



ATHLETIC BODY PROGRAM

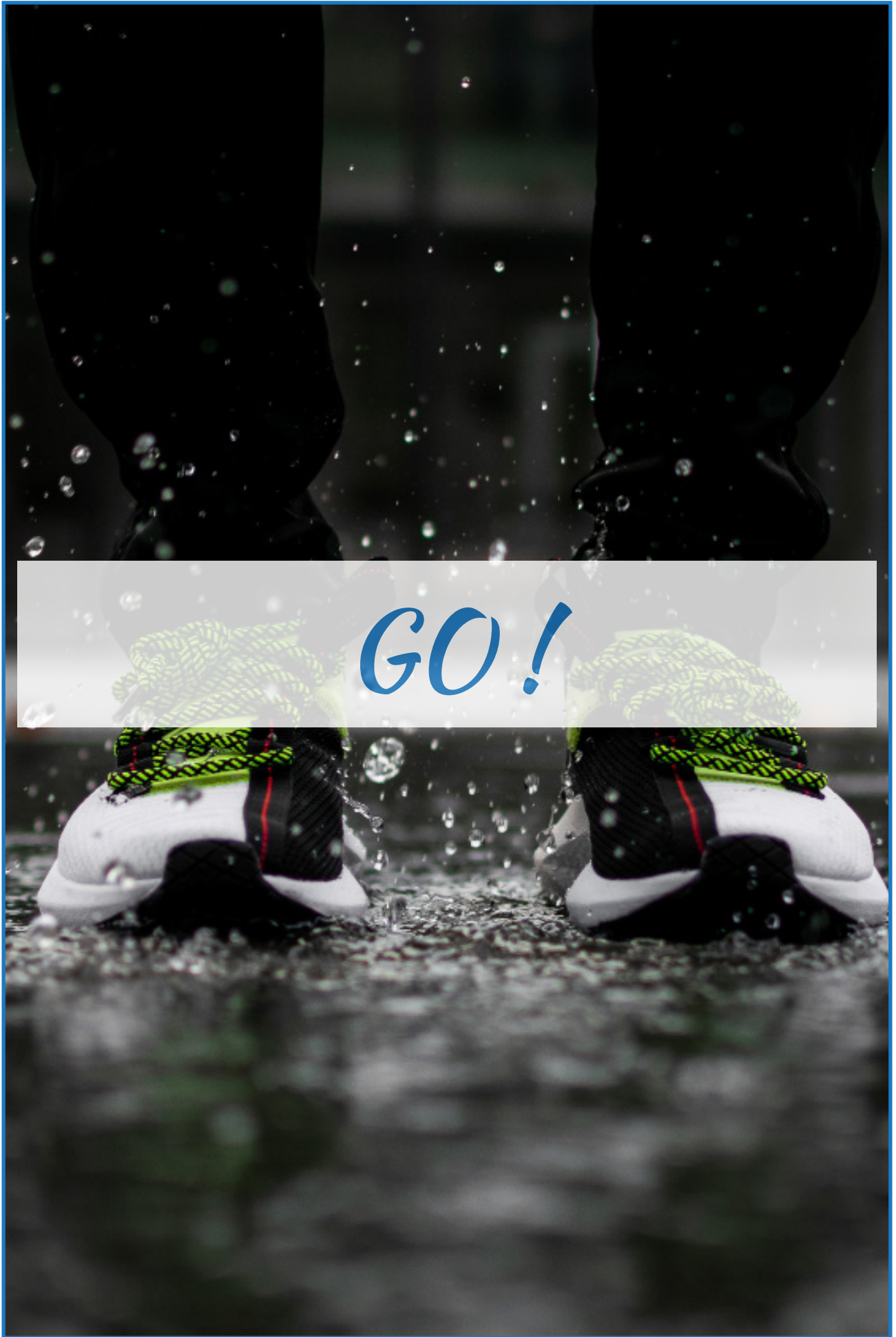
Bravo pour ton parcours !

