



ATHLETIC BODY PROGRAM

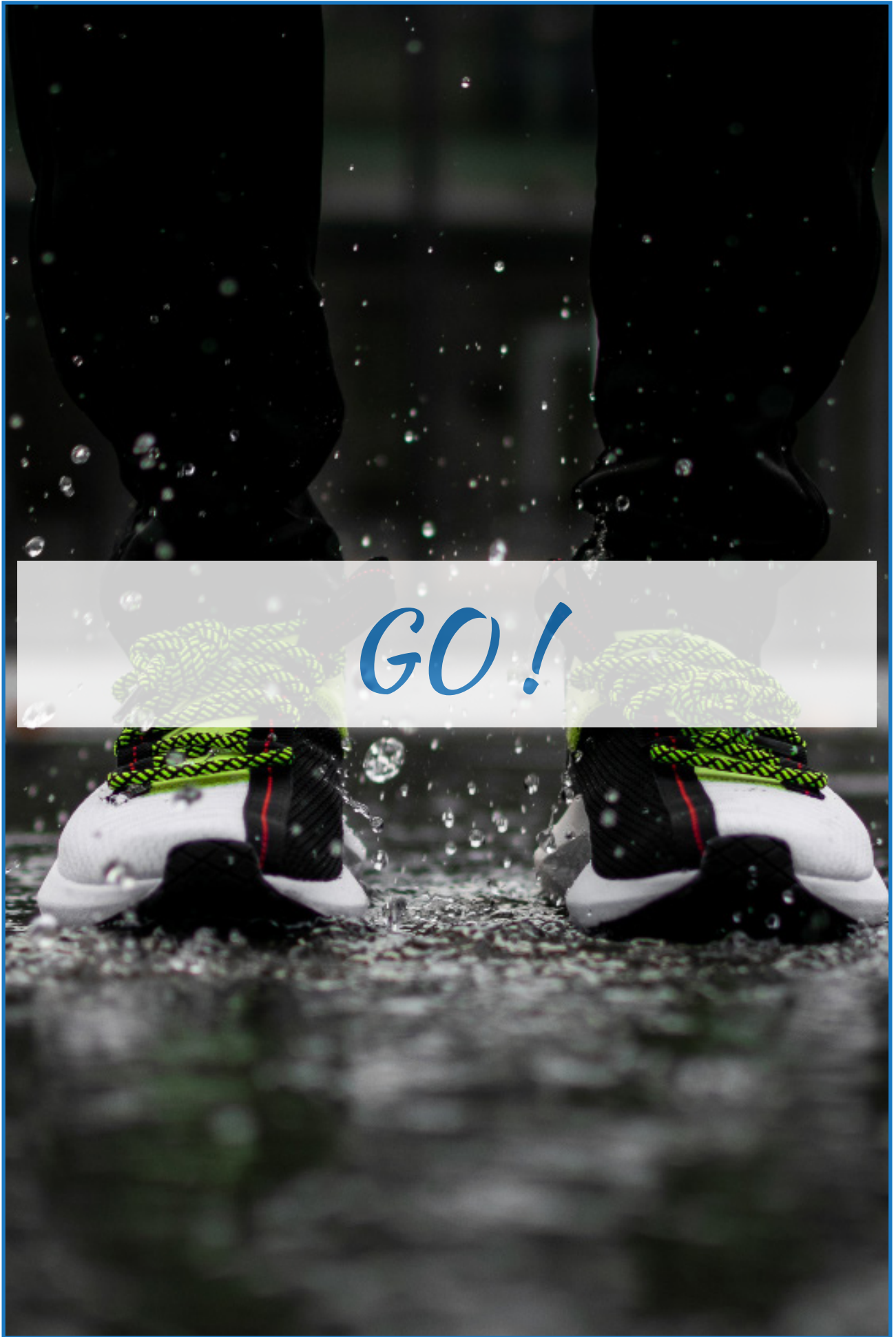
Sculpter son corps : 12 semaines de plaisir dans l'effort

