



ATHLETIC BODY PROGRAM

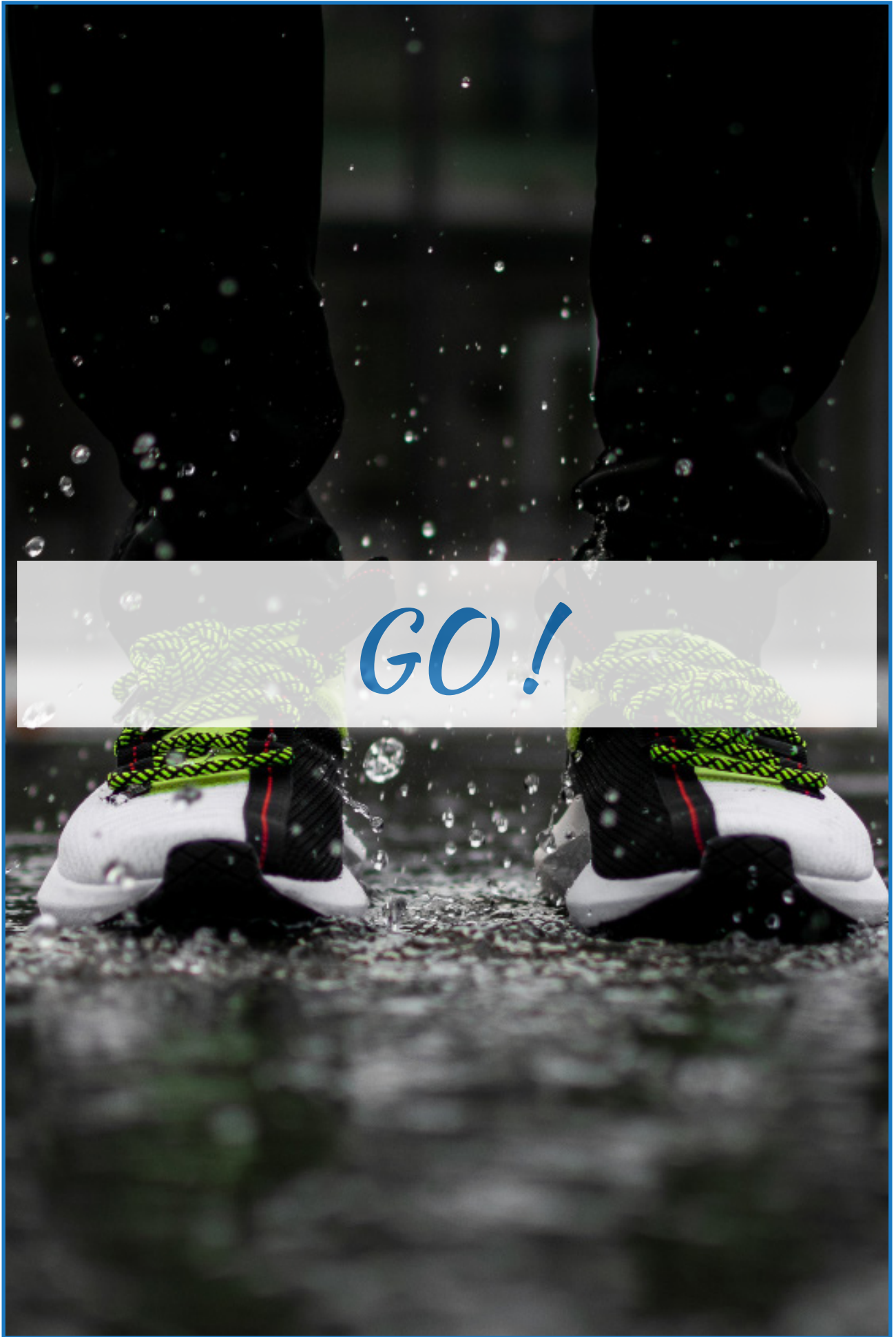
Sculpter son corps : 12 semaines de plaisir dans l'effort

VOLUME 3



LIKE A CHAMPION





ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

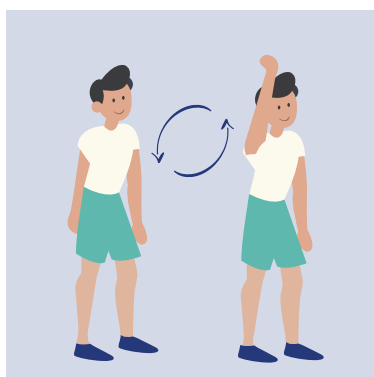
12 semaines de plaisir dans l'effort

ECHAUFFEMENT

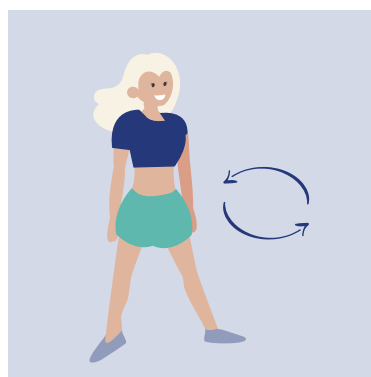
Échauffement à réaliser avant chaque séance