VOLUME 3



LIKE A CHAMPION





ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

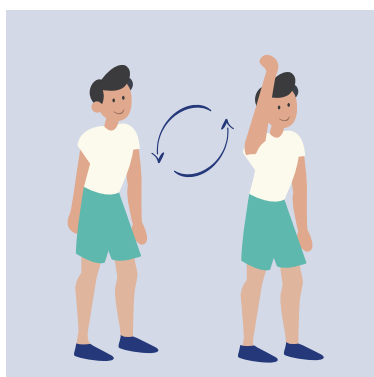
12 semaines de plaisir dans l'effort

ECHAUFFEMENT

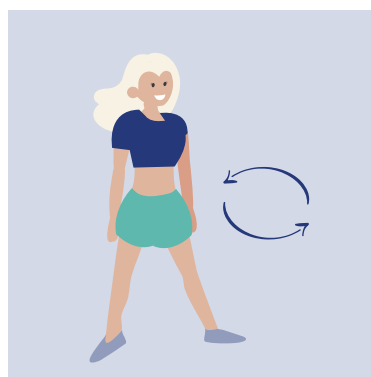
Échauffement à réaliser avant chaque séance

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

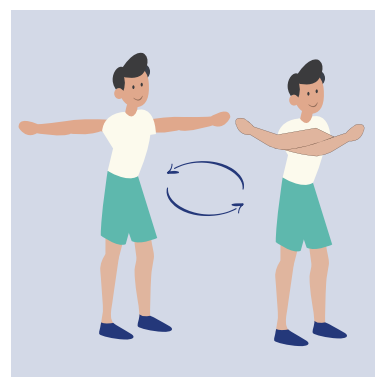
Échauffement : 5 min



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



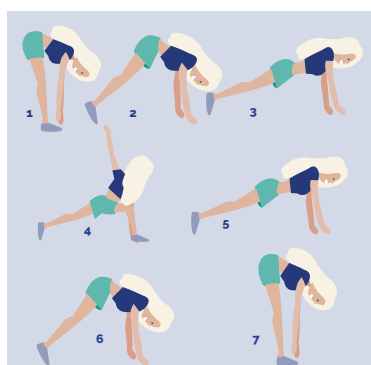
**Rotation des hanches
x 10 dans chaque sens**
(faire des cercles avec ses hanches: mimer du hula hoop)



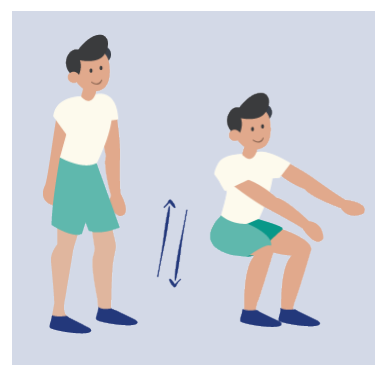
**Écarter puis croiser les bras
x 10**
(vos mains viendront toucher vos omoplates lorsque vous croisez)



**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 12

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.

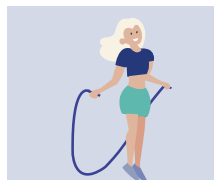
Tu peux choisir de faire le droit d'entrée et de sortie en double sauts ou en cloche-pied.

- Option double sauts : il s'agit de faire le nombre indiqué mais pas obligatoirement d'affilée (1 double / 1 simple / 1 double compte pour 2 doubles)
- Option cloche-pied : il s'agit de faire le nombre indiqué sur chaque pied (ex. 15 pieds droits puis 15 pieds gauche). Tu peux choisir de les faire d'affilée (donc de recommencer à 0 à chaque erreur) ou non

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.

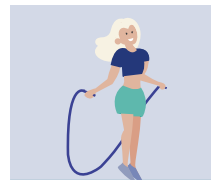
Bonne séance !



