



ATHLETIC BODY PROGRAM

VERSION D'ESSAI OFFERTE

2 semaines à fond : Go ! Go ! Go !



LIKE A CHAMPION

DISCLAIMER

Ce document et ce programme d'entraînement ont été conçus par la société Like a champion avec la collaboration d'un ancien champion du monde d'athlétisme désormais coach diplômé d'Etat.

Comme pour toute activité sportive, il est nécessaire de consulter un médecin afin qu'il examine préalablement votre capacité physique à le réaliser.

Ce document vise à conférer des informations générales pour bâtir un physique plus athlétique et améliorer votre condition physique. Il ne prend pas en compte votre situation personnelle. Ces informations peuvent ne pas être adaptées à votre situation. Il ne donne aucune information médicale et ne doit pas être utilisé pour prévenir, traiter ou guérir un problème de santé.

L'information fournie dans ce document relève de la libre appréciation de chacun. Il appartient à chacun d'en vérifier la pertinence, l'exactitude et la véracité auprès de professionnels de santé. La société Like a champion ne fournit aucune garantie à ce sujet.

En cas de risque ou de douleur, de quelque nature que ce soit, il convient de consulter immédiatement un médecin.

Information importante relative au Covid-19 (coronavirus).

Votre santé est primordiale. Il faut la préserver.

Si vous présentez les symptômes du Covid 19 (Coronavirus) : certains médecins recommandent de **ne pas pratiquer de sport pendant la maladie ni pendant les 7 à 10 jours qui suivent**. Nous n'avons aucune expertise dans ce domaine et recommandons par prudence de vous renseigner et d'appliquer ces avis médicaux.

En l'absence de symptômes, les médecins recommandent de **faire du sport (c'est bon pour votre santé) mais, par prudence, certains préconisent une intensité modérée**. Nous recommandons d'**adapter votre effort aux circonstances** et de pratiquer ce programme à intensité modérée, sans jamais aller au maximum de vos capacités physiques ou respiratoire. En cas de doute, ralentissez ou arrêtez votre activité sportive.

Les droits de propriété intellectuelle sur ce document et le contenu du programme appartiennent à la société Like a champion.

Ce programme et cet ouvrage ne peuvent être adaptés, reproduits, publiés ou distribués, y compris sous forme de copie, fichier, d'email ou d'extraits. Cela concerne également les logos, photos ou images.

Like a champion



Bienvenue dans votre ATHLETIC BODY PROGRAM

L'Athletic body program est un programme de **12 semaines** destiné à permettre de vous construire un **physique** plus **athlétique, dynamique et harmonieux**. Cela signifie :

- **Booster votre condition physique** / développer votre **endurance** et votre système cardiovasculaire (le fameux « **cardio** ») **pour faire de vous un athlète complet**
- **Sculpter / affiner votre silhouette** en brûlant un maximum de calories et de tissus adipeux (graisses) **pour favoriser l'harmonie de votre corps et être plus efficace à l'effort**
- **Renforcer et tonifier** l'ensemble de votre corps : haut du corps, bas du corps et gainage, **pour gagner en dynamisme et éviter les blessures**
- **Améliorer votre explosivité** **pour avoir toujours un temps d'avance**
- **Améliorer votre coordination** **pour** être plus rapide, précis et **économiser de l'énergie à l'effort**

L'Athletic body program intègre un maximum de mouvements fonctionnels et renforçant toute les chaînes musculaires. Il vise à permettre à l'ensemble de vos muscles de fonctionner efficacement ensemble.

Vous accédez ici à la version d'essai offerte de 2 semaines.

Le programme s'inspire de la préparation physique des sportifs de haut niveau. Il intègre des mouvements spécifiques tirés de la préparation des coureurs, footballeurs, basketteurs, gymnastes et boxeurs.



L'Athlétic body program va vous apporter les exercices qui vont vous permettre de devenir plus athlétique.

Toutefois souvenez vous que **l'important est de vous sentir bien dans votre corps, physiquement et mentalement. Ce qui compte, c'est la façon dont vous vous voyez et dont vous vous sentez !**

Les fondateurs de Like a champion

David



Ancien sprinteur, David Alerte a été **champion du monde** dans le relai 4x100m, champion d'Europe sur 200m (espoir) et compte **2 participations aux jeux olympiques**. Il a été finaliste des championnats du monde sur 200m (finale du record du monde).

David a intégré un groupe d'entraînement composé des meilleurs coureurs de fond et demi fond français, aux côtés du coach de l'équipe de France.

David est **coach sportif et préparateur physique diplômé d'Etat**. Il entraîne à la fois des champions et des sportifs amateurs, même débutants (fitness/musculation), si bien qu'il sait adapter ses entraînements à son public.

Le mot de David

La force de votre esprit vous permettra de dépasser les limites de votre corps.