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

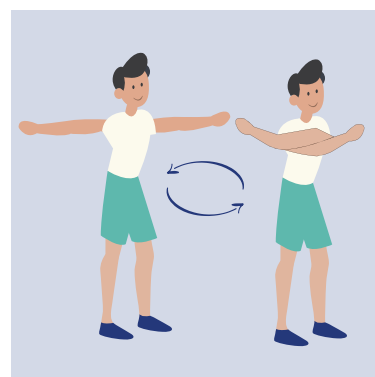
Échauffement : 5 min



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



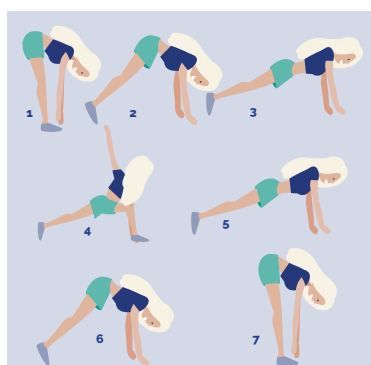
**Rotation des hanches
x 10 dans chaque sens**
(faire des cercles avec ses hanches: mimer du hula hoop)



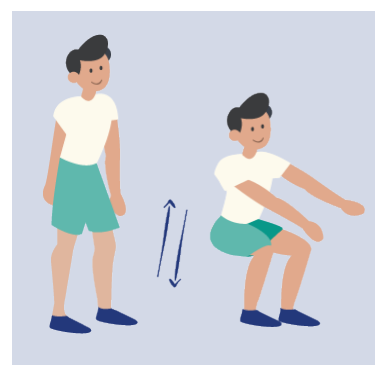
**Écarté puis croiser les bras
x 10**
(vos mains viendront toucher vos omoplates lorsque vous croisez)



**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

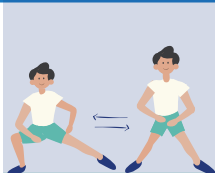
12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 7

LUNDI : SEANCE FULL BODY

Echauffement : 5 min

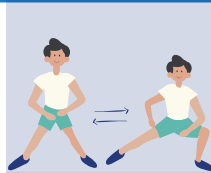
Circuit 1
À fond ! :-)
Max de tours
en 5 min
Récup 1 min à la
fin des 5 min



10 fentes latérales
droite



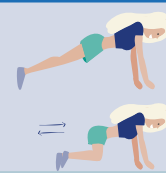
Corde : 50 sauts
simples à fond



10 fentes latérales
gauche



Corde : 50 sauts
simples à fond



10 Gainage genoux-
poitrine

Circuit 2
Encore fond ! :-)
Max de tours
en 5 min
Récup 1 min à la
fin des 5 min

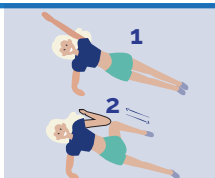


Planche latérale
droite + genou x 10



Corde : 50 montées
de genoux rapides

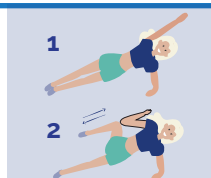
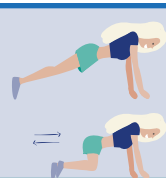


Planche latérale
gauche + genou x 10

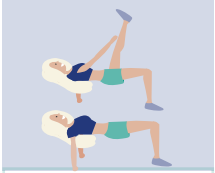


Corde : 50 montées
de genoux rapides



10 Gainage genoux-
poitrine

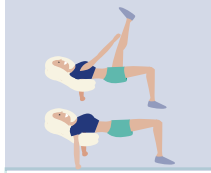
Circuit 3
Toujours à fond ! :-)
Max de tours
en 5 min
Récup 1 min à la
fin des 5 min



