

#1 GOLDEN  
BLOG AWARDS  
SPORT 2015

# 1 AN D'ENTRAÎNEMENTS AU POIDS DU CORPS

*Circuits intensifs : HIIT, Tabata et calisthénics.*



**LitoBox**



Litobox a reçu le prix du meilleur blog dans la catégorie sport lors de la cérémonie des Golden Blog Awards 2015 dans les salons de l'Hôtel de Ville de Paris.

Il a été élu à l'unanimité auprès d'un jury de professionnels.

Tout le contenu © Litobox. Tous droits réservés.  
Première édition : Mai 2016.

**Marque et droit d'auteur :**

Litobox est une marque déposée. Toute utilisation non autorisée de cette marque peut faire l'objet de sanctions civiles et pénales en vertu des lois en vigueur. Aucune partie de cette publication ne peut en aucun cas être reproduite, transmise ou traduite sous quelque forme que ce soit, partiellement ou intégralement, sans l'autorisation préalable et écrite de l'auteur, ni même être diffusée par d'autres moyens que celui dans lequel elle est publiée. Toute extraction ou modification du contenu ne supprime pas le droit d'auteur.

**Avertissement :**

Toutes les informations présentées dans ce document sont à titre informatif seulement. Ce document est une ressource éducative et ne vise pas à se substituer à un avis médical. Les entraînements Litobox sont intenses. Vous devez donc, quelque soit votre niveau sportif, consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer les exercices décrits dans ce document ou tout autre programme d'activité physique surtout si vous êtes débutant ou âgé, si vous avez ou pensez avoir des problèmes de santé (chroniques ou récurrents) ou que vous êtes ou pourriez être enceinte. Vous appliquez les informations de ce livre à vos propres risques. L'auteur n'est donc pas responsable des dommages ou préjudices résultant de l'information fournie dans ce document.

## # SOMMAIRE

### 3 Introduction

Présentation du livre.

### 4 Mode d'emploi

Prise en main des fiches d'entraînements et du vocabulaire utilisé dans le livre.

### 6 L'entraînement

Les 10 conseils à suivre pour tirer le meilleur de vos séances.

### 8 L'alimentation

Les 10 conseils à suivre pour adopter une alimentation saine et équilibrée.

### 10 Triangle des résultats

Illustration expliquant les éléments à maîtriser pour obtenir des changements.

### 12 Échauffements et étirements

Exemples de routines à effectuer avant et après chaque séance.

### 15 Les entraînements

Fiches des 200 entraînements les plus appréciés sur le site.

### 215 Substitutions

Exercices de substitution et de progression pour les entraînements.

### 217 FAQ

Questions fréquentes.

### 219 Accessoires utiles

Accessoires utiles pour l'entraînement.

### 220 Conclusion

Le mot de la fin.

**MAINTENANT, C'EST À VOUS !**

N'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter Litobox pour plus d'entraînements, de conseils et de motivation !

## # INTRODUCTION

Bonjour,

Tout d'abord, merci d'avoir acheté ce livre électronique ! Vous avez fait un excellent choix ;-).

Maintenant, commençons :

Chez soi ou à la salle de sport, faire et refaire toujours la même chose n'est pas très motivant et pourtant, on aime s'entraîner et on sait qu'il faut être consistant dans sa pratique sportive pour avoir des bénéfices !

Vous souvenez-vous de l'excitation et de la motivation que vous aviez lors de vos premiers entraînements ?

Les 200 entraînements de ce livre sont les plus appréciés des membres de la communauté Litobox et ils vous aideront à varier vos séances et à sortir de la routine et de l'ennui.

Vous trouverez également, dans les prochaines pages, quelques informations indispensables pour tirer le meilleur de vos entraînements ainsi que des fiches pratiques sur l'alimentation, l'échauffement et les étirements.

Prêt ?

Tournez vite la page.

Sportivement,

Pierre.



# # DÉCRYPTER UN ENTRAÎNEMENT

## Avis et commentaires

Lien vers les commentaires des membres (avis et temps réalisés). N'hésitez pas à partager les vôtres !

## Numéro des entraînements

Numérotation des 200 entraînements de ce livre.

## Circuit

Circuit composé de plusieurs exercices à réaliser dans l'ordre proposé (chiffre vert).

## Exercices

Images illustrant les exercices à réaliser et le nombre de répétitions à effectuer.

## Instructions

Explique et détaille comment réaliser chaque entraînement (déroulement, répétitions et récupération).

## Niveaux

Le niveau débutant s'adresse à tous ceux qui commencent ou qui se remettent à une activité physique après un arrêt. Le niveau intermédiaire convient à ceux qui s'entraînent régulièrement. Le niveau confirmé concerne ceux qui veulent pousser un peu plus loin leur condition physique (pour un autre sport par exemple).

**WOD LitoBox** 4

★ avis et commentaires www.litobox.com

1 50 SQUATS

2 50 RELEVÉS DE BASSIN

3 50 SQUATS BULGARE (g + d)

4 50 EXTENSIONS JAMBE FLECHIE (g + d)

5 50 FENTES AVANT (g + d)

6 50 LEVÉS JAMBE FLECHIE CÔTÉ (g + d)

Faire le circuit avec une bonne technique.  
Pour les exercices 3, 4, 5 et 6 : 50 répétitions à gauche + 50 répétitions à droite.

● Débutant 15 répétitions - Intermédiaire 30 répétitions - Avancé 50 répétitions

LITOBOK - CAPSUS

## # LEXIQUE

Vous trouverez ci-dessous quelques abréviations ou termes utilisés dans les fiches d'entraînements.

### D.

Droite.

### DOUBLE UNDERS

Double tours à la corde à sauter. À chaque saut, la corde tourne deux fois (deux passages sous les pieds).

### G.

Gauche.

### G. + D.

À gauche et à droite. Indique que le nombre de répétitions est à effectuer de chaque côté de manière alternative (sauf mention contraire).

### M ou MIN

Minutes.

### ON

Période de travail (exécution de l'exercice).

### OFF

Période de repos ou récupération.

### PISTOL

Squat sur une jambe.

### S ou SECS.

Secondes.

### REP

Répétition.

### TABATA

Protocole d'entraînement par intervalles défini par 8 cycles de 20 secondes de travail et 10 secondes de repos pour un total de 4 minutes. Si vous souhaitez en savoir plus sur la méthode Tabata, vous pouvez [lire mon dossier](#).

### WOD

Entraînement du jour (*Workout Of the Day*).



# # 10 CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Voici quelques conseils indispensables pour vous entraîner en toute sécurité et tirer le meilleur de vos entraînements à chaque séance.

## 1. Échauffement

N'oubliez pas de vous échauffer : vous devez toujours préparer votre corps à endurer l'effort de l'entraînement en le mettant en température, en élevant votre rythme cardiaque et en préparant vos muscles et vos articulations. Vous trouverez ma routine d'échauffement avant les 200 entraînements. Pour en savoir plus sur les échauffements, vous pouvez [lire mon article](#).

## 2. Étirement

Pensez à vous étirer après votre entraînement. Les étirements favorisent l'allongement et la décontraction des muscles; ils peuvent aussi empêcher ou limiter les courbatures et prévenir certaines blessures. Vous trouverez ma routine d'étirements avant les 200 entraînements.

## 3. Écoutez votre corps

Si vous sentez une douleur pendant l'entraînement, ne continuez pas, même si vous pensez "en être capable" ; vous devez arrêter immédiatement pour ne pas risquer de vous blesser sévèrement.

## 4. Concentrez-vous sur une bonne technique

Laissez de côté votre égo et ne sacrifiez jamais la technique pour quelques secondes sur le chronomètre ou pour terminer une série en cours. Avec une mauvaise technique, vous progresserez moins vite et vous risquez de vous blesser. Pour vérifier votre technique, filmez-vous ou entraînez-vous avec une personne qui pourra vous corriger.

## 5. Contractez (le plus souvent possible) vos abdominaux

Une ceinture abdominale gainée protégera le bas de votre dos. Pensez à contracter vos abdominaux !



# # 10 CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

(SUITE)

## 6. Respirez normalement

Ne retenez pas votre respiration pendant les exercices. De manière générale, vous expirez quand vous tirez ou poussez votre poids (phase concentrique) et vous inspirez quand vous revenez en position initiale (phase excentrique).

## 7. Entraînez-vous progressivement et régulièrement

Commencez par 1 ou 2 séances par semaine avant d'augmenter votre nombre de séances ; vous aurez ainsi des résultats sur le long terme. Ménagez-vous des jours de repos !

## 8. Reposez-vous

La récupération est un élément indispensable à l'entraînement tout comme l'échauffement ou l'alimentation. Le corps a besoin de temps pour reconstruire les fibres musculaires endommagées pendant l'exercice.

## 9. Hydratez-vous régulièrement

Buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée.

## 10. Amusez-vous !

Prenez du plaisir à vous entraîner ! Si les séances sont intensives, pensez toujours à vous amuser et ne vous découragez pas. Rappelez-vous qu'il y a des jours avec et des jours sans, que les résultats ne sont pas immédiats et que l'on s'entraîne pour être en meilleure santé mais aussi pour s'amuser.



# # 10 CONSEILS POUR L'ALIMENTATION

Pour atteindre vos objectifs, vous devez avoir une alimentation saine et équilibrée.

Au lieu de suivre des régimes "à la mode", je vous conseille d'adopter ces quelques habitudes alimentaires ; vous pouvez commencer par en appliquer une ou deux puis en ajouter davantage.

## 1. Consommez de bons glucides

Préférez les céréales complètes plus riches en fibres et en nutriments que leurs versions blanches raffinées.

## 2. Choisissez de bonnes sources de protéines

Privilégiez le poisson, la volaille, les légumineuses et les fruits à coques. Essayez de limiter la consommation de viande rouge et évitez au maximum les viandes transformées (bacon et saucisses, par exemple).

## 3. Mangez de bonnes graisses

Choisissez des aliments contenant des graisses saines : huile d'olive, huile de colza, fruits à coques, sardine, maquereau et saumon par exemple. Limitez ceux qui sont riches en graisses saturées et évitez les graisses trans.

## 4. Consommez des légumes et des fruits en quantité

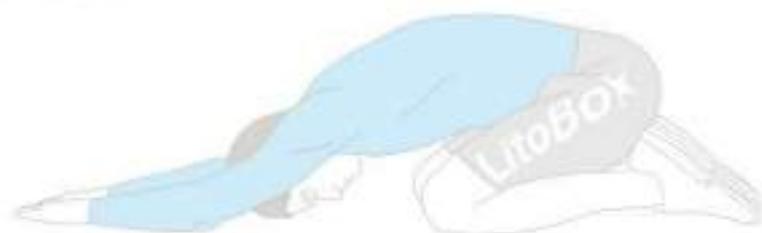
Ils sont riches en fibres, vitamines, micronutriments et antioxydants. N'hésitez pas à varier les couleurs. Vous pouvez aussi privilégier les fruits et légumes de saison (et si possible locaux).

## 5. Buvez de l'eau

Faites attention aux calories liquides et limitez les jus de fruit, sodas et alcools qui sont riches en sucre et pauvres en nutriments.

## 6. Mangez moins de sel

En consommant moins d'aliments transformés, vous diminuerez votre consommation de sel ; privilégiez donc les aliments bruts et cuisinez vous-même !



# # 10 CONSEILS POUR L'ALIMENTATION

(SUITE)

## 7. Découvrez d'autres sources de calcium

Le lait et les produits laitiers ne sont pas les seules sources de calcium, d'autant qu'ils sont souvent riches en graisses saturées. Essayez les graines de sésame, les sardines, les légumes verts à feuilles et les amandes.

## 8. Prenez toujours un petit déjeuner

Si vous manquez de temps, avancez votre réveil de 10 minutes et mangez un vrai petit déjeuner équilibré avec des céréales complètes, des fruits, des légumes, des œufs, une boisson chaude, etc. Pensez à ce que vous mangez lorsque vous êtes en vacances à l'hôtel et inspirez-vous en !

## 9. Lisez les étiquettes et décidez-les

Quand vous achetez un aliment, soyez sensible à la quantité des ingrédients (lorsque la liste est trop longue, ce n'est pas bon signe en général), aux sucres ajoutés, aux édulcorants et aux additifs. Privilégiez les bonnes graisses (olive ou colza par exemple) et évitez les produits dit « allégés » que l'on consomme souvent en plus grosse quantité.

## 10. Mangez en quantités raisonnables

Vous pouvez utiliser un compteur de calories gratuit en ligne (*MyFitnessPal* par exemple) pour vous aider à déterminer la quantité de nourriture dont vous avez réellement besoin pour atteindre vos objectifs personnels (prise, maintien ou perte de poids).

Pour en savoir plus, je vous invite à [lire mon article sur l'alimentation](#) qui vous en explique davantage sur ces habitudes alimentaires.



## # TRIANGLE DES RÉSULTATS (forme et santé)

Quelque soit votre objectif personnel, c'est la combinaison entre l'exercice physique, une bonne alimentation et la récupération qui vous apportera les résultats souhaités. En travaillant et en vous concentrant sur ces trois éléments, vous aurez des bénéfices sur le long terme. Ils sont indispensables et indissociables pour obtenir des résultats.