Vous trouverez dans vos ressources mentales l'énergie pour vous surpasser. **L'entraînement ne s'arrête pas quand on est fatigué mais quand on est arrivé au bout.**

Chaque entraînement achevé est une pièce que vous ajoutez au puzzle. **Chaque entraînement vous rapproche de votre objectif.** A la fin, vous pourrez apprécier la beauté de ce que vous aurez réalisé.

Munesu



Munesu a été **sportif de haut niveau** dans les équipes de jeunes : international de rugby, championnat de France de basket-ball, vice-champion de France universitaire de boxe.

Une blessure l'ayant empêché de poursuivre sa carrière, Munesu est devenu avocat et auteur.

Il a parallèlement acquis une grande expérience dans l'entraînement sportif et fondé Like a champion pour permettre aux sportifs amateurs d'accéder aux conseils de champions.

Le mot de Munesu

Ma philosophie est de *vivre ma vie comme s'il s'agissait d'un jeu.*

Le plus important pour réussir quelque chose est de se fixer des **objectifs** et un **plan d'attaque**. C'est le plus grand pas vers le succès. Mais j'essaie également de **transformer chaque moment**, même difficile, **en moment d'amusement**. Il faut pour cela prendre un peu de recul, constamment chercher le positif et continuer à plaisanter.

Le positif est toujours plus proche de soi que l'on ne le pense ! ;-)





C'est parti!

ATHLETIC BODY PROGRAM

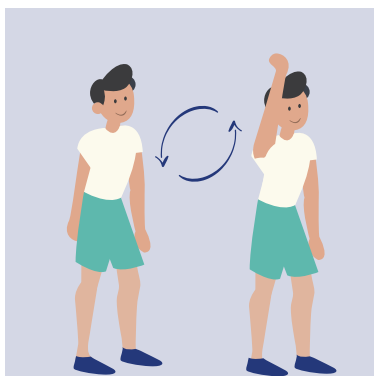
Un programme offert de 2 semaines

ECHAUFFEMENT

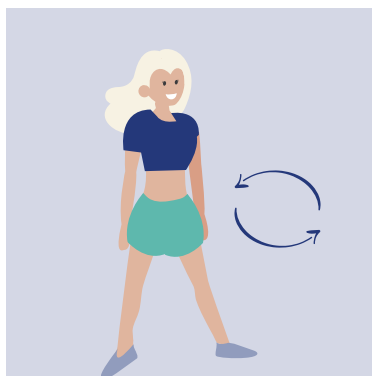
Échauffement à réaliser avant chaque séance

Si vous êtes fatigué.e ou sujet.e à des blessures, répétez ce circuit d'échauffement 2 fois

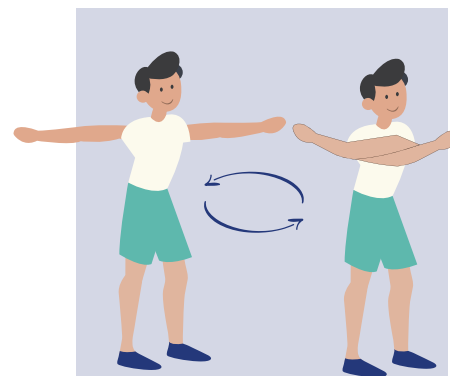
Echauffement : 5 min



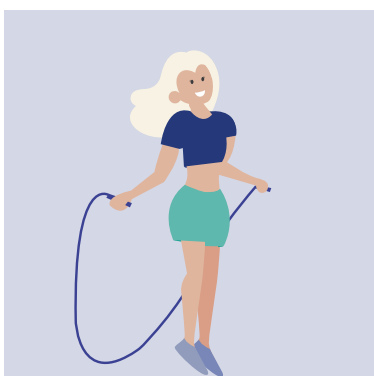
Rotation des épaules
x 10 dans chaque sens
(il s'agit de faire un moulin à vent avec le bras)



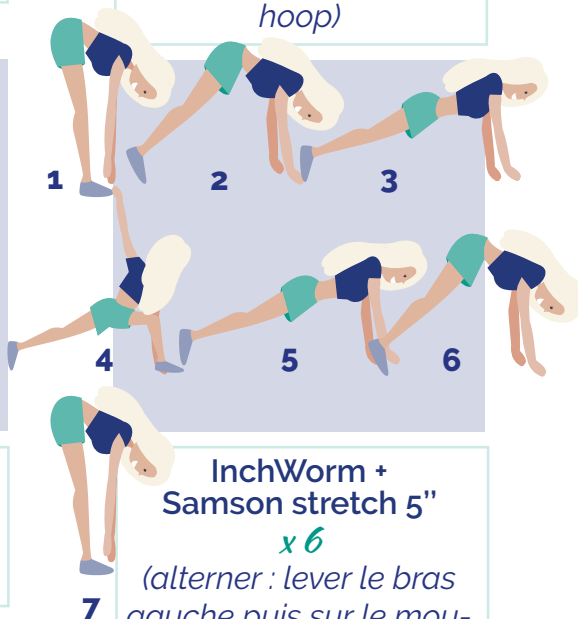
Rotation des hanches
x 10 dans chaque sens
(faire des cercles avec ses hanches : mimer du hula hoop)



