



ATHLETIC BODY PROGRAM

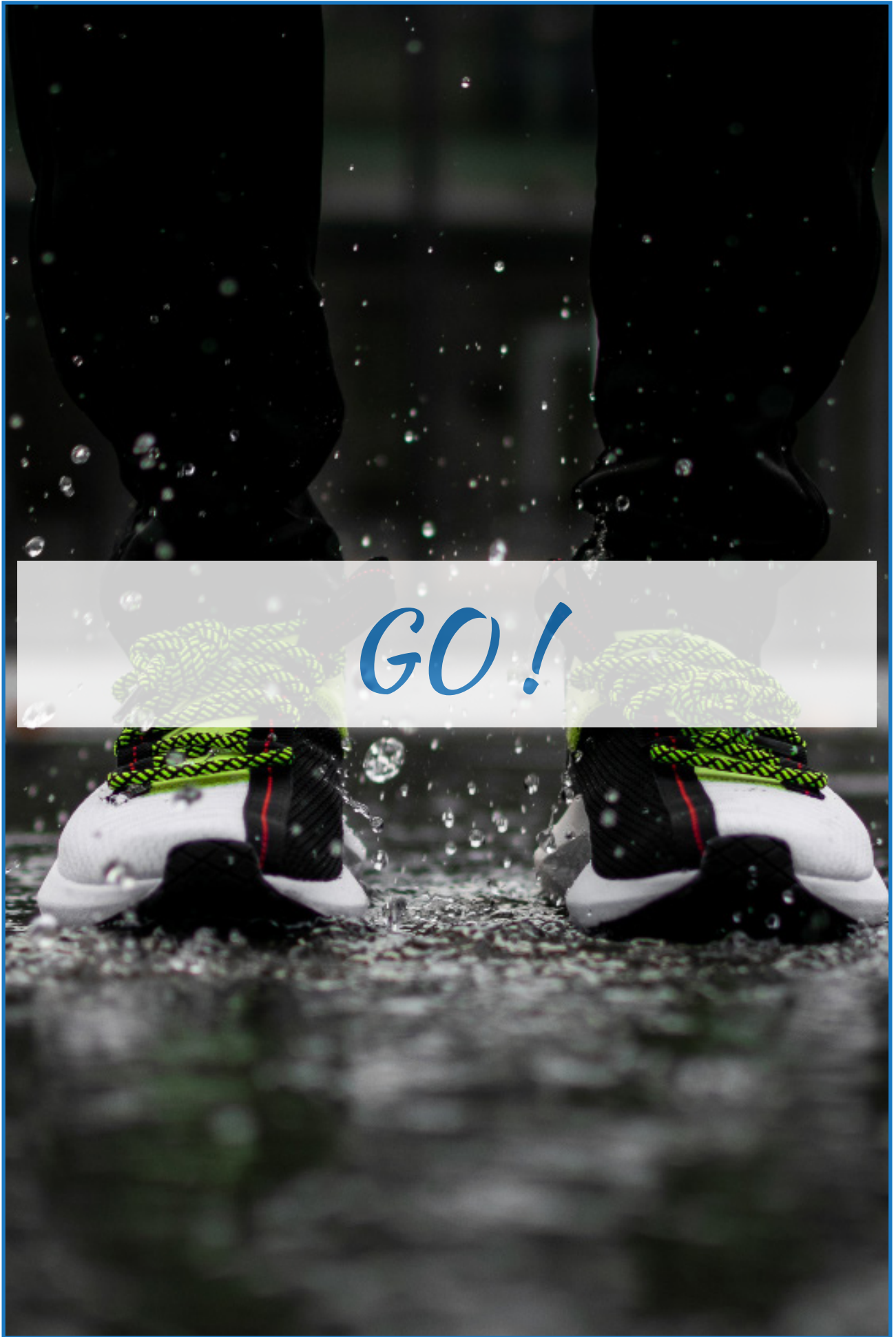
Sculpter son corps : 12 semaines de plaisir dans l'effort