N'oubliez pas d'utiliser le hashtag  
**#litobox**  
sur Instagram pour partager  
vos entraînements et vos progrès.

# Échauffement



Exemple de routine d'échauffement

www.litobox.com

1 5 min  
COURSE



2 5 min  
CORDE À SAUTER



3 20  
ÉCARTEMENTS  
DE BRAS



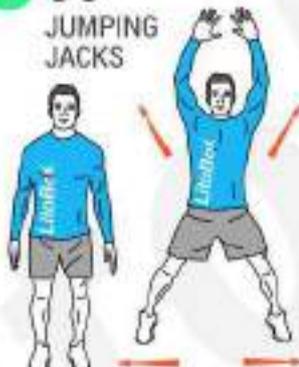
4 10  
ROTATIONS  
DE BRAS



5 10  
DISLOCATIONS  
ÉPAULES



6 50  
JUMPING  
JACKS



7 10  
ROTATIONS  
HANCHES



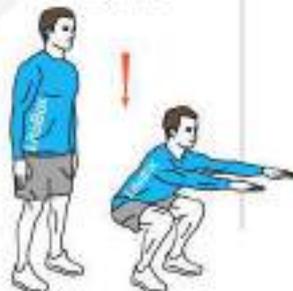
8 10  
ROTATIONS  
GENOUX



9 10  
MARCHÉ JAMBES  
TENDUES



10 10  
SQUATS



11 5 min  
TRAVAIL TECHNIQUE



Équilibres sur les mains,  
L-sit,  
planche,  
drapeau,  
front lever,  
back lever,  
etc.

**Exercice 2 :** variations de sauts - **Exercice 3 :** bras tendus + différentes positions des mains (mains collées paumes vers le ciel, vers le sol, pouces vers le haut et pouces vers le bas) - **Exercice 5 :** bras toujours tendus - **Exercice 7, 8 et 9 :** gauche + droite - **Exercice 9 :** bras et jambes tendus + jambes hautes.

*Vous pouvez adapter les temps et les répétitions.*

# Étirements 1/2



Exemple de routine d'étirements

www.litobox.com

1 AVANT-BRAS



2 COU



3 ÉPAULES



4 PECTORAUX



5 TRICEPS



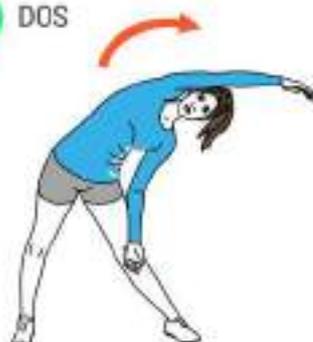
6 DOS



7 DOS / ÉPAULE PECTORAUX



8 DOS



9 ABDOMINAUX



Tenez la position d'étirement 20 à 30 secondes (de chaque côté) et relâchez lentement.



# Étirements 2/2



Exemple de routine d'étirements

www.litobox.com

10 HANCHES



11 FESSIERS



12 FESSIERS



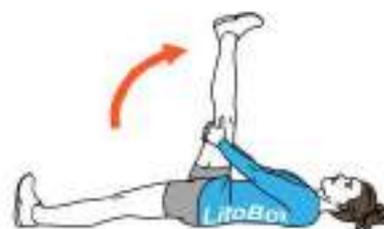
13 BAS DU DOS  
FESSIERS



14  
QUADRICEPS



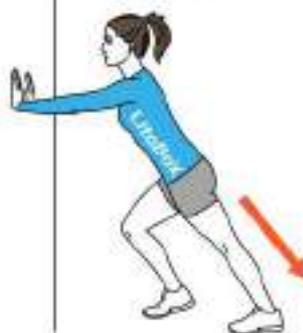
15 ISCHIO-JAMBIERS



16 ADDUCTEURS  
(CUISSES)



17 MOLLETS



18  
MOLLETS



Tenez la position d'étirement 20 à 30 secondes (de chaque côté)  
et relâchez lentement.

# WOD *LitoBox*

# 1

★ avis et commentaires

www.litobox.com

**1** 1 min  
PLANCHE



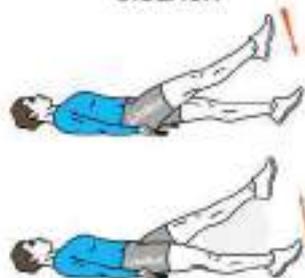
**2** 1 min  
MOUNTAIN CLIMBERS



**3** 1 min  
PLANCHE  
côté droit



**4** 1 min  
CISEAUX



**5** 1 min  
PLANCHE  
côté gauche



**6** 1 min  
ABDOMINAUX  
coude-genou croisés



**7** 1 min  
LEVÉS DE JAMBE



**8** 1 min  
PLANCHE



BON  
COURAGE !

Faire, avec une bonne technique, 2 tours.  
Débutant 20s - Intermédiaire 40s - Avancé 1m

# WOD *LitoBox*

# 2

★ avis et commentaires

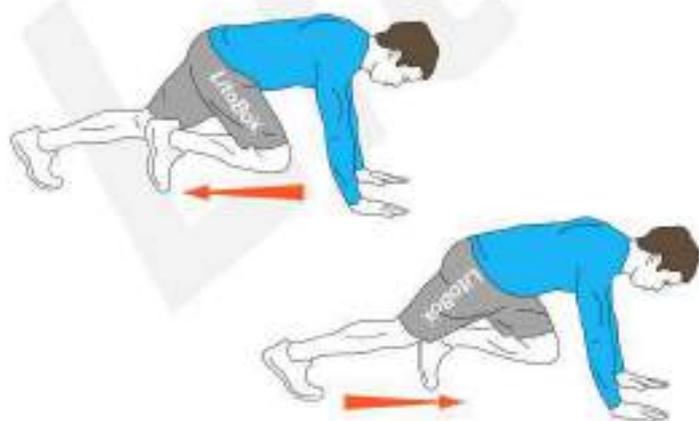
www.litobox.com



1 POMPES



2 DOUBLE UNDERS



3 MONTAIN CLIMBERS

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique :  
1er tour : 100 répétitions / 2ème tour 50 répétitions / 3ème tour 25 répétitions

**Débutant** 30-15-8 - **Intermédiaire** 60-30-15 - **Avancé** 100-50-25

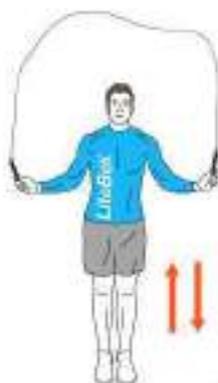
# WOD *LitoBox*

# 3

★ avis et commentaires

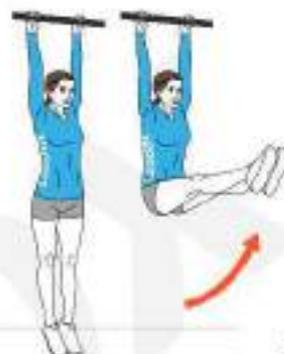
www.litobox.com

1 50 SIT-UPS

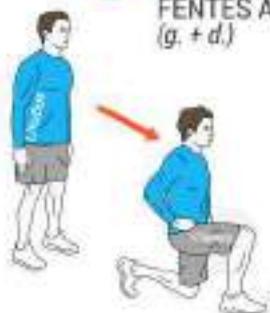


2 50 DOUBLE UNDERS

3 50 LEVÉS DE JAMBE



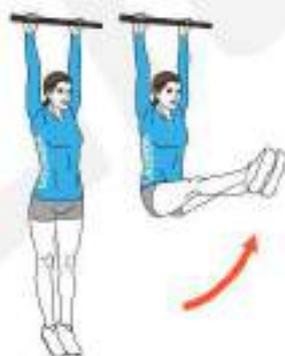
4 50 FENTES AVANT (g. + d.)



5 50 SIT-UPS



6 50 BURPEES



7 50 LEVÉS DE JAMBE

BON COURAGE !

Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

Débutant 15 répétitions - Intermédiaire 30 répétitions - Avancé 50 répétitions

# WOD LitoBox

# 4

★ avis et commentaires

www.litobox.com



Faire le circuit avec une bonne technique.

Pour les exercices 3, 4, 5 et 6 : 50 répétitions à gauche + 50 répétitions à droite.

