec / 6 burpees en 30 sec 4. 80 montées de genoux en 30 sec / 8 burpees en 30 sec 5. 100 montées de genoux en 30 sec / 10 burpees en 30 sec
---	---	---	--



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