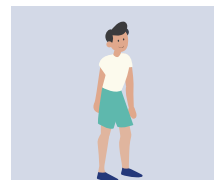
Droit d'entrée : 15 sauts sans erreur



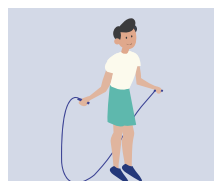
Squats kick toucher pointe
1 min



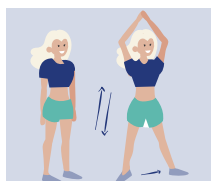
Droit de sortie : 15 sauts sans erreur



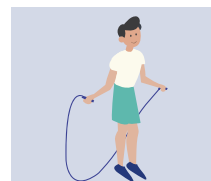
Récupération
1 min



Droit d'entrée : 20 sauts sans erreur



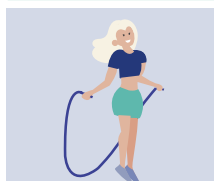
Jumping jacks
1 min



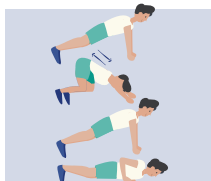
Droit de sortie : 20 sauts sans erreur



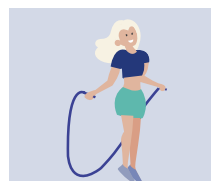
Récupération
1 min



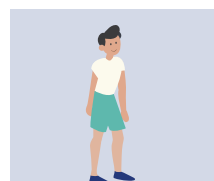
Droit d'entrée : 25 sauts sans erreur



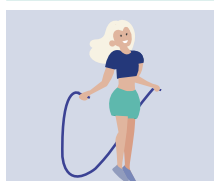
Pompes push heels
1 min



Droit de sortie : 25 sauts sans erreur



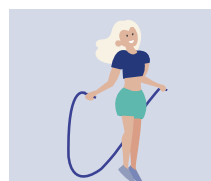
Récupération
1 min



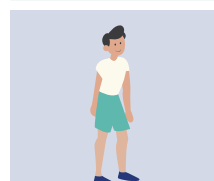
Droit d'entrée : 30 sauts sans erreur



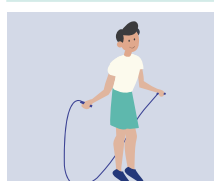
Transfert d'objet mains-pieds
1 min



Droit de sortie : 30 sauts sans erreur



Récupération
1 min



Droit d'entrée : 35 sauts sans erreur

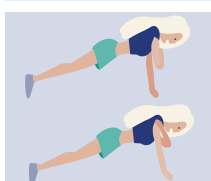
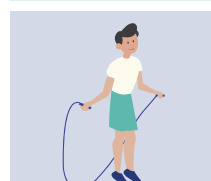


Planche touchers d'épaule rapides
1 min



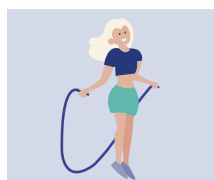
Droit de sortie : 35 sauts sans erreur



Récupération
1 min

Finisher : 5 min

Gamme montante
5 min
(10 x 30 sec en-chaînés)



1. Corde



2. Burpees

Gamme montante 10 x 30 sec (+20 sauts et +2 burpees à chaque tour)

1. 20 sauts en 30 sec / 2 burpees en 30 sec
2. 40 sauts en 30 sec / 4 burpees en 30 sec
3. 60 sauts en 30 sec / 6 burpees en 30 sec
4. 80 sauts en 30 sec / 8 burpees en 30 sec
5. 100 sauts en 30 sec / 10 burpees en 30 sec



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

SEMAINE 12

MERCREDI : SEANCE PUR CARDIO

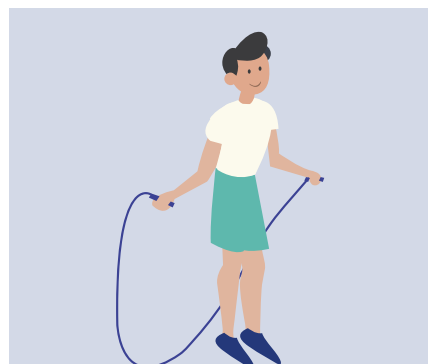
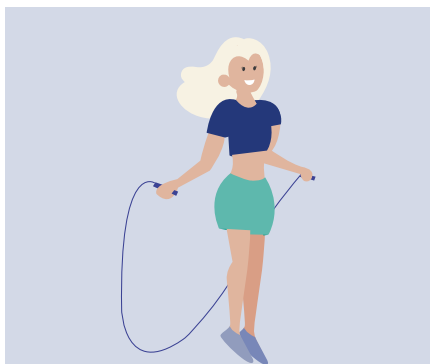
Echauffement : 5 min

RUNNING

10 min de footing
Course 40 min à fond
10 min de footing

CORDE A SAUTER

Effectue ta séance préférée du programme



ATHLETIC BODY PROGRAM VOL 3

12 semaines de plaisir dans l'effort

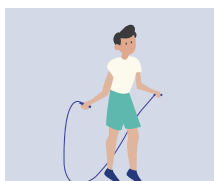
SEMAINE 12

VENDREDI : SEANCE FULL BODY

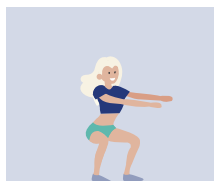
Echauffement : 5 min

Focus jambes et fessiers

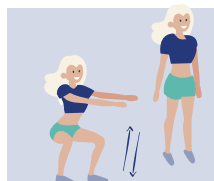
2 circuits
30 sec / exercice
Récup 1 min après
les 2 circuits