**Débutant** 15 répétitions - **Intermédiaire** 30 répétitions - **Avancé** 50 répétitions

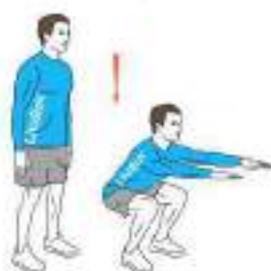
# WOD *LitoBox*

# 5

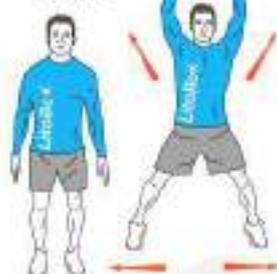
★ avis et commentaires

www.litobox.com

1 50  
SQUATS



2 50  
JUMPING  
JACKS



3 50  
POMPES



4 50 LEVÉS DE  
GENOUX



5 50  
BURPEES

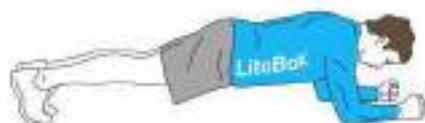


6 50  
MOUNTAIN CLIMBERS



*directement après chaque exercice :*

\* 50s PLANCHE



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

**Débutant** 15 reps / 15 s - **Intermédiaire** 30 reps / 30 s - **Avancé** 50 reps / 50 s

1

## 400m

### COURIR



1'30  
LEVÉS DE GENOUX



2

## 30

### SQUATS

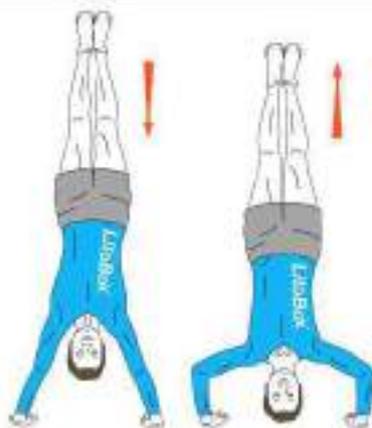
3

## 20

### POMPES EN ARBRE DROIT



POMPES DÉCLINÉES



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

**Débutant** 150m/10/6 - **Intermédiaire** 300m/20/12 - **Avancé** 400m/30/20

# WOD *LitoBox*

# 7

★ avis et commentaires

www.litobox.com



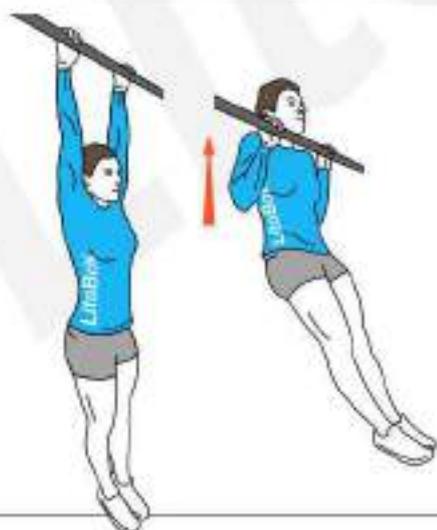
**1** 400 m  
COURIR



2 MIN  
LEVÉS DE GENOUX sur place  
MOUNTAIN CLIMBERS



**2** 21  
BURPEES



**3** 12  
TRACTIONS



TRACTIONS SAUTÉES  
TRACTIONS HORIZONTALES

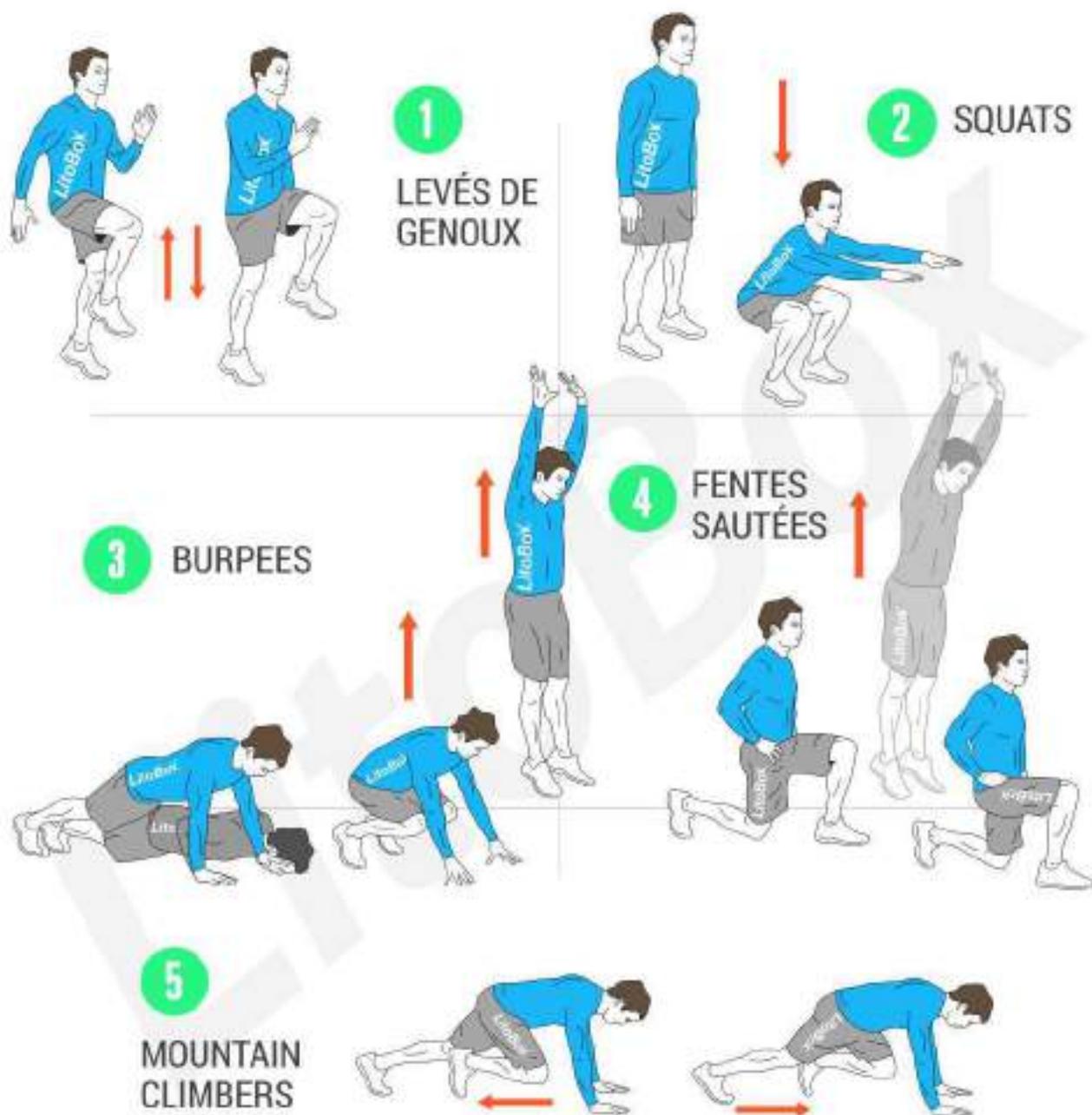
Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.  
Débutant 150m/7/4 - Intermédiaire 300m/14/8 - Avancé 400m/21/12

# WOD *LitoBox*

# 8

★ avis et commentaires

www.litobox.com



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s

# WOD *LitoBox*

# 9

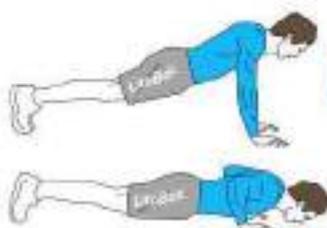
★ avis et commentaires

www.litobox.com

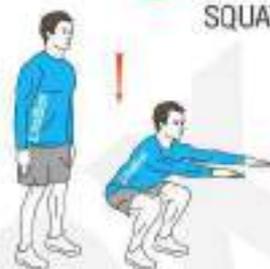
1 30s  
PLANCHE



2 30s  
POMPES



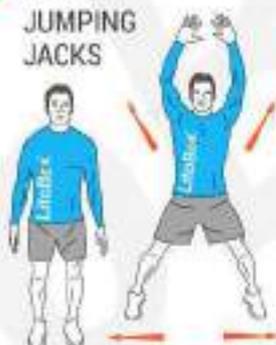
3 30s  
SQUATS



4 30s  
CISEAUX



5 30s  
JUMPING  
JACKS



6 30s  
MOUNTAIN CLIMBERS



7 30s  
LEVÉS DE  
GENOUX



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 6 tours.

Débutant 15 secs - Intermédiaire 20 secs - Avancé 30 secs

# WOD *LitoBox*

# 10

★ avis et commentaires

www.litobox.com

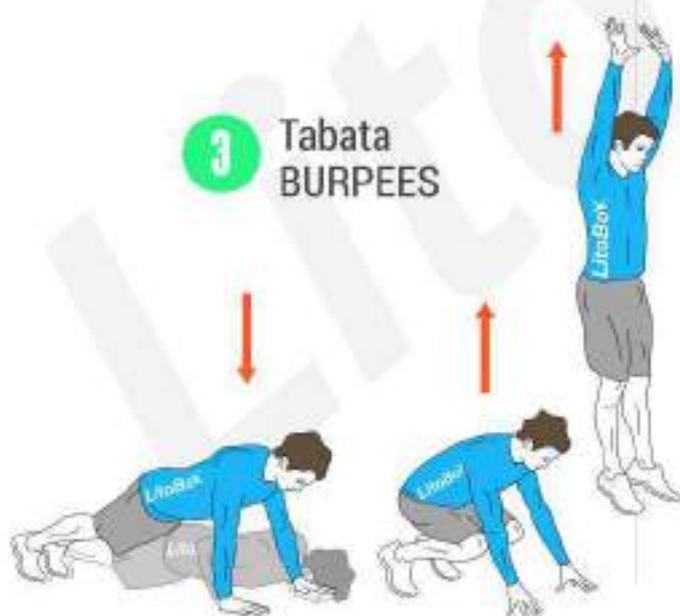
## 1 Tabata POMPES *mains décollées*



## 2 Tabata SQUATS



## 3 Tabata BURPEES



## 4 Tabata DOUBLE UNDERS



Faire, pour chaque exercice, 20 secs de travail et 10 secs de repos, 8 fois.

4 Tabatas (32 cycles) = 16 minutes.

Débutant 1 et 2 - Intermédiaire 1, 2 et 3 - Avancé 1-4

**1** 15  
POMPES



**2** 100 m  
SPRINT

⇌ 20 BURPEES  
30s LEVES DE GENOUX

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.

**Débutant** 5/30m - **Intermédiaire** 10/60m - **Avancé** 15/100m

# WOD LitoBox

# 12

★ avis et commentaires

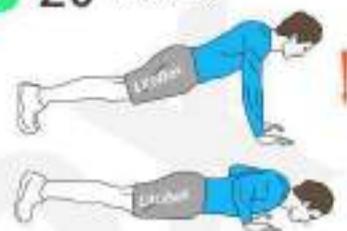
www.litobox.com



2 20 MOUNTAIN CLIMBERS



3 20 POMPES



4 20 DIPS



5 20 SQUATS SAUTÉS



6 20 FENTES SAUTÉES



7 20 V-UPS



8 20 LEVÉS DE JAMBE



BON COURAGE !

Faire le plus de tours possible en 2015 secondes ( $\approx$  34 minutes). \*options possibles

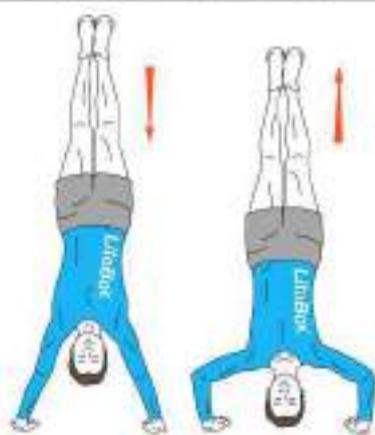
Débutant 6 reps - Intermédiaire 12 reps - Avancé 20 reps

# WOD *LitoBox*

# 13

★ avis et commentaires

www.litobox.com



**1**  
**32**  
POMPES  
EN ARBRE  
DROIT



**2** **32** DEADLIFT SUR  
UNE JAMBE

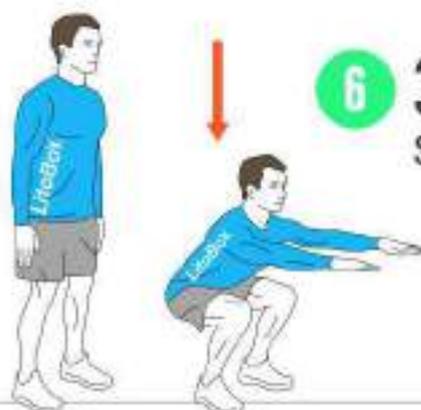


**3**  
**32**  
SAUTS  
GROUPÉS

**4**  
**32**  
BURPEES



**5**  
**32**  
TRACTIONS



**6** **32**  
SQUATS

Faire le circuit ci-dessus avec une bonne technique.

Tenez la position haute 1 seconde sur l'exercice 2.

**Débutant** 12 reps - **Intermédiaire** 22 reps - **Avancé** 32 reps

## *Spécial St Valentin*

MAXIMUM DE BURPEES EN  
1 min



Faire, le maximum de burpees en 1 minute.

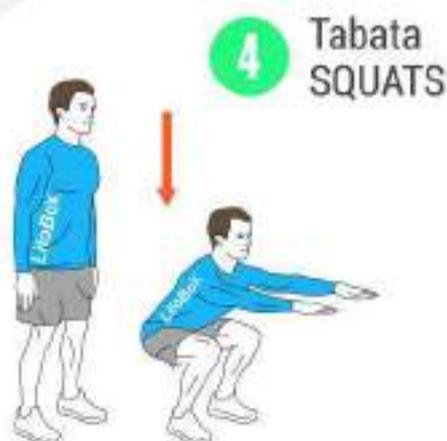
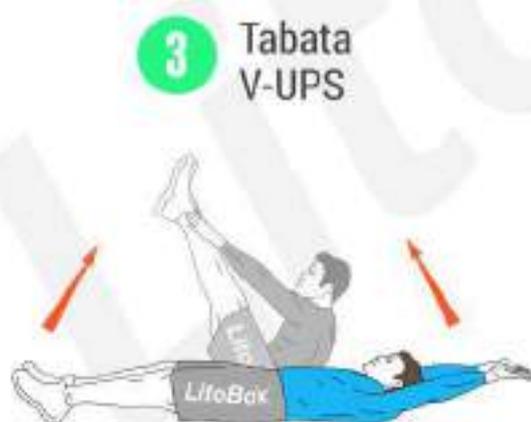
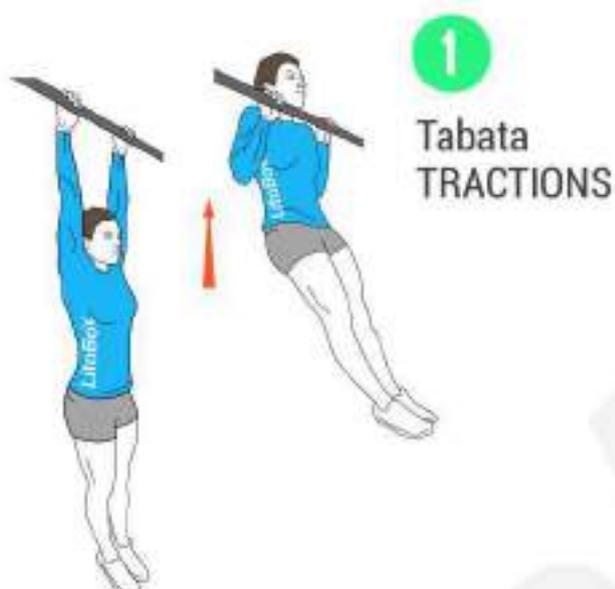
Débutant 1 min - Intermédiaire 1 min - Avancé 1 min

# WOD *LitoBox*

# 15

★ avis et commentaires

www.litobox.com



Faire, pour chaque exercice, 20 secs de travail et 10 secs de repos, 8 fois.