10 Crabe genou-
cheville droite



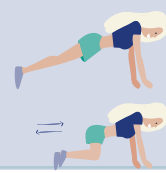
Corde : 50 talons-
fesses rapides



10 Crabe genou-
cheville gauche

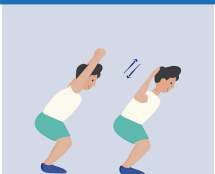


Corde : 50 talons-
fesses rapides

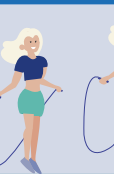


10 Gainage genoux-
poitrine

Circuit 4
Vraiment à fond ! :-)
Max de tours
en 5 min
Récup 1 min à la
fin des 5 min



10 Oiseaux



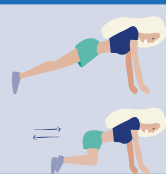
50 sauts (simples et
doubles) *



10 Pompes spiderman
ou normales



50 sauts (simples et
doubles) *



10 Gainage genoux-
poitrine

* Circuit 4 : choisis ton niveau pour les 50 sauts simples et doubles :

Niveau 1 => 5 x : 9 simples + 1 double

Niveau 2 => 10 x : 4 simples + 1 double

Niveau 3 => 5 x : 5 simples + 5 doubles

Niveau 4 => 2,5 x : 10 doubles + 10 simples

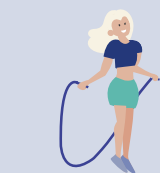
Niveau 5 => 20 doubles + 10 simples + 20 doubles

Niveau 6 => 50 doubles

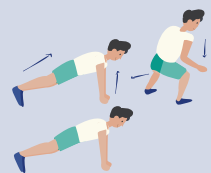
Finisher : 6 min

4 fois :

1 min de corde
à fond + 10
burpees surfer
sans pause !



1 min Corde : saut
simple intensité max



10 Burpees surfer + 1
par erreur en corde

Exercice 1 : 1 minute de corde en saut simple (intensité max)

Exercice 2 : 10 burpees surfer + 1 par erreur en corde (à chaque fois que tu t'es pris la corde dans les pieds pendant la minute précédente, tu ajoutes 1 burpee)



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 7

MERCREDI : SEANCE PUR CARDIO

Echauffement : 5 min

RUNNING

20 min de footing

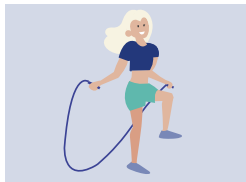
Fartlek : 20 x 1 min rapide (aux sensations) / 1 min à allure modérée
Conserver les mêmes allures tout du long

CORDE A SAUTER

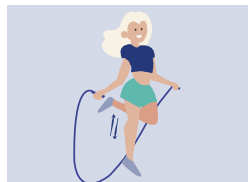
Bloc 1
5 min

Focus course
à pied

5 x 30"/30"
Récup 1 min
à la fin



Montées de
genoux
30 sec

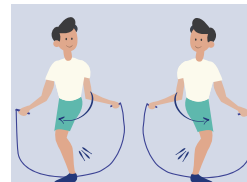


Talons-fesses
30 sec

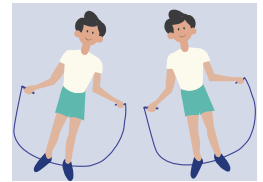
Bloc 2
5 min

Focus
changements
de direction

5 x 30"/30"
Récup 1 min à
la fin



Twists
30 sec

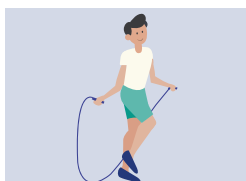


Ski-bosse
30 sec

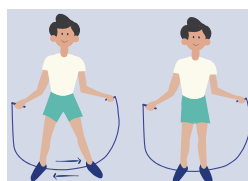
Bloc 3
5 min

Focus
fréquence
d'appuis

5 x 30"/30"
Récup 1 min
à la fin



Saut alterné
sprint
30 sec

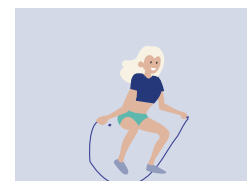


Jumping jacks
30 sec

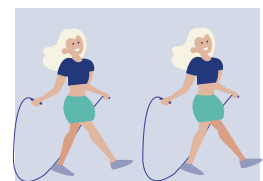
Bloc 4
5 min

Focus
puissance

5 x 30"/30"
Récup 1 min
à la fin



Quarts de squat
30 sec

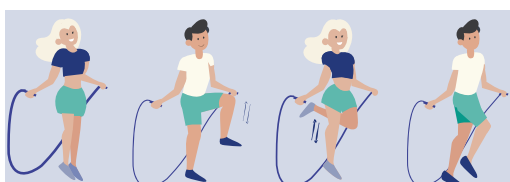


Griffés jambes
tendues
30 sec

Bloc 5
5 min

Focus pur
kiff !