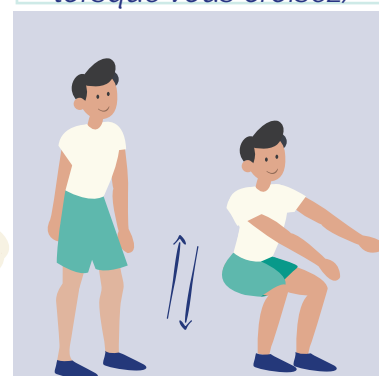
Ecarter puis croiser les bras
x 10
(vos mains viendront toucher vos omoplates lorsque vous croisez)



Corde à sauter
x 50



InchWorm + Samson stretch 5"
x 6
(alterner : lever le bras gauche puis sur le mouvement d'après, lever le bras droit)



Squats **x 5**
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

Un programme offert de 2 semaines

SEMAINE 1

LUNDI : SEANCE FULL BODY 1

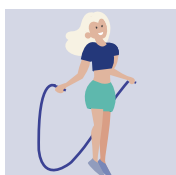
Pour commencer la semaine au top !

 Durée des séances : 30 à 40 min

Echauffement : 5 min

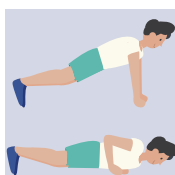
Réalisez l'échauffement mentionné en page 1 du programme

Circuit à effectuer 4 fois



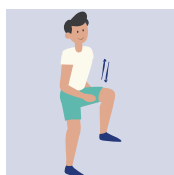
1. Corde à sauter

x 80



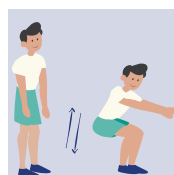
2. Pompes
ou pompes sur les
genoux

x 10



3. Montées
de genoux

x 30



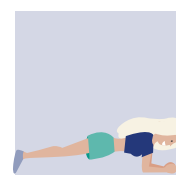
4. Squats
serrés

x 10



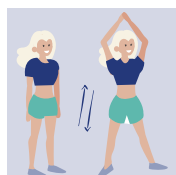
5. Corde à sauter

x 80



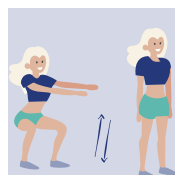
6. Gainage

20 sec



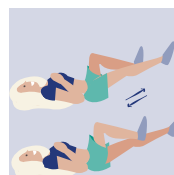
7. Jumping
jacks

x 20



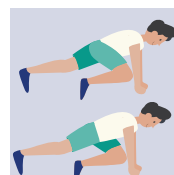
8. Squats

x 10



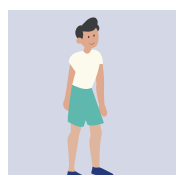
9. Abdos
pédalo

x 20



10. Mountain
climbers

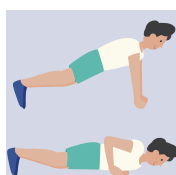
x 20



11. Récupéra-
tion

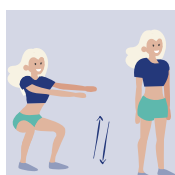
20 sec

Challenge à réaliser en moins d'1 minute après les 4 circuits ci-dessus



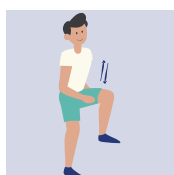
1. Pompes
ou pompes sur les
genoux

x 10



2. Squats

x 20



3. Montées
de genoux

x 20



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme offert de 2 semaines

SEMAINE 1

MERCREDI : SEANCE PUR CARDIO 1

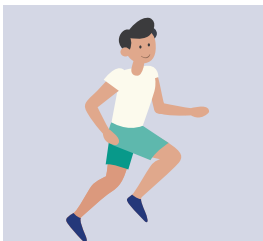
Go ! Go ! Go !

 *Durée des séances : 30 min à 1h*

Echauffement : 5 min

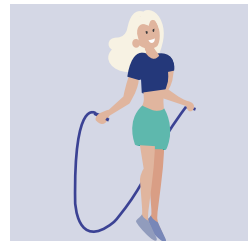
Réalisez l'échauffement mentionné en première page du programme

Choisir l'un des deux exercices



Course / marche
30 min :

ou



Corde à sauter
15 à 20 min :

Niveau 1 :

Alterner 5 min de course et 5 min de marche rapide pendant 30 min

Niveau 2 :

- 5 min de course
- 20 min de fractionné :
 - 10 x 1 min de course / 30 sec de récupération
 - 10 x 30 sec de course / 30 sec de récupération
- 5 min de course

Niveau 1 :

10 x : 80 sauts / 1 min de récupération

Niveau 2 :

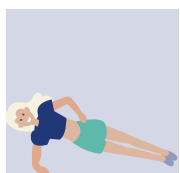
10 x :