4 Tabatas (32 cycles) = 16 minutes.

Débutant 2 et 4 - Intermédiaire 2, 3 et 4 - Avancé 1-4

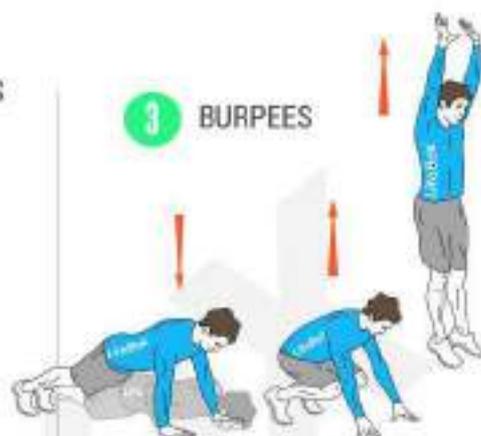
**1** POMPES  
mains décollées



**2** MOUNTAIN CLIMBERS



**3** BURPEES



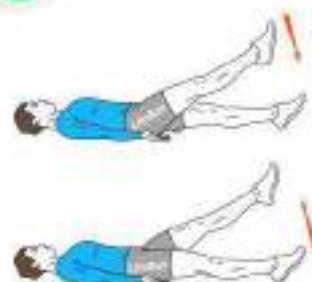
**4** V-UPS



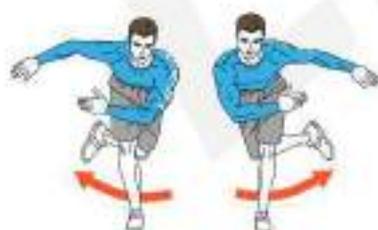
**5** FENTES SAUTÉES



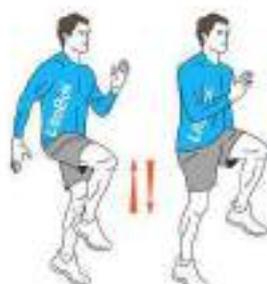
**6** CISEAUX



**7** PATINEURS



**8** LEVÉS DE GENOUX



**9** PLANCHE



Faire 3 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 15s/10s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s

# WOD LitoBox

# 17

★ avis et commentaires

www.litobox.com



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

Débutant 3/6/10/13/16/13/10/6/3 - Intermédiaire 6/13/20/26/33/26/20/13/6

Avancé 10/20/30/40/50/40/30/20/10

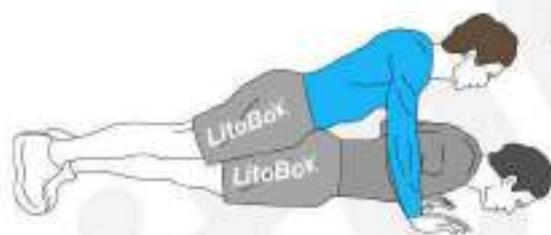
# WOD *LitoBox*

# 18

★ avis et commentaires

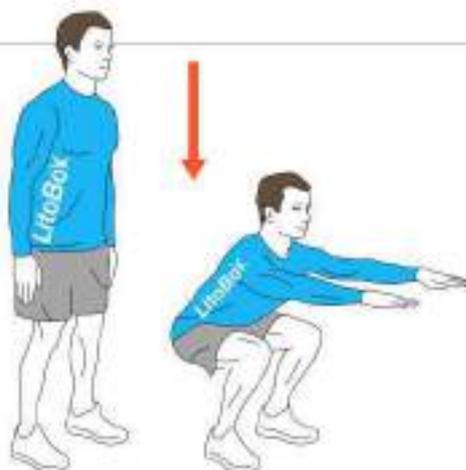
www.litobox.com

**1** 100  
DOUBLE UNDERS



**2** 50  
POMPES

**3** 50  
SQUATS



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

Débutant 30/15/15 - Intermédiaire 60/30/30 - Avancé 100-50-50

**1** 20  
SAUTS  
GROUPÉS



**2** 20  
V-UPS



**3** 20  
SUPERMAN



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

**Débutant** 7 reps - **Intermédiaire** 14 reps - **Avancé** 20 reps

# WOD *LitoBox*

# 20

★ avis et commentaires

www.litobox.com

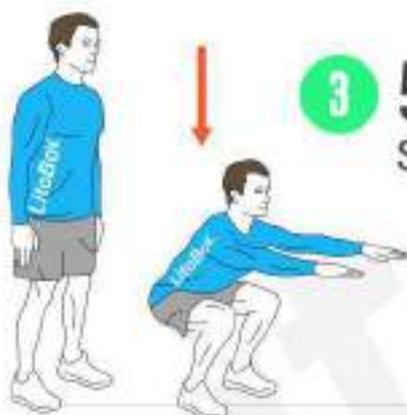
**1** 50  
BURPEES



**2** 50  
MOUNTAIN  
CLIMBERS  
(g. + d.)



**3** 50  
SQUATS



**4** 50 POMPES



**5** 50 CISEAUX  
4 battements



**6** 50  
FENTES  
SAUTÉES



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps

# WOD *LitoBox*

# 21

★ avis et commentaires

www.litobox.com



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps

**1** +5 à chaque tour  
POMPES



**2** 30s  
PLANCHE



Faire, le maximum de tours possible avec une bonne technique.  
(+5 pompes à chaque tour).

**Débutant** +2 pompes - **Intermédiaire** +3 pompes - **Avancé** +5 pompes



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

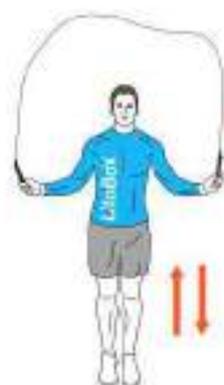
Débutant 3 reps - Intermédiaire 6 reps - Avancé 10 reps

# WOD *LitoBox*

# 24

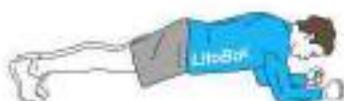
★ avis et commentaires

www.litobox.com



**1**  
2 min  
CORDE  
À SAUTER

**2** 1 min  
PLANCHE



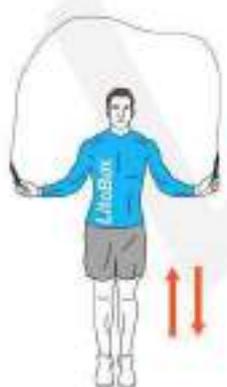
**3**  
2 min  
CORDE  
À SAUTER

**4** 1 min  
BANANE statique  
position haute



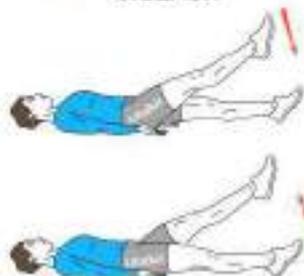
**5**  
2 min  
CORDE  
À SAUTER

**6** 1 min  
PLANCHE SPIDERMAN  
de chaque côté



**7**  
2 min  
CORDE  
À SAUTER

**8** 1 min  
CISEAUX



BON  
COURAGE!

Faire 2 tours avec une bonne technique.

Pensez à bien coller le bas du dos au sol pour les exercices 4 et 8.

**Débutant** exos 1-2 et 7-8 - **Intermédiaire** exos 1-2 et 5-8 - **Avancé** exos 1-8

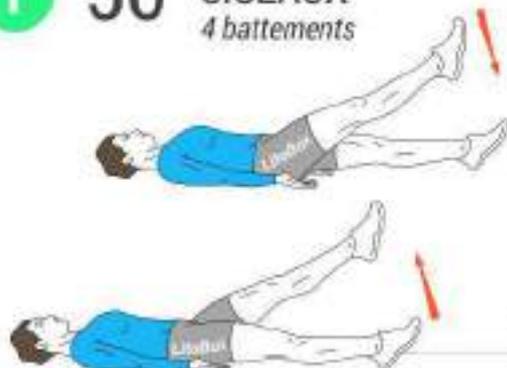
# WOD LitoBox

# 25

★ avis et commentaires

www.litobox.com

**1** 50 CISEAUX  
4 battements



**2** 50 BURPEES



**3** 50 LEVÉS DE JAMBE



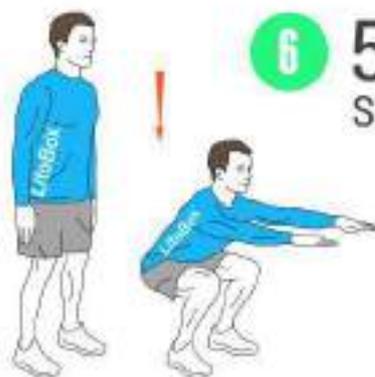
**4** 50 DIPS



**5** 50 MOUNTAIN CLIMBERS  
2 mouvements

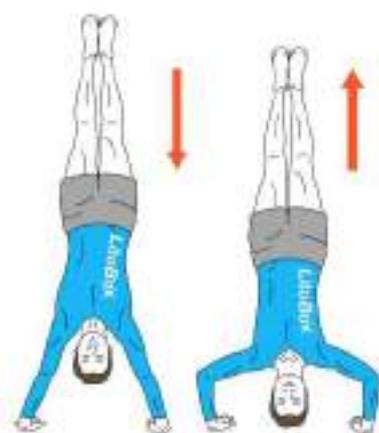


**6** 50 SQUATS



Faire le circuit le plus rapidement possible. \* options possibles

Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps



**1** 5  
POMPES EN  
ARBRE DROIT

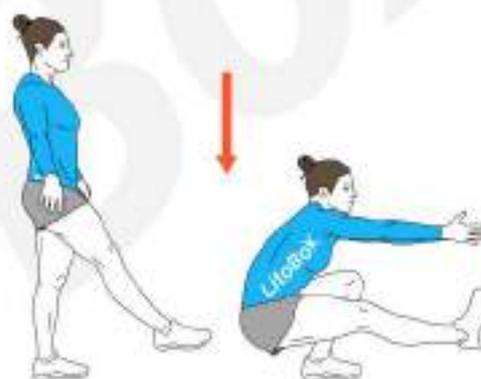


POMPES PIQUÉES  
POMPES DÉCLINÉES

**2** 10  
PISTOLS  
de chaque côté



PISTOLS ASSISTÉS  
SQUATS x2



**3** 15  
TRACTIONS



TRACTIONS SAUTÉES  
TRACTIONS HORIZONTALES

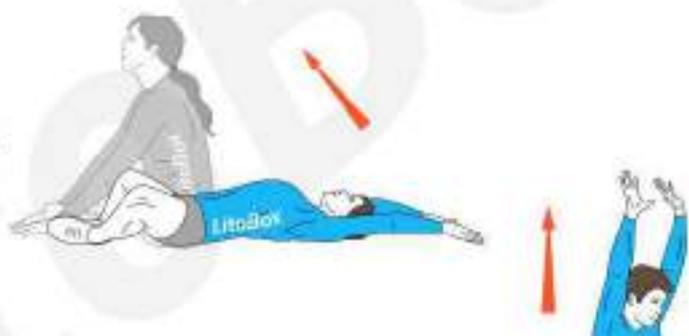
Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

Débutant 2/4/6 - Intermédiaire 4/8/10 - Avancé 15/10/15



## 1 Tabata DOUBLE UNDERS

## 2 Tabata ABDOS *type sit-ups*

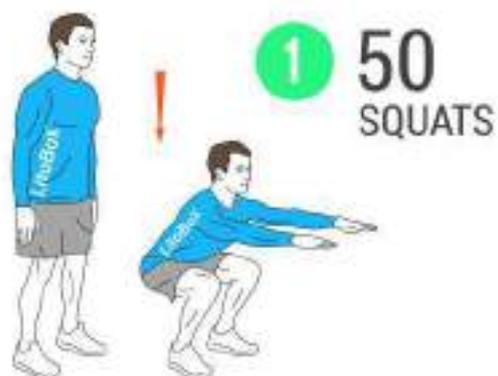


## 3 Tabata BURPEES



Faire, pour chaque exercice, 8 fois 20 secondes de travail / 10 secondes de repos.

Débutant 3 - Intermédiaire 2+3 - Avancé 1+2+3



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

**Débutant** 18/16/14/12/10/8 - **Intermédiaire** 36/32/28/24/20/16

**Avancé** 50/45/40/35/30/25

# WOD *LitoBox*

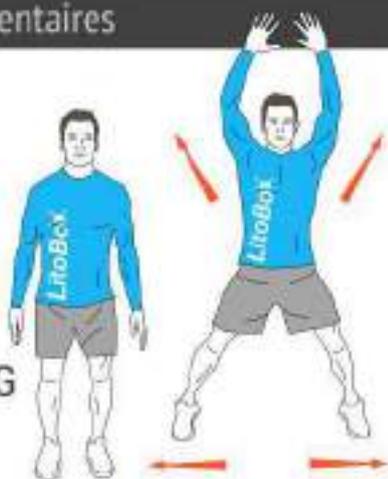
# 29

★ avis et commentaires

www.litobox.com

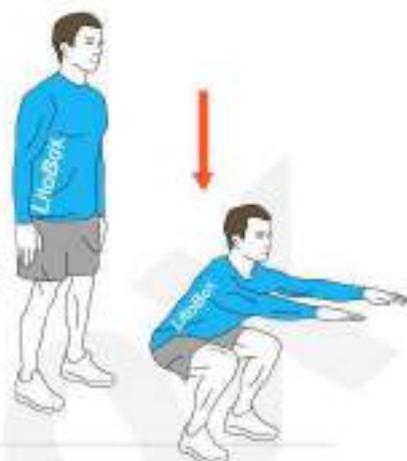
1

125  
JUMPING  
JACKS



2

100  
SQUATS



3 75 V-UPS



4

50  
MOUNTAIN  
CLIMBERS



5 25  
POMPES



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 2 tours.