5 min non
stop



Freestyle
5 min



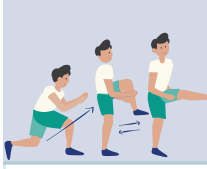
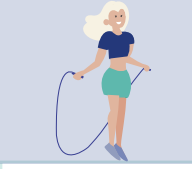
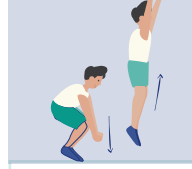
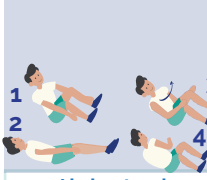
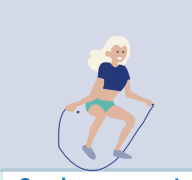
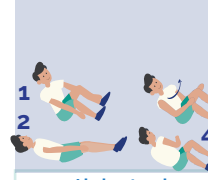
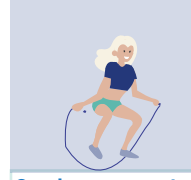
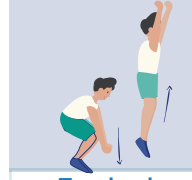
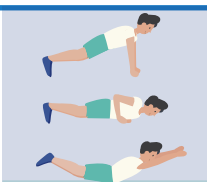
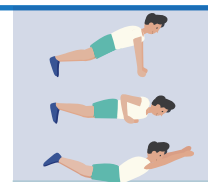
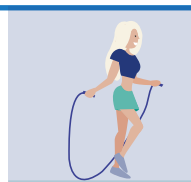
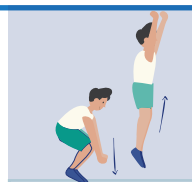
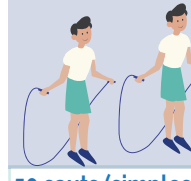
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 7

VENDREDI : SEANCE FULL BODY

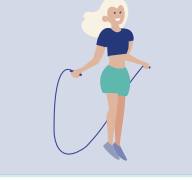
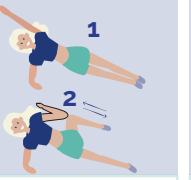
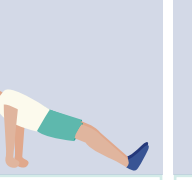
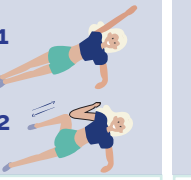
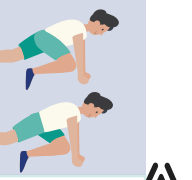
Echauffement : 5 min

Circuit 1 A fond ! :-) Max de tours en 5 min Récup 1 min à la fin	 10 fentes kick droite	 Corde : 50 sauts simples à fond	 10 fentes kick gauche	 Corde : 50 sauts simples à fond	 10 Toucher le sol jump
Circuit 2 Encore fond ! :-) Max de tours en 5 min Récup 1 min à la fin	 10 Abdos torsion droit + abdos groupés	 Corde : 50 quarts de squat	 10 Abdos torsion gauche + abdos groupés	 Corde : 50 quarts de squat	 10 Toucher le sol jump
Circuit 3 Toujours à fond ! :-) Max de tours en 5 min Récup 1 min à la fin	 10 pompes Superman	 Corde : 50 sauts alternés sprint	 10 pompes Superman	 Corde : 50 sauts alternés sprint	 10 Toucher le sol jump
Circuit 4 Vraiment à fond ! :-) Max de tours en 5 min Récup 1 min à la fin	 10 sorties dos droite	 50 sauts (simples et doubles) *	 10 sorties dos gauche	 50 sauts (simples et doubles) *	 10 Toucher le sol jump

* Circuit 4 : choisis ton niveau pour les 50 sauts simples et doubles :

- Niveau 1 => 5 x : 9 simples + 1 double
- Niveau 2 => 10 x : 4 simples + 1 double
- Niveau 3 => 5 x : 5 simples + 5 doubles
- Niveau 4 => 2,5 x : 10 doubles + 10 simples
- Niveau 5 => 20 doubles + 10 simples + 20 doubles
- Niveau 6 => 50 doubles

Finisher : challenge gainage dynamique 6 min !

6 x 1 min (1 min par exercice)	 Corde : max de doubles !	 Mountain climbers	 Planche latérale droite + genou	 Reverse plank	 Planche latérale gauche + genou	 Mountain climbers
-----------------------------------	---	--	--	---	--	--



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 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