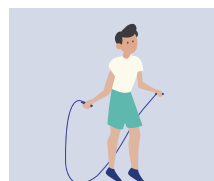
1. et 5. Corde :
saut simple



2. et 6. Squat
bloqué



3. et 7. Squat
jumps



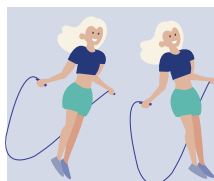
4. et 8. Corde :
saut simple



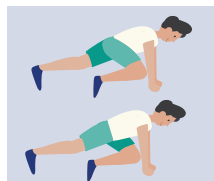
9. Récupération
1 min

Focus haut du corps

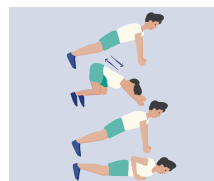
2 circuits
30 sec / exercice
Récup 1 min après
les 2 circuits



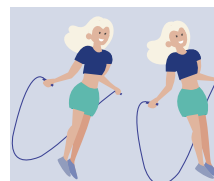
1. et 5. Corde :
ski bosse



2. et 6. Mountain
climbers



3. et 7. Pompes
push heels



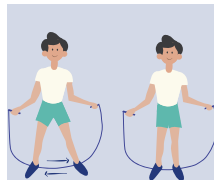
4. et 8. Corde :
ski bosse



9. Récupération
1 min

Focus abdos

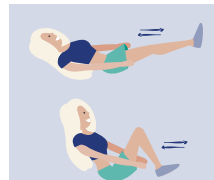
2 circuits
30 sec / exercice
Récup 1 min après
les 2 circuits



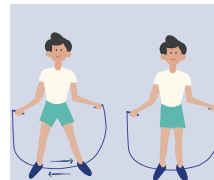
1. et 5. Corde :
jumping jacks



2. et 6. V
statique



3. et 7. Abdos
groupés



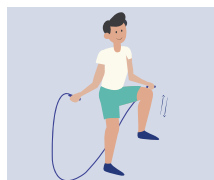
4. et 8. Corde :
jumping jacks



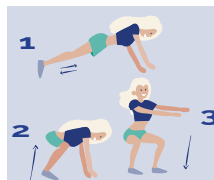
9. Récupération
1 min

Focus full body

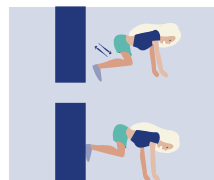
2 circuits
30 sec / exercice
Récup 1 min après
les 2 circuits



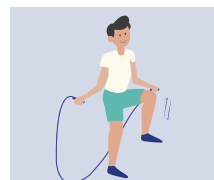
1. et 5. Corde :
montées de genoux



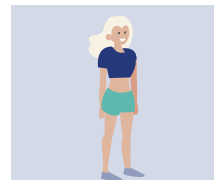
2. et 6. Up and
down



3. et 7. Taper
mur



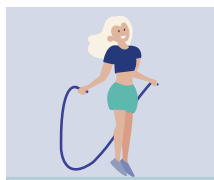
4. et 8. Corde :
montées de genoux



9. Récupération
1 min

Finisher : 5 min

Gamme
montante
5 min
(10 x 30
sec en-
chaînés)



1. Corde



2. Burpees

Gamme montante 10 x 30 sec (+20 sauts et +2 burpees à chaque tour)

1. 20 sauts en 30 sec / 2 burpees en 30 sec
2. 40 sauts en 30 sec / 4 burpees en 30 sec
3. 60 sauts en 30 sec / 6 burpees en 30 sec
4. 80 sauts en 30 sec / 8 burpees en 30 sec
5. 100 sauts 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

BRAVO !

Toute l'équipe te dit un énoooooorme bravo pour les efforts que tu as fait pendant
12 semaines.

On espère que tu as progressé vers la satisfaction de tes objectifs et que tu as pris
beaucoup de plaisir dans l'effort.

En tout cas, on a mis tout notre cœur pour tu y parviennes.

A très vite pour de nouvelles aventures !

David, Munesu et la Team Like a champion