Débutant 35/30/25/15/10 - Intermédiaire 75/60/45/30/15

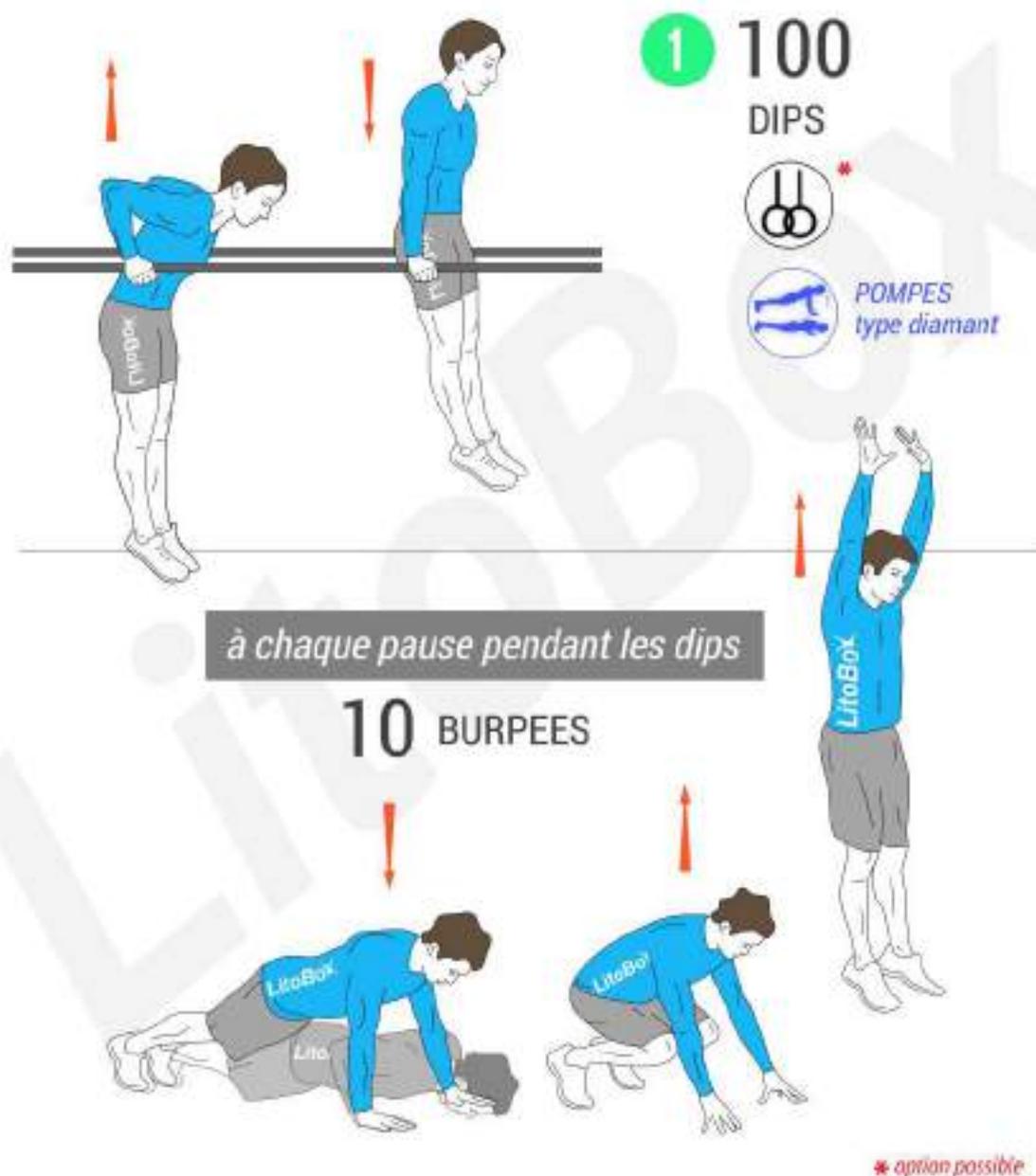
Avancé 125/100/75/50/25

# WOD *LitoBox*

# 30

★ avis et commentaires

www.litobox.com



Faire, le plus rapidement possible, 100 dips et à chaque pause faire 10 burpees.

Débutant 30/3 - Intermédiaire 60/6 - Avancé 100/10



1

5  
POMPES  
EN ARBRE  
DROIT



2

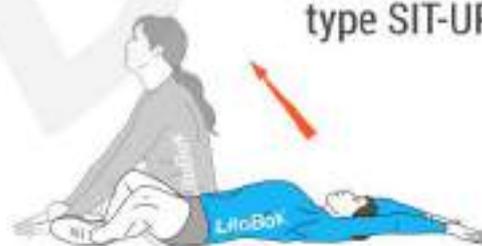
15  
TRACTIONS

3 25 POMPES



4

35  
ABDOMINAUX  
type SIT-UPS



5

45  
SQUATS

Faire, le plus rapidement possible, 4 tours.

Débutant 2/5/8/12/15 - Intermédiaire 3/10/16/24/30 - Avancé 5/15/25/35/45

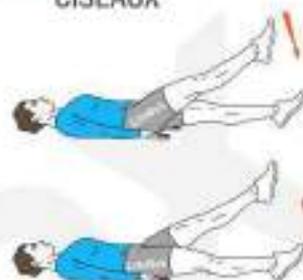
**1** 1min  
MOUNTAIN  
CLIMBERS



**2** 1min  
PLANCHE



**3** 1min  
CISEAUX



**4** 1min  
PLANCHE  
côté droit



**5** 1min  
SAUTS  
SIMPLES



**7** 1min  
ABDOMINAUX  
SIT-UPS



**4** 1min  
PLANCHE  
côté gauche



**BON  
COURAGE !**

Faire, le plus rapidement possible, 3 tours.

Débutant 20 secondes - Intermédiaire 40 secondes - Avancé 1 minute

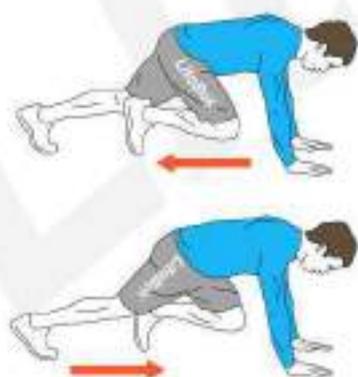
## 1 LEVÉS DE GENOUX



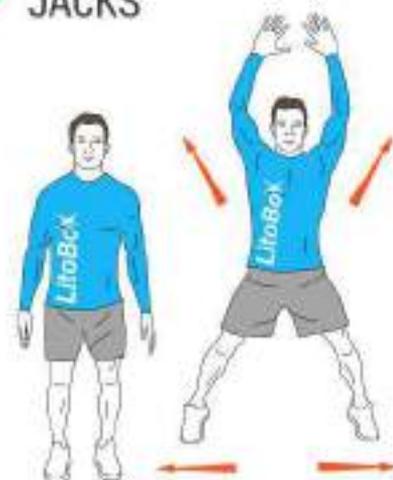
## 2 SQUATS SAUTÉS



## 3 MOUNTAIN CLIMBERS



## 4 JUMPING JACKS



Faire 9 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 15s/10s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s



1 800m  
COURIR



2 25  
BURPEES



Faire, le plus rapidement possible, 4 tours.  
Débutant 200/10 - Intermédiaire 500/20 - Avancé 800/25



**1** 10  
TRACTIONS

 TRACTIONS SAUTÉES  
TRACTIONS HORIZONTALES

---



**2** 10  
POMPES EN  
ARBRE DROIT

 POMPES INCLINÉES

---



**3** 20  
SUPERMAN

Faire en 20 minutes, le plus de tours possible avec une bonne technique.

Débutant 3/3/6 - Intermédiaire 6/6/12 - Avancé 10/10/20

## 1 BURPEES



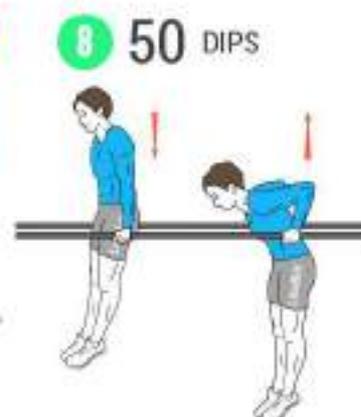
## 2 LEVÉS DE GENOUX

## 3 MONTAIN CLIMBERS



Faire 10 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.  
Avant chaque exercice, faire 50 jumping jacks.

Débutant 15(jj)/15(exo) - Intermédiaire 30(jj)/30(exo) - Avancé 50(jj)/50(exo)

**1** 120  
PISTOLS



**2** 90  
POMPES  
*variations*



**3** 60  
LEVÉS DE JAMBE

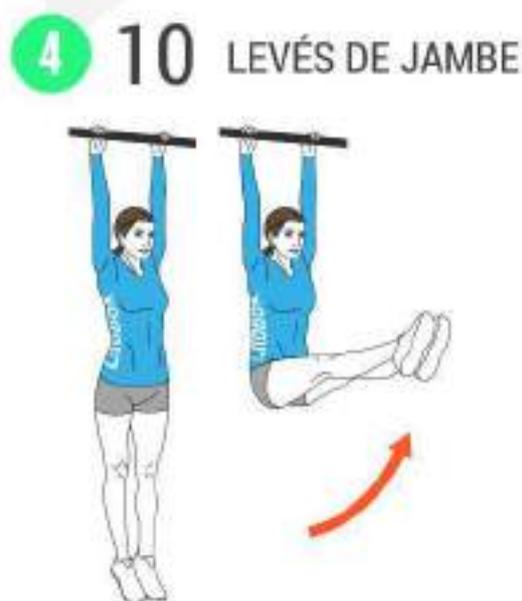


**4** 30  
TRACTIONS



Faire le circuit le plus rapidement possible.

Débutant 40/30/20/10 - Intermédiaire 80/60/40/20 - Avancé 120/90/60/30



Faire 10 tours avec temps libre de récupération entre les tours. \* option possible

Débutant 3 reps - Intermédiaire 6 reps - Avancé 10 reps

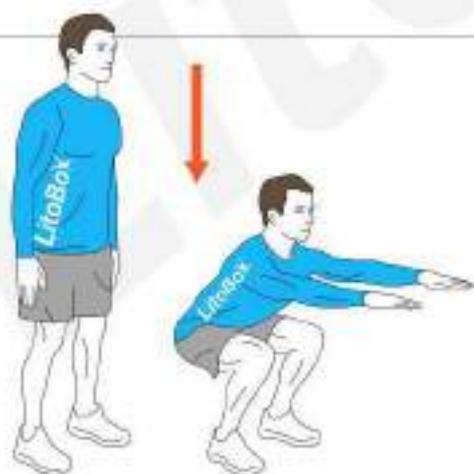


## 1 POMPES (1ère écoute)

"bring Sally up" : position haute  
"bring Sally down" : position basse

## 2 PLANCHE (2ème écoute)

"bring Sally up" : bras tendu  
"bring Sally down" : avant bras



## 3 SQUATS (3ème écoute)

"bring Sally up" : debout  
"bring Sally down" : squat

Écoutez la chanson *Flower* de Moby, changez de position et tenez-la à chaque fois que vous entendez "Bring Sally up" ou "Bring Sally down".

 <https://youtu.be/6A2V9Bu80I4>

## 1 BURPEES



## 2 PLANCHE DYNAMIQUE en alternant les bras



## 3 MOUNTAIN CLIMBERS



## 4 PLANCHE SPIDERMAN



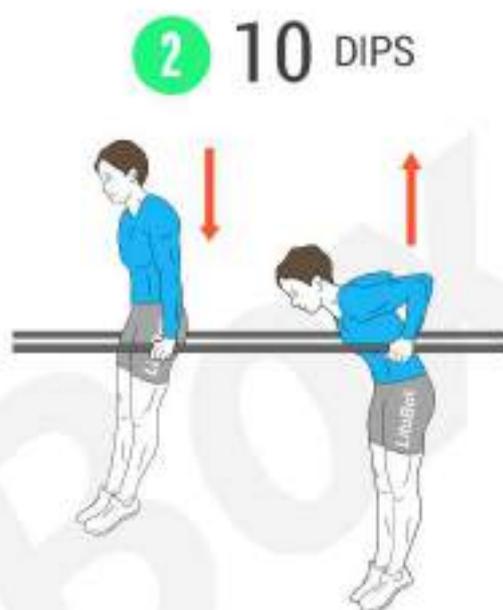
## 5 SAUTS GROUPÉS



## 6 PLANCHE DYNAMIQUE en alternant les bras

Faire 5 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s



Faire, avec une bonne technique, 10 tours.  
Débutant 3 reps - Intermédiaire 6 reps - Avancé 10 reps



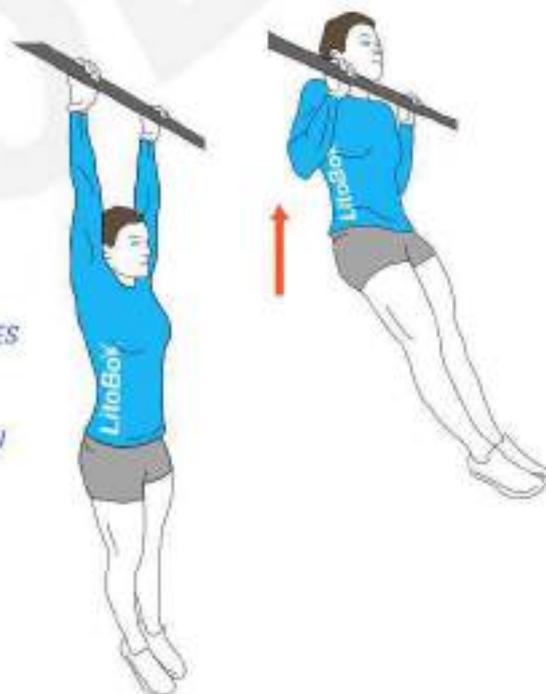
2 25 TRACTIONS



TRACTIONS HORIZONTALES



POMPES HINDU



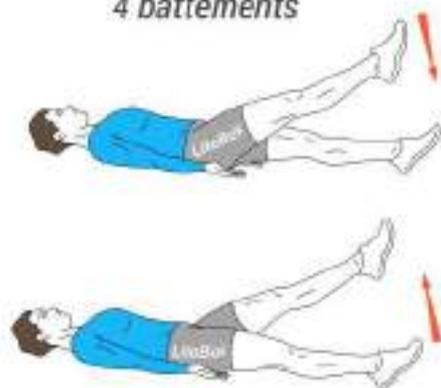
Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

À chaque tour : -10 squats et -5 tractions.