- 80 sauts
- Récupération active : 60 sauts
- 80 sauts
- Récupération 20 sec

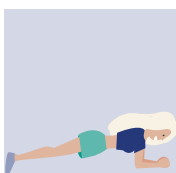
La récupération active correspond à du saut mais à faible intensité

Challenge abdos Twinkle 5 min

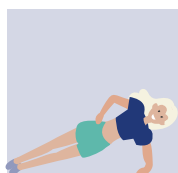
Bloc à réaliser 3 x sans pause ni toucher le sol



1. Gainage côté droit
10 sec



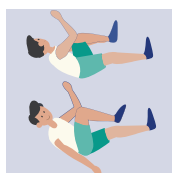
2. Gainage planche
20 sec



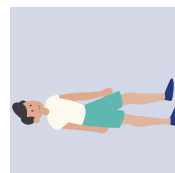
3. Gainage côté gauche
10 sec



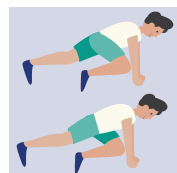
Bloc à réaliser 3 x



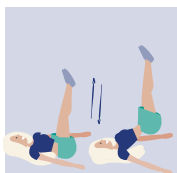
6. Baby starfish
30 sec



6. Récupération
10 sec



7. Mountain climbers
30 sec



8. Abdos chandelle
30 sec

ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme offert de 2 semaines

SEMAINE 1

VENDREDI : SEANCE FULL BODY 2

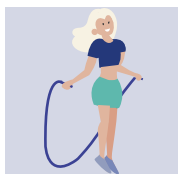
On donne tout !

 *Durée des séances : 30 à 40 min*

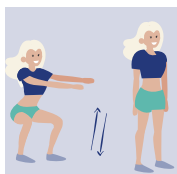
Echauffement : 5 min

Réalisez l'échauffement mentionné en première page du programme

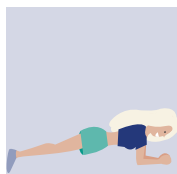
Circuit à effectuer 3 fois avec 10 sec de récupération entre chaque exercice



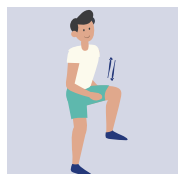
1. Corde à sauter
x 80



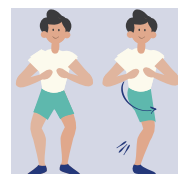
2. Squats
x 20



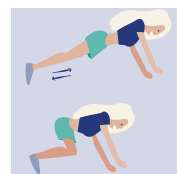
3. Gainage planche
20 sec



4. Montées de genoux
x 50



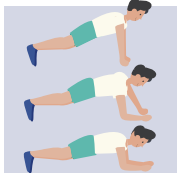
5. Twists
x 10 (droite + gauche = 1)



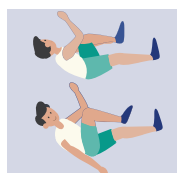
6. Gainage genoux-poitrine
x 10



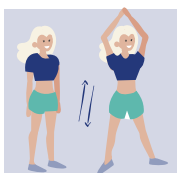
7. Corde à sauter
x 80



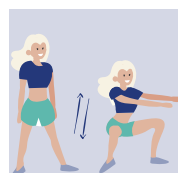
8. Gainage commando
x 10



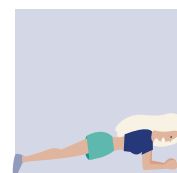
9. Baby starfish
x 20



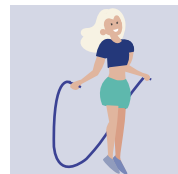
10. Jumping Jacks
x 50



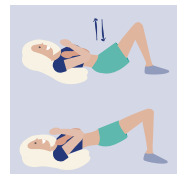
11. Squats sumo
x 20



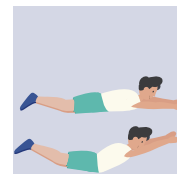
12. Gainage planche
20 sec



13. Corde à sauter
x 80



14. Hip thrusts
x 20

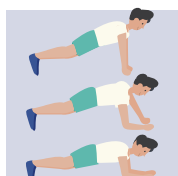


15. Gainage Superman
x 10

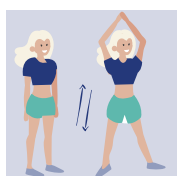


16. Récupération
30 sec

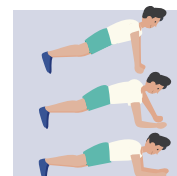
Challenge à réaliser en moins d'1 minute après les 3 circuits ci-dessus



1. Gainage commando
x 10



2. Jumping Jacks
x 30



3. Gainage commando
x 10



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme offert de 2 semaines

SEMAINE 2

LUNDI : SEANCE FULL BODY 3

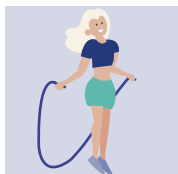
Pour commencer la semaine au top !