VOLUME 3



LIKE A CHAMPION





ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

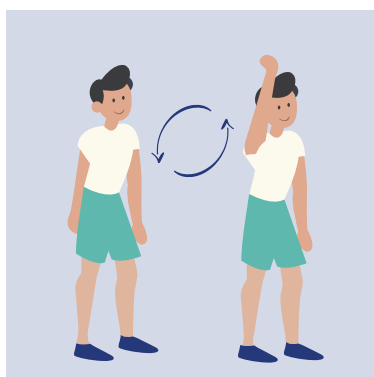
12 semaines de plaisir dans l'effort

ECHAUFFEMENT

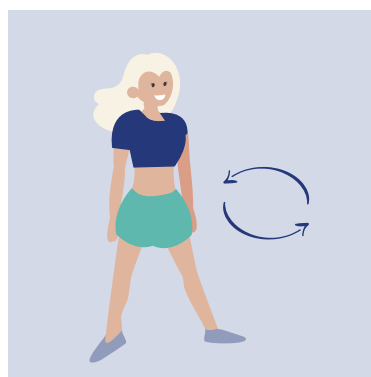
Échauffement à réaliser avant chaque séance

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

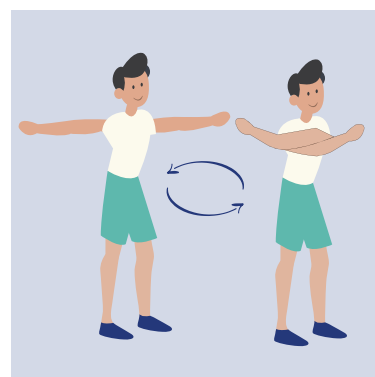
Échauffement : 5 min



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



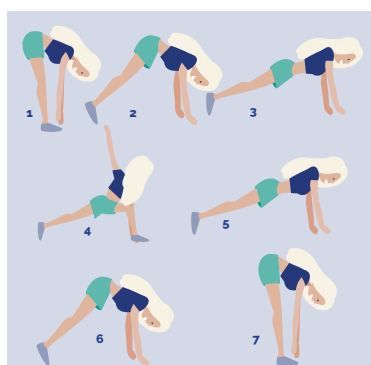
**Rotation des hanches
x 10 dans chaque sens**
(faire des cercles avec ses hanches: mimer du hula hoop)



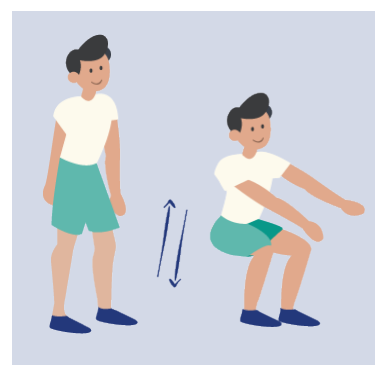
**Écarté puis croiser les bras
x 10**
(vos mains viendront toucher vos omoplates lorsque vous croisez)



**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 9

LUNDI : SEANCE FULL BODY

Echauffement : 5 min

La séance :

But : faire le maximum d'exercices en 25 minutes.

Le droit d'entrée et le droit de sortie consistent à faire le nombre de sauts indiqué sans se prendre la corde dans les pieds.

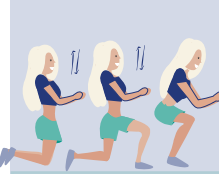
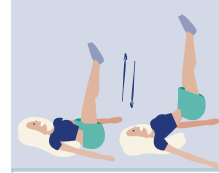
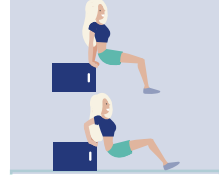
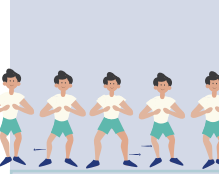
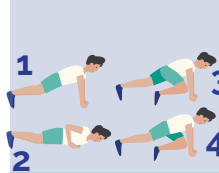
Si tu te prends la corde, tu recommences à compter à 0.

Dès que tu arrives au nombre indiqué, tu passes à l'exercice suivant.

Tu as 2 minutes pour réussir ton droit d'entrée ou de sortie. Si tu arrives aux 2 minutes, passe à l'exercice suivant.