**Débutant** 15/10;3/-2 - **Intermédiaire** 30/15;6/-3 - **Avancé** 50/25;10/-5

1 10

CISEAUX  
4 battements



2 10

BURPEES



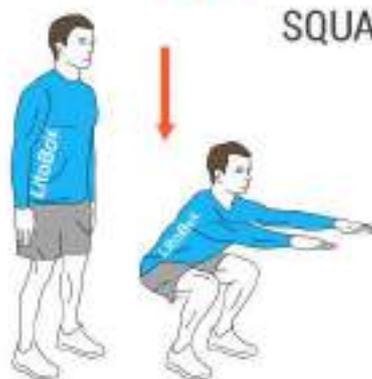
3 10

SUPERMAN



4 10

SQUATS



Faire, avec une bonne technique, 10 tours.  
Débutant 3 reps - Intermédiaire 6 reps - Avancé 10 reps

# WOD *LitoBox*

# 45

★ avis et commentaires

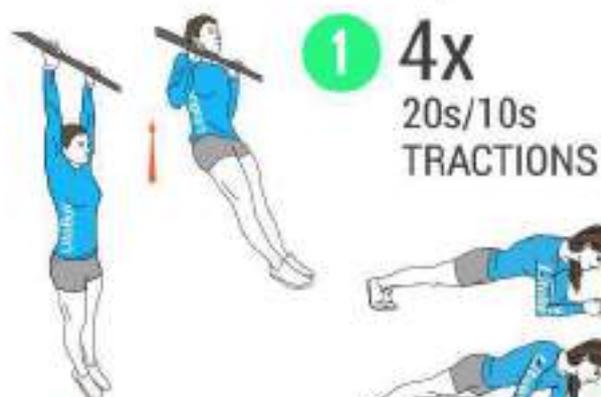
www.litobox.com



Faire, le plus rapidement possible, 10 tours.

Débutant 3 reps - Intermédiaire 6 reps - Avancé 10 reps

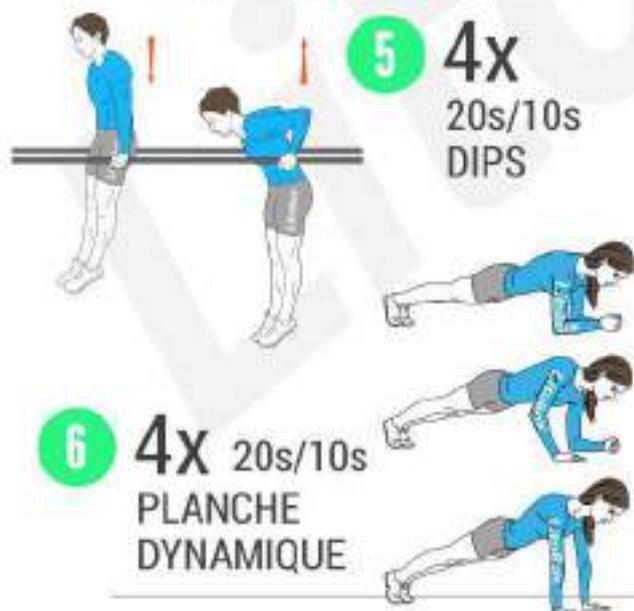
## TABATA #1



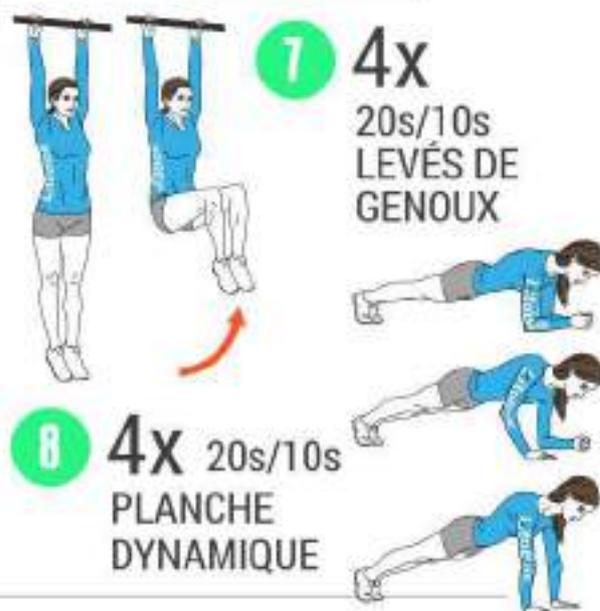
## TABATA #2



## TABATA #3



## TABATA #4



Faire, pour chaque exercice, 20 secs de travail et 10 secs de repos, 4 fois.

(chaque Tabata est divisé en 2 exercices de 4 cycles)

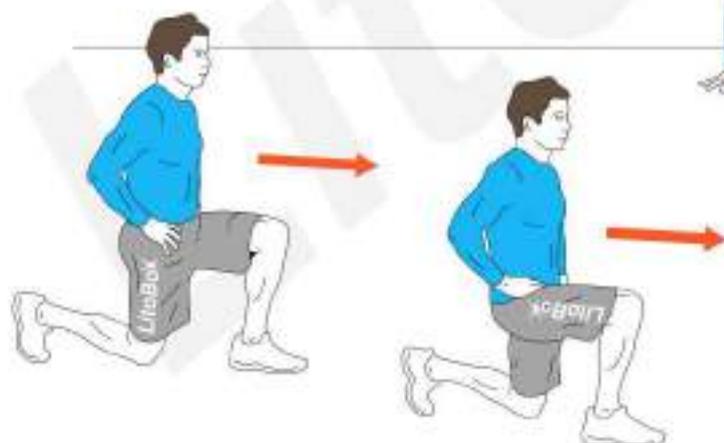
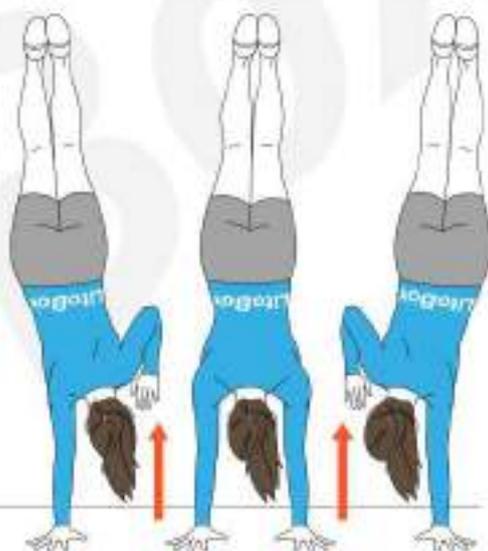
**Débutant** Tabata 2+4 - **Intermédiaire** Tabata 2, 3 + 4 - **Avancé** Tabata 1-4



**1** 30  
SUPERMAN

**2** 50  
TOUCHÉS D'ÉPAULE

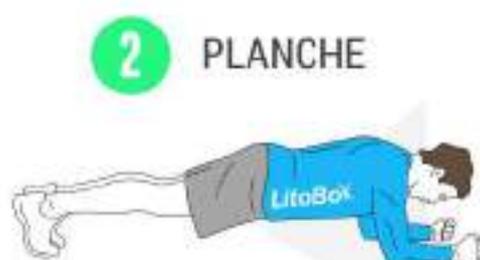
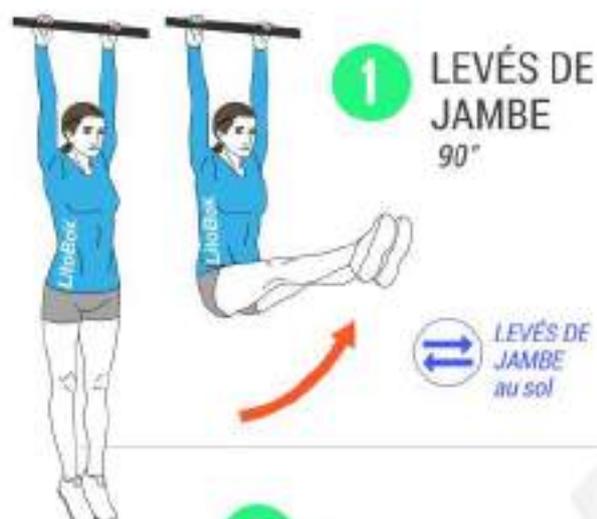
 *TOUCHÉS D'ÉPAULE*  
position haute pompe  
normale ou pieds surélevés



**3** 80  
FENTES AVANT

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

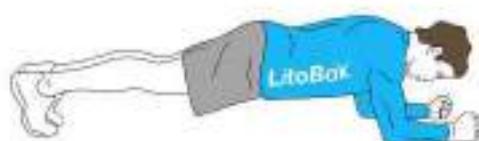
*Débutant* 10/15/25 - *Intermédiaire* 20/30/50 - *Avancé* 30/50/80



Faire 3 tours, avec 1 minute de travail par exercice.

Débutant 20s - Intermédiaire 40s - Avancé 1m

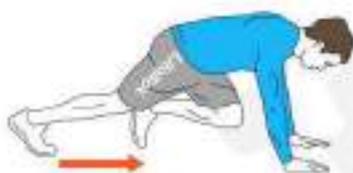
**1** 2 min  
PLANCHE



**2** 100  
SQUATS



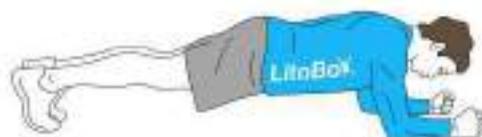
**3**  
100  
MOUNTAIN  
CLIMBERS



**4**  
100  
JUMPING  
JACKS



**5** 2 min  
PLANCHE



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

**Débutant** 40s/30/30/30/40s - **Intermédiaire** 1'20/60/60/60/1'20

**Avancé** 2m/100/100/100/2m

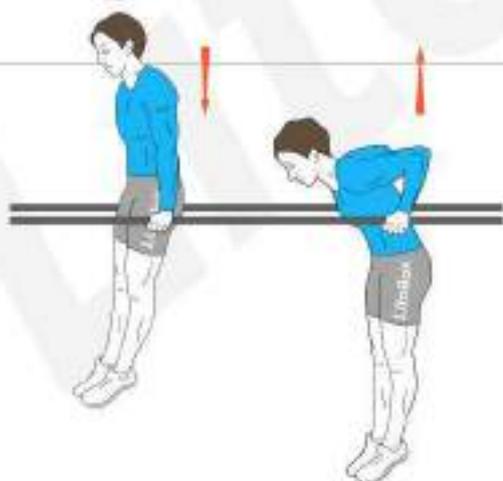
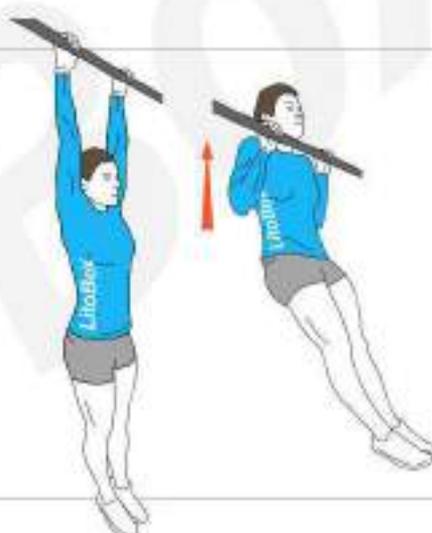


**1** 30  
POMPES  
mains décollées

**2** 20  
TRACTIONS



TRACTIONS SAUTÉES  
TRACTIONS HORIZONTALES



**3** 10  
DIPS

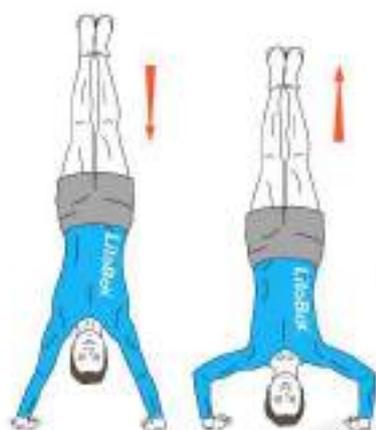


DIPS AU BANC

Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

Débutant 10/6/3 - Intermédiaire 20/12/6 - Avancé 30/20/10

**1** 5 **POMPES EN ARBRE DROIT**



**2** 10 **TRACTIONS**

**3** 15 **POMPES mains décollées**



**4** 20 **FENTES SAUTÉES**



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.