VOLUME 3



LIKE A CHAMPION





ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

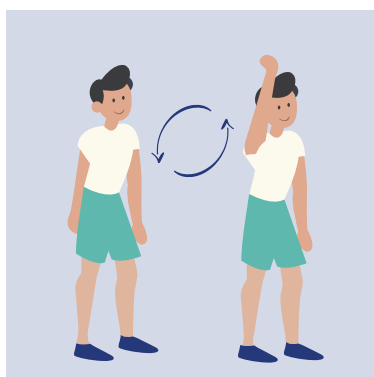
12 semaines de plaisir dans l'effort

ECHAUFFEMENT

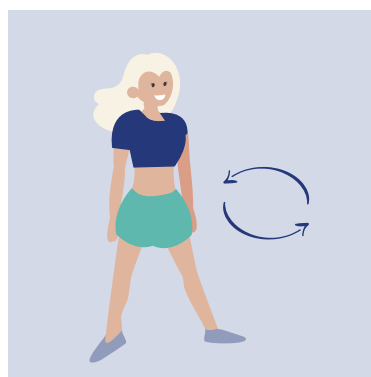
Échauffement à réaliser avant chaque séance

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

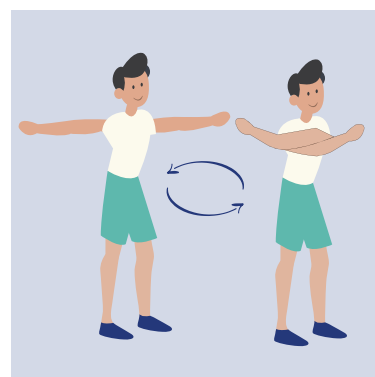
Échauffement : 5 min



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



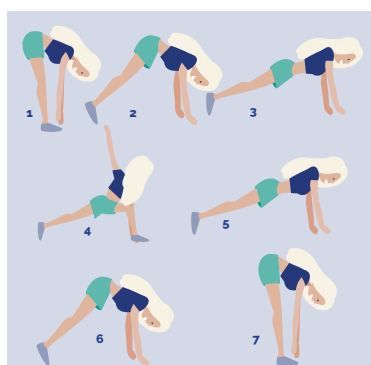
**Rotation des hanches
x 10 dans chaque sens**
(faire des cercles avec ses hanches: mimer du hula hoop)



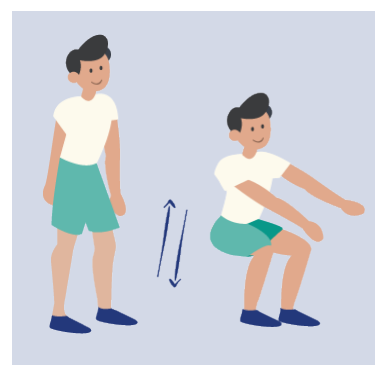
**Écarter puis croiser les bras
x 10**
(vos mains viendront toucher vos omoplates lorsque vous croisez)



**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

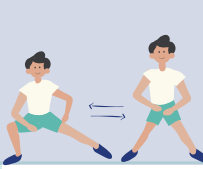
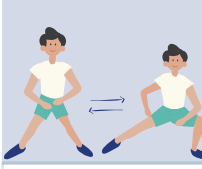
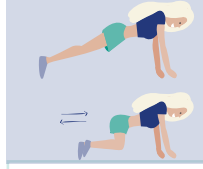
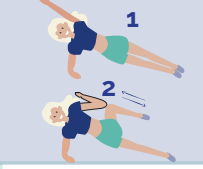
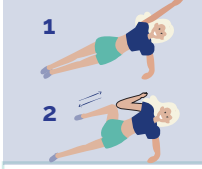
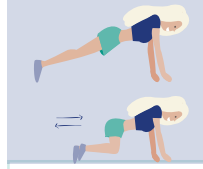
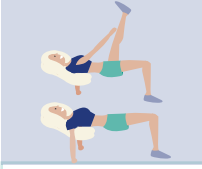
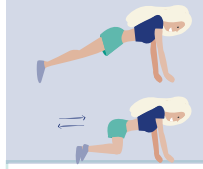
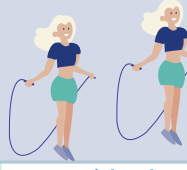
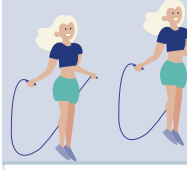
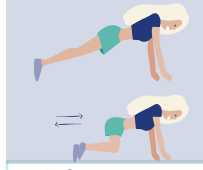
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 8

