

ECHAUFFEMENT

(Mise en activité musculaire, articulaire et cardio-vasculaire)
Élévation de la température corporelle)

3X : 5-10-15 reps de :
Pompes – squat – Jumping jack

CIRCUIT 450 REPS *For time*

Réaliser le circuit le plus rapidement possible. Notez votre temps pour voir votre progression. Adaptez le circuit selon votre niveau.

Niveau Débutant	30/20/10 (180 reps)
Niveau Intermédiaire	40/30/20/10 (300 reps)
Niveau Confirmé	50/40/30/20/10 (450 reps)
1'30" corde à sauter	30 pompes
50 fentes	30 sit up
50 pompes	1'30" corde à sauter
50 sit up	20 fentes
1'30" corde à sauter	20 pompes
40 fentes	20 sit up
40 pompes	1'30" corde à sauter
40 sit up	10 fentes
1'30" corde à sauter	10 pompes
30 fentes	10 sit up

CIRCUIT 10 minutes AMRAP

Réaliser **1 à 3 tours** du circuit (selon votre niveau) en gardant une intensité maximum sur les **BURPEES / CORDE**. Soyez rapide dans les transitions. **3' de récupération** inter-tours. Notez vos nombres de répétitions pour voir votre progression. Si vous n'avez pas de corde, remplacez par des montées de genoux.

Réalisez pendant 10 min

EXEMPLE

:	30" burpees
	30" gainage
- 30" maximum de répétitions de burpees / corde à sauter en alternance	30" corde à sauter
	30" gainage
	30" burpees
	30" gainage
	30" corde à sauter
- 30" gainage coudes	etc...

CIRCUIT ABDOS/POMPES *For time*

Réaliser le plus rapidement possible

40" gainage bras tendus
40 pompes
30" gainage bras tendus
30 pompes
20" gainage bras tendus
20 pompes
10" gainage bras tendus
10 pompes

Essayez, si vous le pouvez, de ne pas poser les genoux, ou le plus tard possible ! Adaptez selon votre niveau : vous pouvez tout faire sur les genoux par exemple.

CIRCUIT ABDOS *For time - AMRAP*

2 minutes -> 20"/10" sit up
50 crunch

2 minutes -> 20"/10" sit up
50 élévations bassin

2 minutes -> 20"/10" sit up
50 crunch croisés (25 paires)

2 minutes -> 20"/10" sit up
50 superman croisés br G jbe D et inverse

2 minutes -> 20"/10" sit up
50 relevés de jambes

Puis enchaîner dans la foulée :

1 minute gainage coude
1 minute gainage latérale G ou D
1 minute gainage latérale G ou D
1 minute cuillère
1 minute superman

Essayez de poser les genoux le plus tard possible !

ETIREMENTS

Pour éviter les blessures, pour augmenter les performances

Tous les muscles travaillés

PARTAGEZ VOS SCORES SUR NOTRE PAGE FACBOOK !



CROSS TRAINING

« *À la maison n°3* »

ECHAUFFEMENT

(Mise en activité musculaire, articulaire et cardio-vasculaire. Élévation de la température corporelle)

3X : 5-10-15 reps de :
Pompes – squat – Jumping jack

WOD 1

8X 20" de travail / 10" repos

TABATA 1 – Burpees
TABATA 2 – Grimpeur
TABATA 3 – mixte Burpees / grimpeur en alternance

2 min récup entre Tabata

WOD 2

POUR LE TEMPS
10 tours

10 Pompes
10 Sit-ups
10 Squats poids du corps

WOD 3

POUR LE TEMPS
De 10 à 1 reps

Burpees
Sit-ups
Grimpeur
Pompes
Air squat

WOD 4

AMRAP 20 MIN

10 Dips (banc, muret...)
10 Box jump (banc, muret...)
10 fentes (1 rep/jambe)

AMRAP : Autant de reps que possible

WOD 5

POUR LE TEMPS

400 m course
50 Squats poids du corps
400 m course
50 Pompes
400 m course
50 Sit-ups

WOD 6

AMRAP

2' corde à sauter
2' Sit-ups / 1' récup
1'30" corde à sauter
1'30" Sit-ups / 1' récup
1' corde à sauter
1' Sit-ups

WOD 7

POUR LE TEMPS
100-80-60-40-20 reps
50-40-30-20-10 reps

Sauts corde à sauter
Pompes

WOD 8

POUR LE TEMPS
10 tours

10 burpees
100 m Sprint

WOD 9

POUR LE TEMPS
21-15-9 reps

Fentes (1 rep/jambe)
Jumping jack
Pompes poiriers
Gainage main jack

ETIREMENTS

Pour éviter les blessures,
pour augmenter les
performances

Tous les muscles
travaillés

Voici quelques petits challenge plus ou moins
long à réaliser à la maison ! PARTAGEZ VOS
SCORE SUR NOTRE PAGE FACBOOK !



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

« *À la maison n°1* »

Nom :

1^{ère} séance :

ECHAUFFEMENT

(Mise en activité musculaire, articulaire et cardio-vasculaire. Elévation de la température corporelle)

5 X 30"/30"
corde à sauter / repos

ATELIER / EXERCICE

DOSAGE DE L'EFFORT

Reps

1	SQUAT	20 à 30
2	ELEVATION BASSIN	20 à 30
3	JUMPING JACK	20 à 30
4	POMPES	10 à 15
5	GAINAGE FACE	30" à 1'
6	BURPEES	5 à 10
7	SUPERMAN	30" à 1'
8	SIT-UP	10 à 15
9	GRIMPEUR	10 à 15 paires
10	DIPS	15 à 20

CHRONO

- Enchaîner les 10 exercices sans arrêter en un minimum de temps.
- 3 minutes de récup. entre les circuits
- 3 à 4 tours de circuit

(Circuit allégé : du poste 1 à 6)

CHRONO : Prendre le chrono à chaque tour pour voir sa progression :

ETIREMENTS

Pour éviter les blessures,
pour augmenter les performances

Tous les muscles
travaillés

Liens vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=ud8EdIWxf4>



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

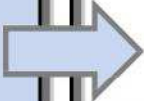
« *À la maison n°2* »

Nom :

1^{ère} séance :

ECHAUFFEMENT

(Mise en activité musculaire, articulaire et cardio-vasculaire. Elévation de la température corporelle)



3X : 5-10-15 reps de :
Pompes – squat – Jumping jack

ATELIER / EXERCICE		DOSAGE DE L'EFFORT
		Reps
1	BURPEES <i>(Saut avant + 3 reculs)</i>	10 X
2	MONTEE DE GENOUX	20 X (paires)
3	FENTES ARRIERES	30 X (paires)
4	POMPES	40 X
5	SQUAT	50 X
6	SIT-UP	60 X
7	ELEVATION BASSIN	70 X
8	JUMPING JACK	80 X
9	GAINAGE FACE	90 secondes
10	CORDE A SAUTER	100 sauts

CHRONO

- Enchaîner les 10 exercices en un minimum de temps.
 - 1 à 2 tours selon vos capacités (3' de récup inter-tours) ou 2 tours en 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
Temps de référence 1 tour de votre coach : 14 minutes
(Circuit allégé : diviser toutes les reps par 2)
- CHRONO** : Prendre le chrono à chaque tour pour voir sa progression :

ETIREMENTS

Pour éviter les blessures, pour augmenter les performances

Tous les muscles travaillés

Lien vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=aPsb3mYwNlc>