**Débutant** 2/4/6/8 - **Intermédiaire** 3/6/9/12 - **Avancé** 5/10/15/20

**1** 20 MOUNTAIN CLIMBERS  
4 mouvements



**2** 20 POMPES  
*diamants*



**3** 20 LEVÉS DE JAMBE



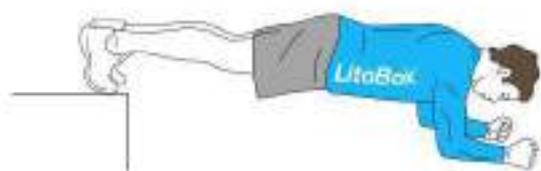
**4** 20 ABDOS  
*sit-ups*



Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

Débutant 10 reps - Intermédiaire 15 reps - Avancé 20 reps

**1** 1 min  
PLANCHE  
déclinée



**2** 20  
LEVÉS DE JAMBE



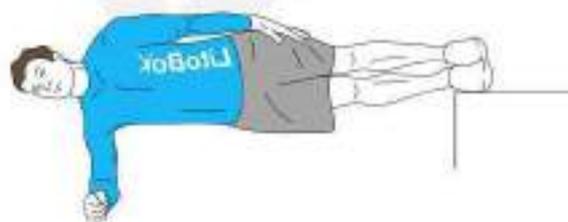
**3** 1 min  
PLANCHE  
pieds surélevés / côté gauche



**4** 20  
CISEAUX  
4 battements



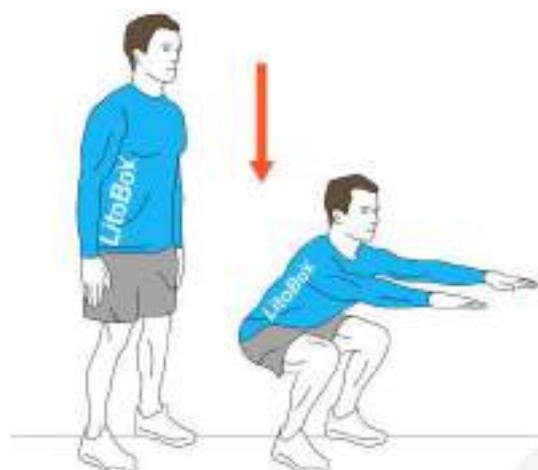
**5** 1 min  
PLANCHE  
pieds surélevés / côté droit



**6** 20  
ABDOMINAUX  
sit-ups



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.  
Débutant 20s/6 reps - Intermédiaire 40s/12 reps - Avancé 1m/20 reps



**1** 8x  
30s / 10s  
SQUATS

**2** 8x  
30s / 10s  
POMPES diamant



**3** 8x  
30s / 10s  
LEVÉS DE JAMBE  
orteils à la barre

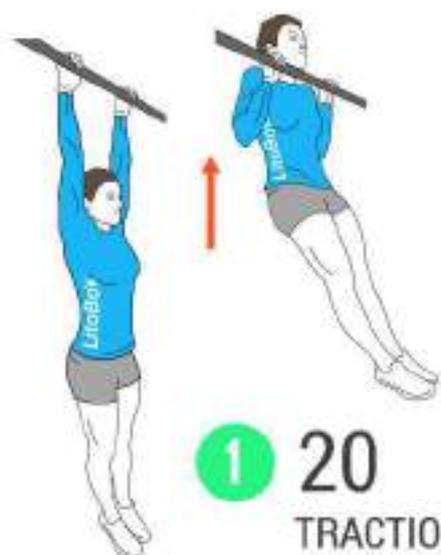
Faire 8 fois : 30 secondes ON / 10 secondes OFF pour chaque exercice.  
Débutant 8x(10s/10s) - Intermédiaire 8x(20s/10s) - Avancé 18x(30s/10s)

# WOD *LitoBox*

# 55

★ avis et commentaires

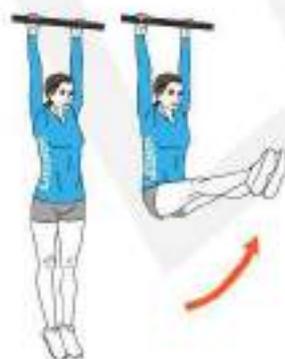
www.litobox.com



**1** 20  
TRACTIONS  
*strictes*

 TRACTIONS HORIZONTALES  
ou SAUTÉES

Pour chaque répétition manquée :



**2** LEVÉS  
DE JAMBE

 LEVÉS DE  
JAMBE  
au sol

**2** 40  
POMPES



Pour chaque répétition manquée :

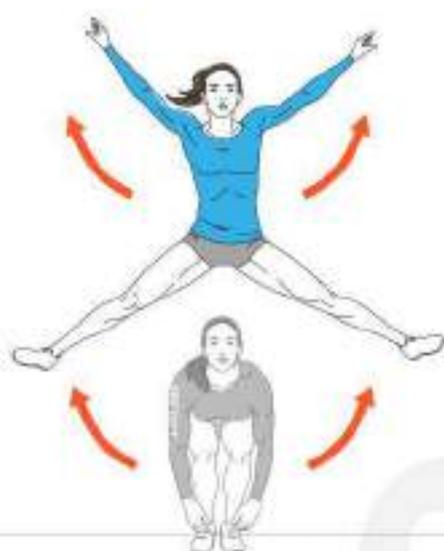
**5s** PLANCHE



Faire, avec une bonne technique, 5 tours.

Débutant 10(2)/20(3s) - Intermédiaire 15(2)/30(4s) - Avancé 20(2)/40(5s)

**1** 1 min  
STAR JUMPS



**2** 1 min  
BURPEES



**3**  
1 min  
DOUBLE  
UNDERS



**4** 1 min  
PAUSE



Faire, avec une bonne technique, 6 tours.  
Débutant 20 secs - Intermédiaire 40 secs - Avancé 1 m

Chaque minute  
+ 1 burpee jusqu'à l'échec



minute 1 - 1 BURPEE

minute 2 - 2 BURPEES

minute 3 - 3 BURPEES

minute x - X BURPEES

etc.



Chaque minute on ajoute 1 burpee, jusqu'à l'échec :  
quand on ne peut plus terminer le nombre de burpees à faire dans la minute.



2 1 min  
PAUSE



Faire, avec une bonne technique, 10 tours.  
Débutant 40s/20s - Intermédiaire 1'20/40s - Avancé 2m/1m

# WOD *LitoBox*

# 59

★ avis et commentaires

www.litobox.com



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

**Débutant** 5/5/10/15/20/15/10/5/5 - **Intermédiaire** 15/15/20/25/30/25/20/15/15

**Avancé** 20/20/30/40/50/40/30/20/20

# WOD *LitoBox*

# 60

★ avis et commentaires

www.litobox.com

**1** 10  
V-UPS



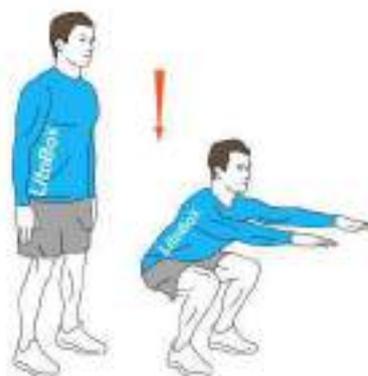
**2** 20  
POMPES



**3** 30  
BURPEES



**4** 40  
SQUATS



Faire, avec une bonne technique, le plus plus de tours possible, en 15 minutes.

Débutant 3/6/10/13 - Intermédiaire 6/12/20/25 - Avancé 10/20/30/40

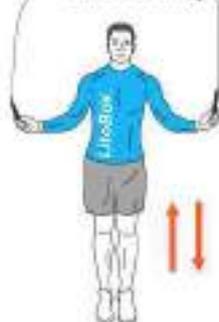
# WOD *LitoBox*

# 61

★ avis et commentaires

www.litobox.com

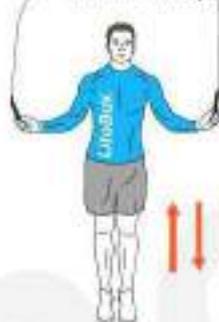
1 1 min  
SAUTS simples



2 1 min  
MOUNTAIN CLIMBERS



3 1 min  
SAUTS simples



4 1 min  
PLANCHE



5 1 min  
SAUTS simples



6 1 min  
PLANCHE  
côté gauche



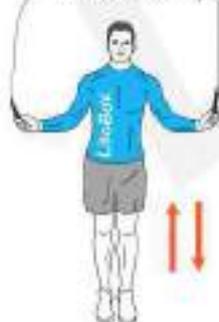
7 1 min  
SAUTS simples



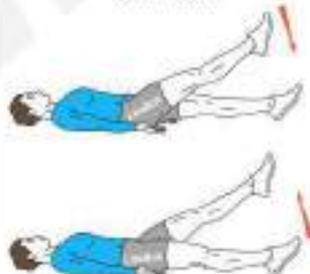
8 1 min  
PLANCHE  
côté droit



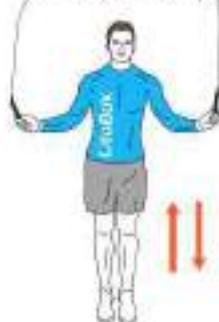
9 1 min  
SAUTS simples



10 1 min  
CISEAUX



11 1 min  
SAUTS simples



12 1 min  
PLANCHE  
JACKS



Faire, avec une bonne technique, 2 tours.  
Débutant 20s - Intermédiaire 40s - Avancé 1m

# WOD *LitoBox*

# 62

★ avis et commentaires

www.litobox.com

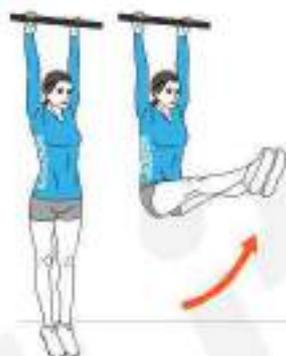
1 50  
POMPES



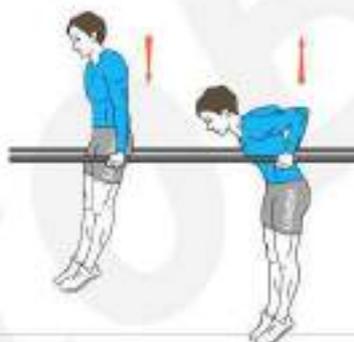
3 50 DIPS \*



4 50 LEVÉS DE JAMBE



5 50 DIPS \*



7 50  
POMPES

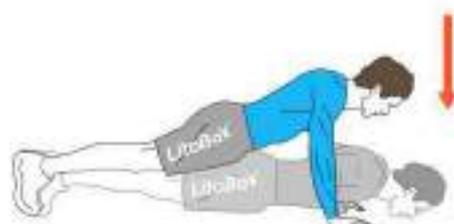


\* option anneaux de gymnastique

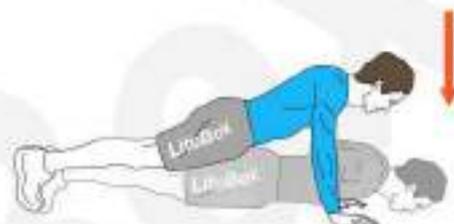
Faire, le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps

**1** 50  
POMPES  
*normales*



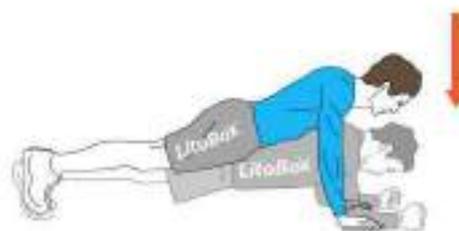
**2** 50  
POMPES  
*larges*



**3** 50  
POMPES  
*diamant*



**4** 50  
POMPES  
*sur les avant-bras*



Faire le circuit avec une bonne technique et le plus rapidement possible.  
Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps

# WOD *LitoBox*

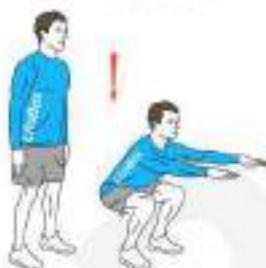
# 64

★ avis et commentaires

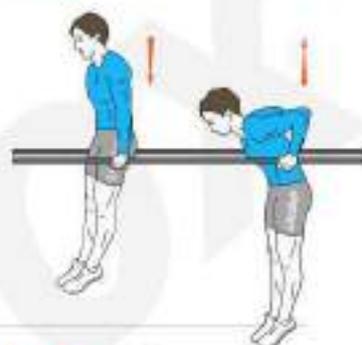
www.litobox.com



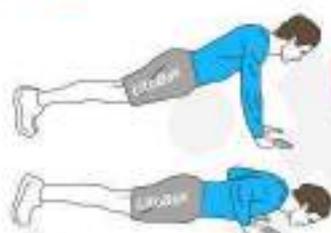
**2** 35 SQUATS SAUTÉS



**3** 40 DIPS



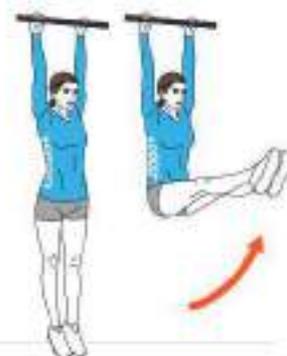
**4** 45 POMPES



**5** 50 BURPEES



**6** 55 LEVÉS DE JAMBE



**7** 1min PLANCHE



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 2 tours.