 Durée des séances : 30 à 40 min

Echauffement : 5 min

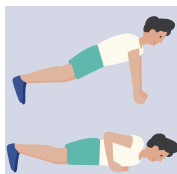
Réalisez l'échauffement mentionné en page 1 du programme

Circuit à effectuer 4 fois



1. Corde à sauter

x 80



2. Pompes
ou pompes sur les
genoux

x 10



3. Montées
de genoux

x 50



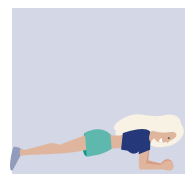
4. Squats
serrés

x 20



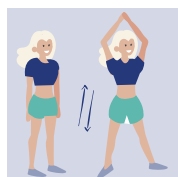
5. Corde à sauter

x 80



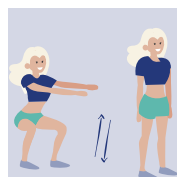
6. Gainage

30 sec



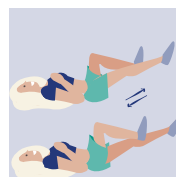
7. Jumping
jacks

x 40



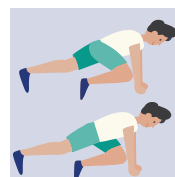
8. Squats

x 20



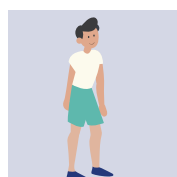
9. Abdos
pédalo

x 20



10. Mountain
climbers

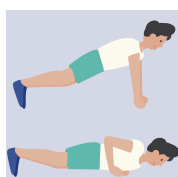
x 20



11. Récupéra-
tion

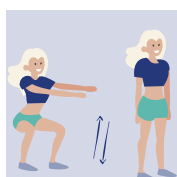
20 sec

Challenge à réaliser en moins d'1 minute après les 4 circuits ci-dessus



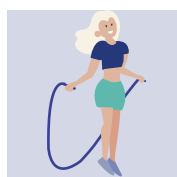
1. Pompes
ou pompes sur les
genoux

x 10



2. Squats

x 10



3. Corde à sauter

x 100



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme offert de 2 semaines

SEMAINE 2

MERCREDI : SEANCE PUR CARDIO 2

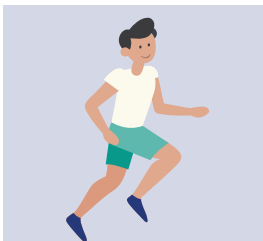
Go ! Go ! Go !

 *Durée des séances : 30 min à 1h*

Echauffement : 5 min

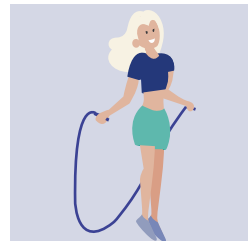
Réalisez l'échauffement mentionné en première page du programme

Choisir l'un des deux exercices



Course / marche
30 min :

ou



Corde à sauter
15 à 20 min :

Niveau 1 :

Alterner 5 min de course et 5 min de marche rapide pendant 30 min

Niveau 2 :

- 5 min de course
- 20 min de fractionné :
 - 10 x 1 min de course / 30 sec de récupération
 - 10 x 30 sec de course / 30 sec de récupération
- 5 min de course

Niveau 1 :

10 x : 80 sauts / 1 min de récupération

Niveau 2 :

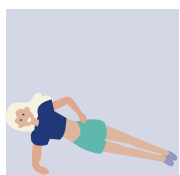
10 x :

- 80 sauts
- Récupération active : 60 sauts
- 80 sauts
- Récupération 20 sec

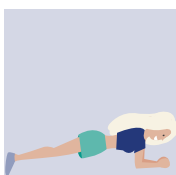
La récupération active correspond à du saut mais à faible intensité

Challenge abdos Twinkle 5 min

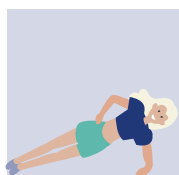
Bloc à réaliser 3 x sans pause ni toucher le sol



1. Gainage côté droit
10 sec



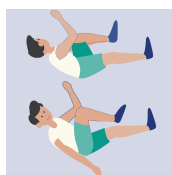
2. Gainage planche
20 sec



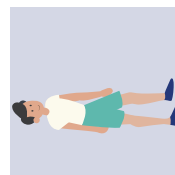
3. Gainage côté gauche
10 sec



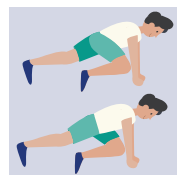
Bloc à réaliser 3 x



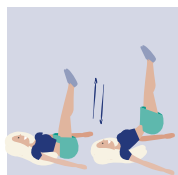
6. Baby starfish
x 20



6. Récupération
10 sec



7. Mountain climbers
x 30



8. Abdos chandelle
x 30

ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme offert de 2 semaines

SEMAINE 2

VENDREDI : SEANCE FULL BODY 4

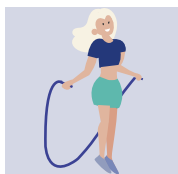
On donne tout !