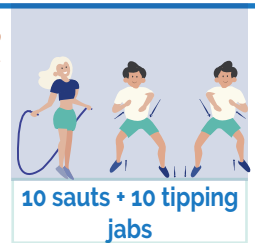
Le saut à la corde doit se faire avec une intensité maximale.

Bonne séance !

 Droit d'entrée : 100 sauts sans erreur	 Départ genoux remontée squats 1 min	 Droit de sortie : 100 sauts sans erreur	 Récupération 1 min
 Droit d'entrée : 150 sauts sans erreur	 Abdos chandelle 1 min	 Droit de sortie : 150 sauts sans erreur	 Récupération 1 min
 Droit d'entrée : 200 sauts sans erreur	 Dips 1 min	 Droit de sortie : 200 sauts sans erreur	 Récupération 1 min
 Droit d'entrée : 250 sauts sans erreur	 Fréquence 1 min	 Droit de sortie : 250 sauts sans erreur	 Récupération 1 min
 Droit d'entrée : 250 sauts sans erreur	 1 pompe + 4 mountain climbers (droite + gauche = 2) 1 min	 Droit de sortie : 250 sauts sans erreur	 Récupération 1 min

Finisher : 4 min

1 min de chaque exercice avec 30 sec de récup après chaque min (soit 4 min en tout)



Pendant 1 min :

- Exo 1 : 10 sauts à la corde, 1 lapin + jump, 10 sauts à la corde, 2 lapins + jump etc.
 - Exo 2 : 10 sauts à la corde, 1 burpee, 10 sauts à la corde, 2 burpees etc.
 - Exo 3 : 10 sauts à la corde suivi de 10 tipping jabs en continu
- 30 sec de récup après chaque exo



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 9

MERCREDI : SEANCE PUR CARDIO

Echauffement : 5 min

RUNNING

20 min de footing
10 x 300m (cf. tableau des allures) + 100 m trottiné
10 min de footing

CORDE A SAUTER

Blocs de 5 x 1 min + 1 min de récup

Commence par 1 min de saut simple. A partir de la 2ème minute, tu enchaîmeras pendant 1 min : {10 x l'exercice 1 et 10 x l'exercice 2}. 3ème min : {10 x l'exercice 1, 10 x l'exercice 2 et 10 x l'exercice 3}. Et ainsi de suite.

Focus course

6 x 1 min



Saut simple



10 sauts simples
+ 10 montées de
genoux



Idem précédent
+ 10 talons-
fesses



Idem précédent
+ 10 sauts
alternés sprint



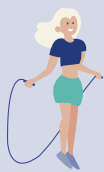
Idem précédent
+ 10 griffés
jambes tendues



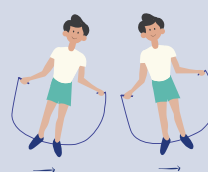
6. Récupération

Focus change- ment de direction

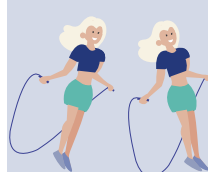
6 x 1 min



Saut simple



10 sauts simples
+ 10 ski bosse



Idem précédent
+ 10 cloches



Idem précédent
+ 10 abdos
twists



Idem précédent
+ 10 jumping
jacks



6. Récupération

Focus puissance

6 x 1 min



Saut simple



10 sauts simples
+ 10 quarts de
squat



Idem précédent
+ 10 cloche pied
(10 / pied)