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 simples + 10 doubles

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

Niveau 6 => 50 doubles

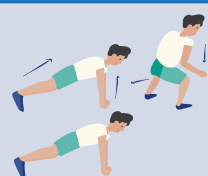
Finisher : 6 min

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 8

MERCREDI : SEANCE PUR CARDIO

RUNNING

Séance de puissance

20 min de footing puis

10 x 200 mètres en côte à allure spécifique (cf. tableau des allures)

Tu peux t'accorder jusqu'à 5 sec de plus par 200m que le temps indiqué dans le tableau des allures.

La pente doit idéalement être comprise entre 5 et 7 %

Avec 200 m trottiné entre chaque pour récupérer

CORDE A SAUTER

Bloc 1 : freestyle focus boxe

5 rounds de 3 min entrecoupés d'1 min de récupération passive ou active

Pendant les rounds, reproduire l'intensité d'un combat de boxe :
faire des accélérations de 10-12 mouvements à intensité max puis faire quelques mouvements plus lent, idéalement en se déplaçant (avant-arrière et si possible également sur les côtés)



Bloc 2 : 10 x 30 sec à intensité max (alterner sauts simples, et la série suivante saut alterné sprint) / 30 sec de récupération passive



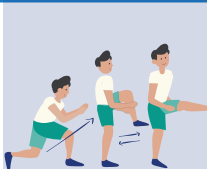
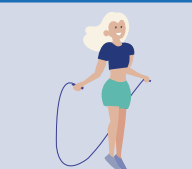
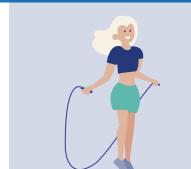
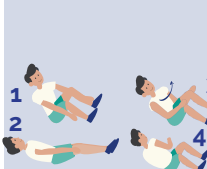
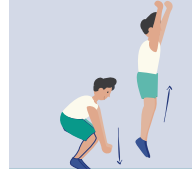
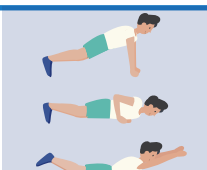
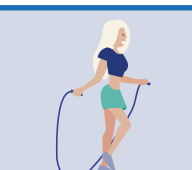
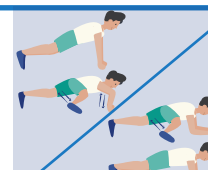
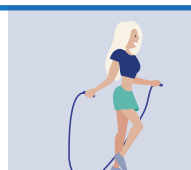
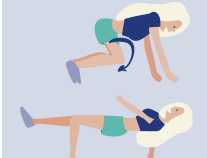
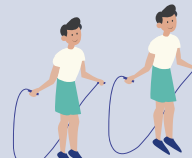
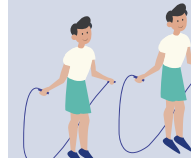
ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 8

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 Spiderman ou gainage araignée	 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

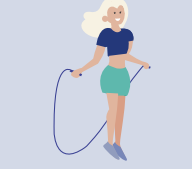
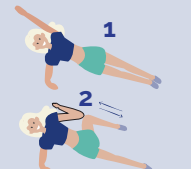
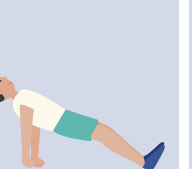
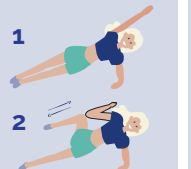
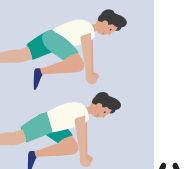
Niveau 3 => 5 x : 5 simples + 5 doubles

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