 *Durée des séances : 30 à 40 min*

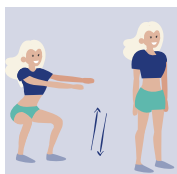
Echauffement : 5 min

Réalisez l'échauffement mentionné en première page du programme

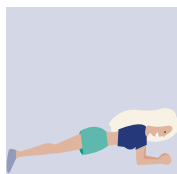
Circuit à effectuer 3 fois avec 10 sec de récupération entre chaque exercice



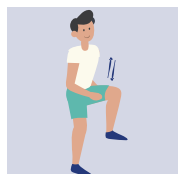
1. Corde à sauter
x 80



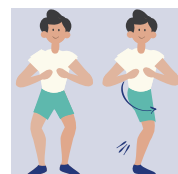
2. Squats
x 20



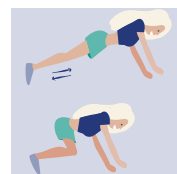
3. Gainage planche
30 sec



4. Montées de genoux
x 80



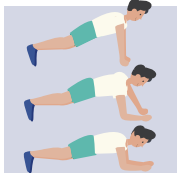
5. Twists
x 20 (droite + gauche = 1)



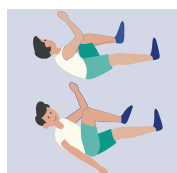
6. Gainage genoux-poitrine
x 15



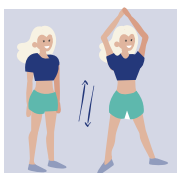
7. Corde à sauter
x 80



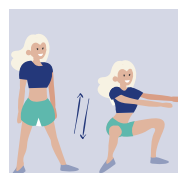
8. Gainage commando
x 10



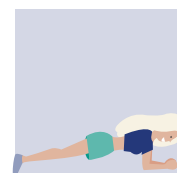
9. Baby starfish
x 20



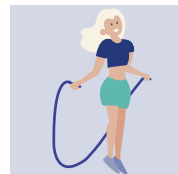
10. Jumping Jacks
x 80



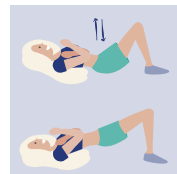
11. Squats sumo
x 20



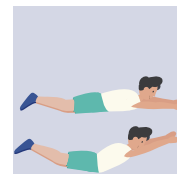
12. Gainage planche
30 sec



13. Corde à sauter
x 80



14. Hip thrusts
x 20

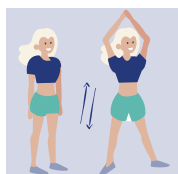


15. Gainage Superman
x 20

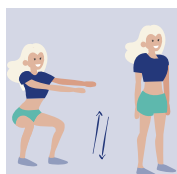


16. Récupération
30 sec

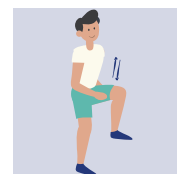
Challenge à réaliser en moins d'1 minute après les 3 circuits ci-dessus



1. Jumping Jacks
x 15



2. Squats
x 15



3. Montées de genoux
x 100



*Répertoire des
mouvements*

ATHLETIC BODY PROGRAM

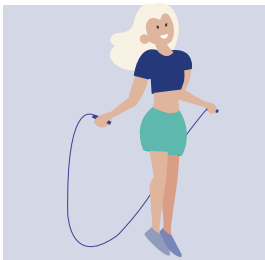
Un programme évolutif de 12 semaines

MOUVEMENTS CARDIO



Course

Le rythme dépend de votre niveau. La course peut se faire à l'extérieur ou sur un tapis de course.



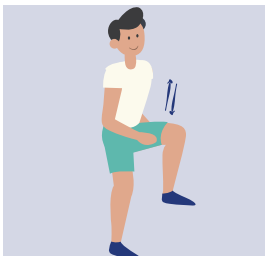
Cordes à sauter

Restez proche du sol. Vos jambes sont souples mais tendues (on ne remonte pas les genoux en sautant). Vos talons ne touchent jamais le sol. Vos coudes restent proches de votre cage thoracique (n'écartez pas les bras). Seul le mouvement des poignets et des avant bras fait tourner la corde. Pas les épaules.



Marche

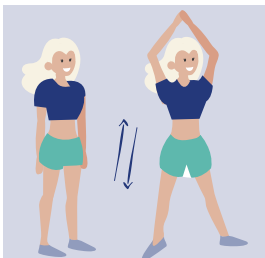
Il s'agit de marche sportive, c'est-à-dire en ayant un rythme très soutenu et en exagérant légèrement le mouvement de balancier des bras. La marche peut se faire à l'extérieur ou sur un tapis de course.