Idem précédent
+ 10 quarts de
squat



Idem précédent
+ 10 doubles



6. Récupération

10 min de freestyle



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 9

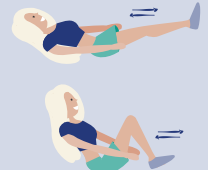
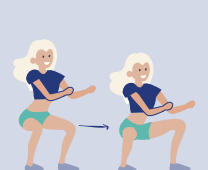
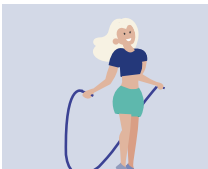
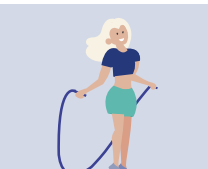
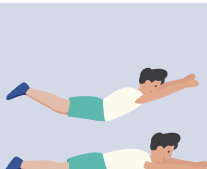
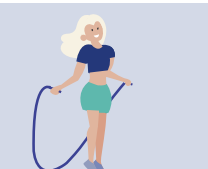
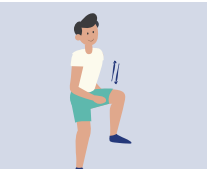
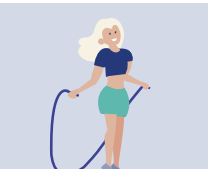
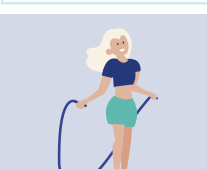
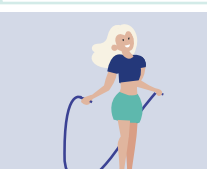
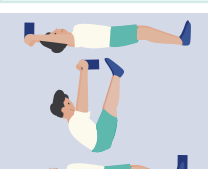
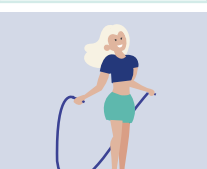
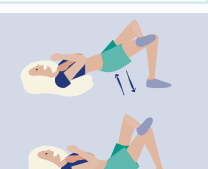
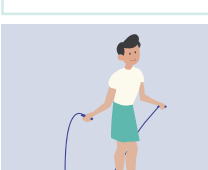
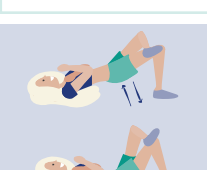
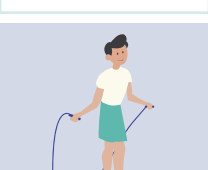
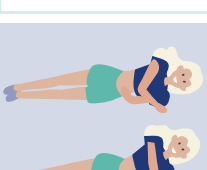
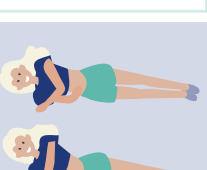
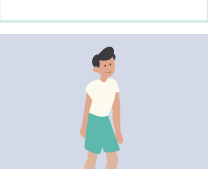
VENDREDI : SEANCE FULL BODY

Echauffement : 5 min

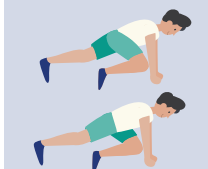
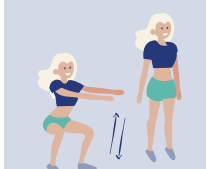
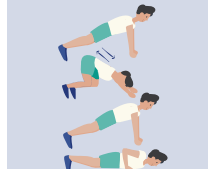
La séance comprend 36 exercices de 45 sec chacun (soit 24 min) : alternance corde / renfo.

Tous les exercices s'enchaînent sans récupération.

Tu peux choisir les mouvements de corde que tu souhaites intégrer dans ta séance.

 V statique	 Corde au choix	 Abdos groupés	 Corde au choix	 Squat bloc déplacement	 Corde au choix	 Squat pulse jump
 Corde au choix	 Gainage Superman statique	 Corde au choix	 Gainage Superman dynamique	 Corde au choix	 Montées de genoux	 Corde au choix
 Pas latéraux	 Corde au choix	 Gainage inversé	 Corde au choix	 Transfert d'objet main-pieds	 Corde au choix	 Single hips jambe droite
 Corde au choix	 Single hips jambe gauche	 Corde au choix	 Pompes latérale bras droit	 Corde au choix	 Pompes latérale bras gauche	 Corde au choix
 Burpees	 Corde au choix	 Burpees surfer	 Corde au choix	 Récup 1 min		

Finiser : max de mouvements en 5 min !

5 x 1 min (1 min par exercice)	 Max de mountain climbers !	 Max de squat jumps !	 Max de Tipping jabs !	 Max de pompes push heels !	 Corde : max de doubles !
-----------------------------------	---	---	--	--	---



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