Montées de genoux

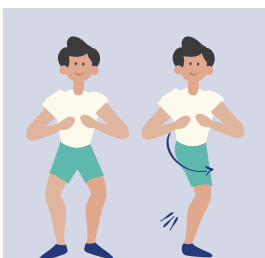
Position debout, vous remontez les genoux vers le haut jusqu'au niveau du bassin. En position haute, le genou a un angle de 90°. Le buste est très légèrement penché vers l'avant. Ce mouvement peut se faire sur place ou en avançant. Pensez à effectuer un mouvement de balancier avec les bras comme sur une course normale.

Dans la version « **skip in** », montez les genoux légèrement plus haut que le bassin.



Jumping Jacks

Vous êtes debout, les bras le long du corps. Effectuez un petit saut en écartant les jambes de la largeur de vos épaules. Dans le même temps, vos mains viennent se toucher au-dessus de votre tête. Après réception, effectuez un petit saut pour revenir en position initiale.



Twist

Vous êtes debout, les jambes légèrement plus écartées que les épaules. Vos mains sont à hauteur de menton.

Niveau 1 : vous faites un petit saut et effectuez une rotation du bassin vers la droite, de sorte que l'alignement de vos pieds se retrouve presque perpendiculaire à l'alignement de vos épaules (les épaules restent fixes, seuls le bassin et les jambes effectuent la rotation). Avec un 2nd petit saut vous revenez en position initiale, puis effectuez le même mouvement sur la gauche. Pensez à garder vos abdos contractés pendant toute la durée du mouvement.

Niveau 2 : vous effectuez le même mouvement mais passez directement de la droite à la gauche sans passer par la position de départ. Veillez à conserver les épaules fixes.



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

GAINAGE / ABDOS

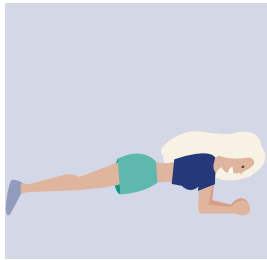
Gainage

Votre regard sera toujours tourné vers le sol et vos fessiers seront contractés.

Niveau 1 : sur les genoux et sur les coudes. Coudes et genoux au sol, vous devez avoir un alignement droit des épaules aux genoux.

Niveau 2 : gainage planche les bras tendus. Pieds et mains au sol, vous devez avoir un alignement droit des épaules aux pieds. Vos mains sont à l'aplomb des épaules.

Niveau 3 : gainage planche sur les coudes. Pieds et coudes au sol, vous devez avoir un alignement parfaitement droit des épaules aux pieds.



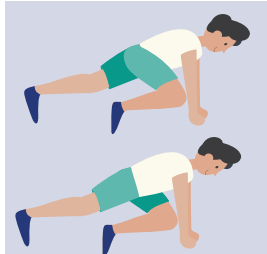
Gainage latéral

Vous êtes sur le côté, en appui sur votre coude. Votre coude est à l'aplomb de votre épaule. Votre visage, votre nombril et vos pieds doivent être parfaitement alignés. A aucun moment vos hanches ne doivent s'affaisser.



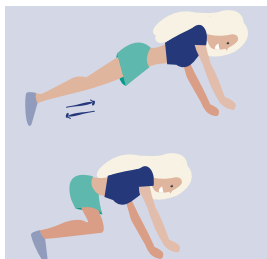
Mountain climbers

Vous êtes en position de gainage niveau 2. Vous ramenez successivement et de manière dynamique, le genou droit puis gauche jusqu'au niveau de la poitrine et reposez le pied au sol. Vos abdos sont contractés pendant tout le mouvement.



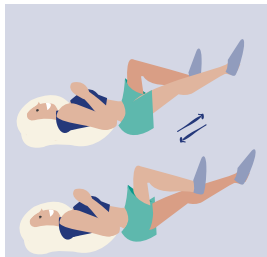
Gainage genou-poitrine

Il s'agit de mountain climbers pieds joints. Vous êtes en position de gainage niveau 2. Tout en gardant les mains au sol, en contractant vos abdos, vous effectuez un petit saut vers l'avant pour ramener vos genoux vers votre poitrine. Toujours en gardant les mains au sol, vous effectuez un petit saut pour revenir en position initiale.



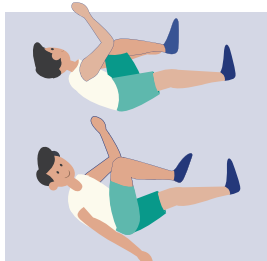
Abdos pédalo

Vous êtes allongé sur le dos. Vous mimez le mouvement de pédalo avec vos jambes. Trouvez un angle qui vous permette de garder vos lombaires plaqués au sol.



Baby starfish

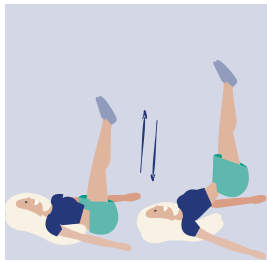
Vous êtes allongé sur le dos en étoile. Vous montez simultanément coude et genou opposés en décollant légèrement les omoplates du sol. Votre coude va toucher le genou opposé. Pensez à prendre appui au sol avec l'autre main.



ATHLETIC BODY PROGRAM

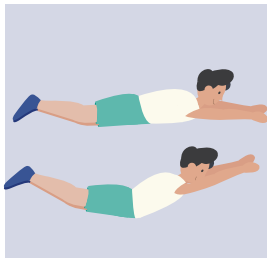
Un programme évolutif de 12 semaines

GAINAGE / ABDOS



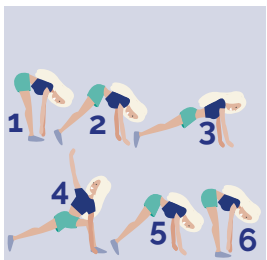
Abdos chandelle

Allongé sur le dos, jambes tendues vers le haut, vous décollez le bassin du sol en poussant vos pieds vers le haut.



Gainage Superman

Vous êtes allongé sur le ventre, les bras tendus vers l'avant. Vous contractez vos fessiers et votre dos. Vous levez simultanément vos genoux (+ vos pieds) et vos épaules (+ vos bras) de 30 cm. Vous maintenez la position haute 2 secondes puis vous reposez l'ensemble.



Inchworm + samson stretch

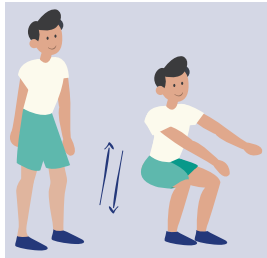
Vous effectuez le premier temps de l'inchworm. Lorsque vous êtes en position de gainage niveau 2, vous ramenez le pied droit vers l'avant, sous les épaules. Vous posez la main droite à l'intérieur du pied droit. Vous tendez le bras gauche vers le ciel. Puis vous revenez progressivement en position de départ et effectuez le même mouvement de l'autre côté.



ATHLETIC BODY PROGRAM

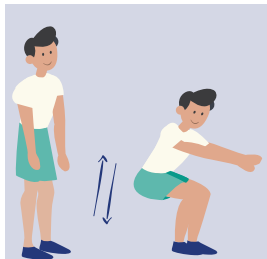
Un programme évolutif de 12 semaines

RENFORCEMENT BAS DU CORPS



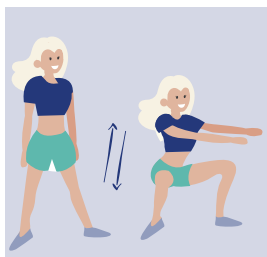
Squats

Vous êtes debout, les pieds un peu plus large que le bassin. Vous descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol puis remontez. Pour favoriser un travail optimal des fessiers, les genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied en descendant. Pour cela, gardez le dos bien droit et poussez les fesses vers l'arrière en descendant.



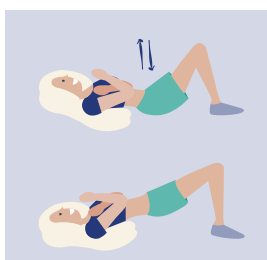
Squats serrés

Vous effectuez des squats avec les pieds et les jambes collés



Squats sumo

Il s'agit d'un squat avec un écartement des pieds plus large que les épaules. La pointe des pieds et les genoux doivent être tournée vers l'extérieur (angle de 45° vers l'extérieur).



Hip thrusts

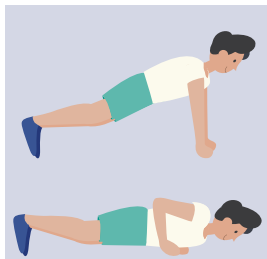
Vous êtes allongé sur le sol. Vos pieds sont à plat à 30 cm de vos fesses. Vous repoussez le sol avec vos talons pour faire monter vos fesses jusqu'à ce que vos genoux, vos fesses et vos épaules soient alignés.



ATHLETIC BODY PROGRAM

Un programme évolutif de 12 semaines

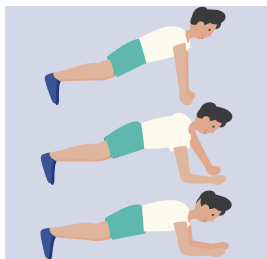
RENFORCEMENT DU HAUT DU CORPS



Pompes (« push-ups »)

Niveau 1 (sur les genoux) : départ en position de gainage niveau 1 mais en ayant les bras tendus à l'aplomb des épaules. Vous effectuez une flexion des bras, jusqu'à effleurer le sol avec la poitrine, puis vous revenez en position initiale. Veillez à conserver un parfait alignement entre les épaules et les genoux tout au long de l'exercice, tout en contractant les abdos et les fessiers.

Niveau 2 : vous effectuez le même exercice mais en prenant appuis sur les pieds au lieu des genoux. Là encore, veillez à garder un parfait alignement entre les épaules et les pieds tout au long de l'exercice, tout en contractant les abdos et les fessiers.



Gainage commando

Changez rapidement de position entre le gainage niveau 2 et niveau 3. Veillez à effectuer autant de mouvements en commençant par le bras droit que par le bras gauche.