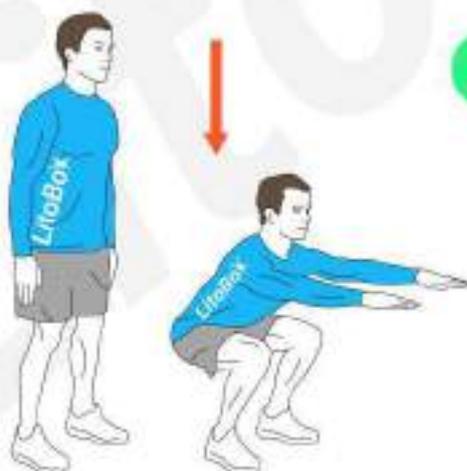
**Débutant** 10/12/14/16/18/20/22 - **Intermédiaire** 20/24/28/32/36/40/44

**Avancé** 30/35/40/45/50/55/60

**1** 20  
POMPES



**2** 50  
SQUATS



Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 15 minutes.

Débutant 6/16 - Intermédiaire 12/32 - Avancé 20/50

# WOD *LitoBox*

# 66

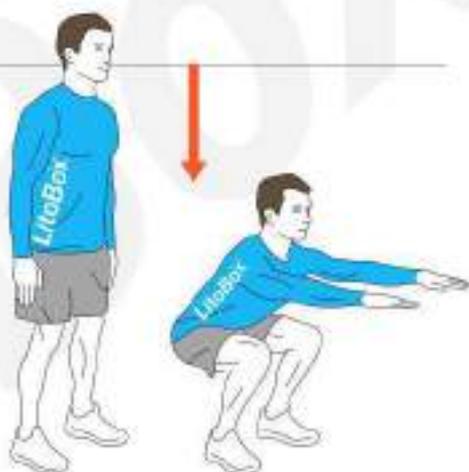
★ avis et commentaires

www.litobox.com

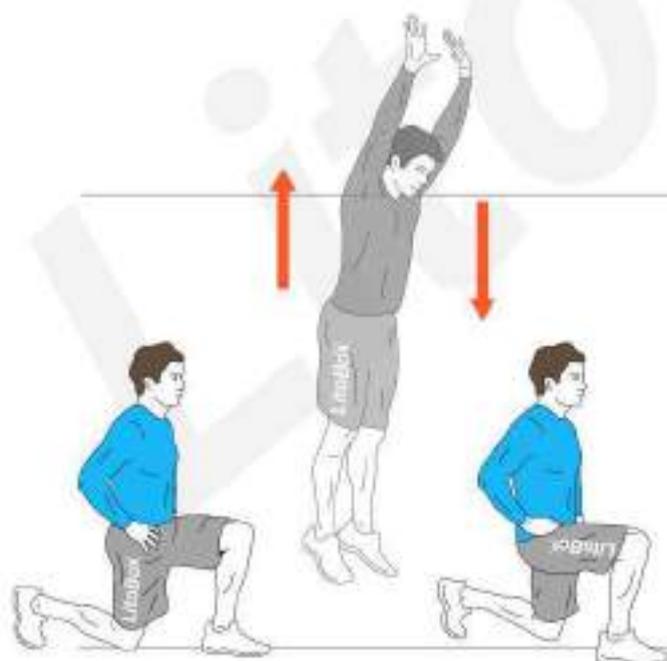


**1** 400 m  
COURIR

**2 MIN**  
LEVÉS DE GENOUX *sur place*  
MOUNTAIN CLIMBERS



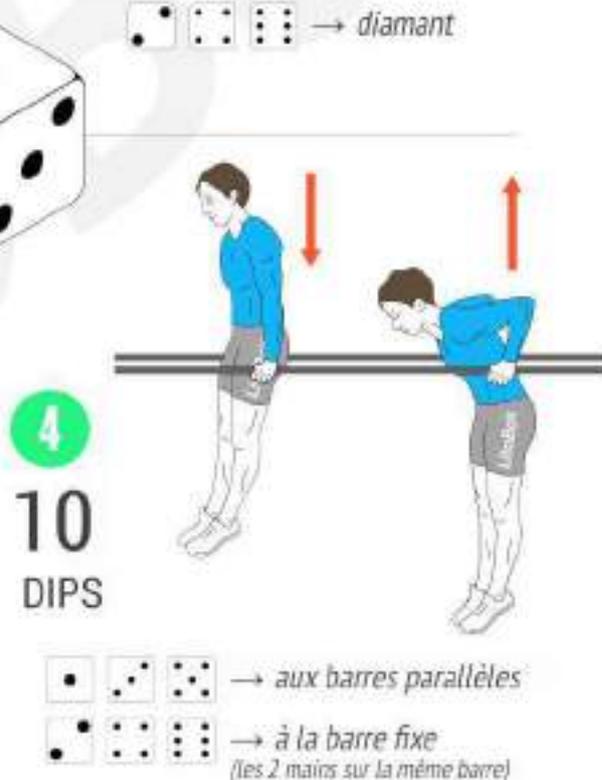
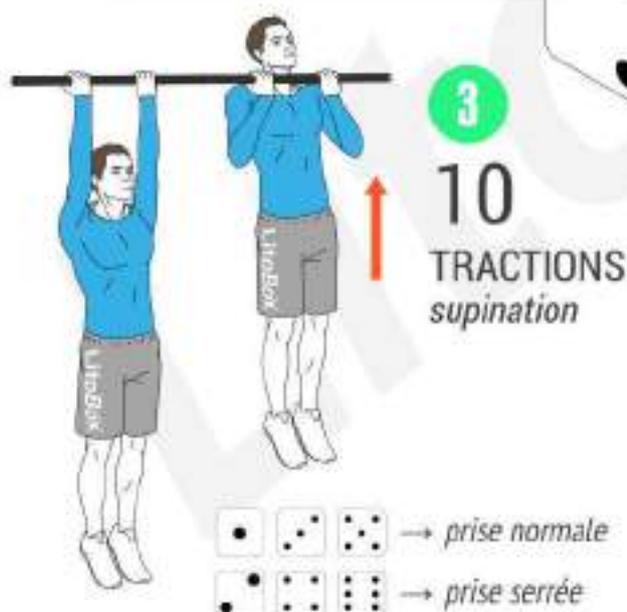
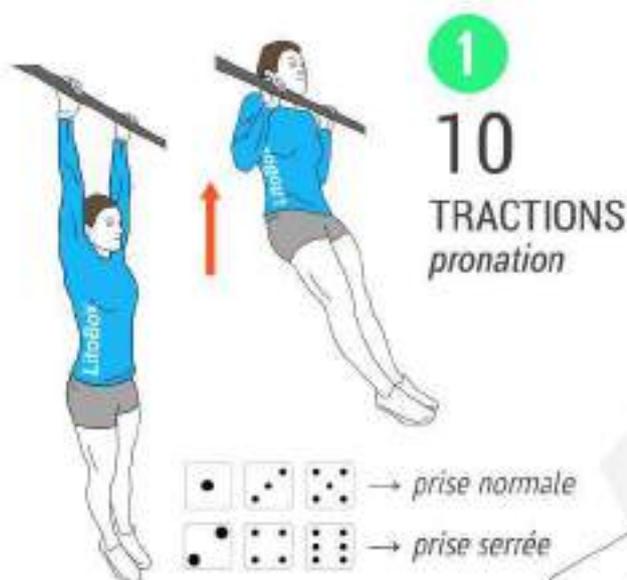
**2** 50  
SQUATS  
sautés



**3** 25  
FENTES sautées  
(gauche + droite)

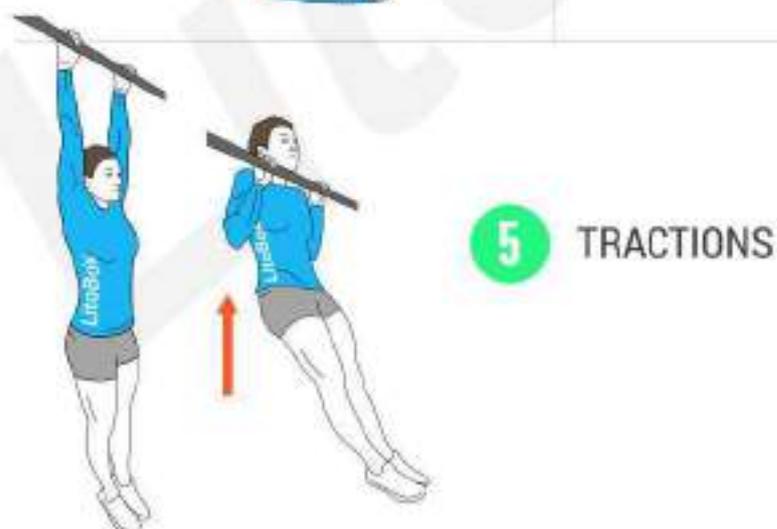
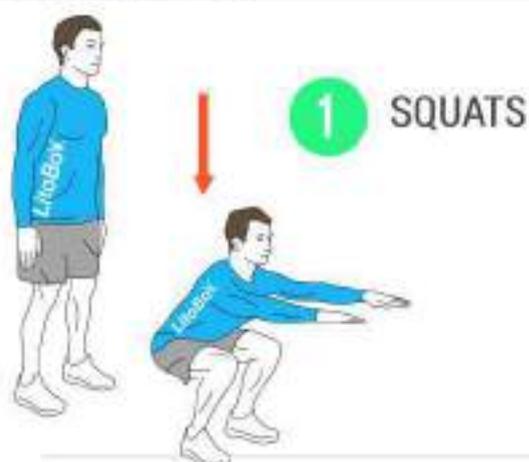
Faire le plus de tours possible en 20 minutes.

**Débutant** 200m(1m)/15/8 - **Intermédiaire** 300m(1'30)/30/15 - **Avancé** 400m(2')/50/25



Faire, avec une bonne technique, 5 tours.  
Jetez un dé et faites la variation proposée en fonction du chiffre obtenu.

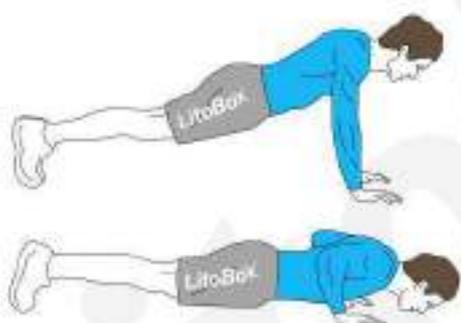
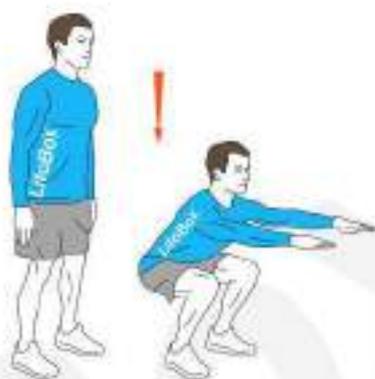
**Débutant** 3 reps - **Intermédiaire** 6 reps - **Avancé** 10 reps



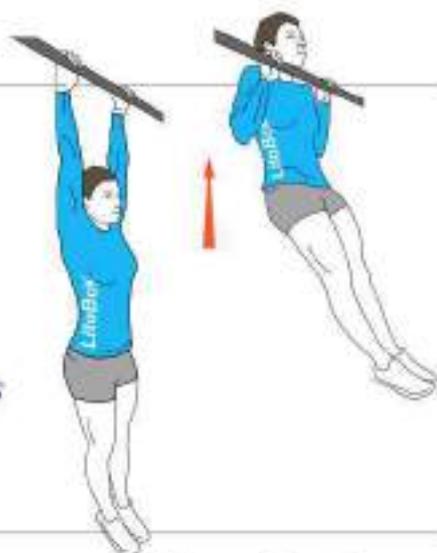
Faire, avec une bonne technique, 21-15-9-6-3 répétitions pour chaque exercice.

**Débutant** 7/5/3/2/1 - **Intermédiaire** 14/10/6/4/2 - **Avancé** 21/15/9/6/3

**1** 50  
SQUATS



**2** 30  
POMPES



**3** 15  
TRACTIONS



TRACTIONS SAUTÉES  
TRACTIONS HORIZONTALES

Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible, en 20 minutes.

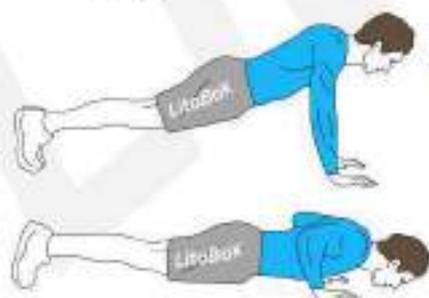
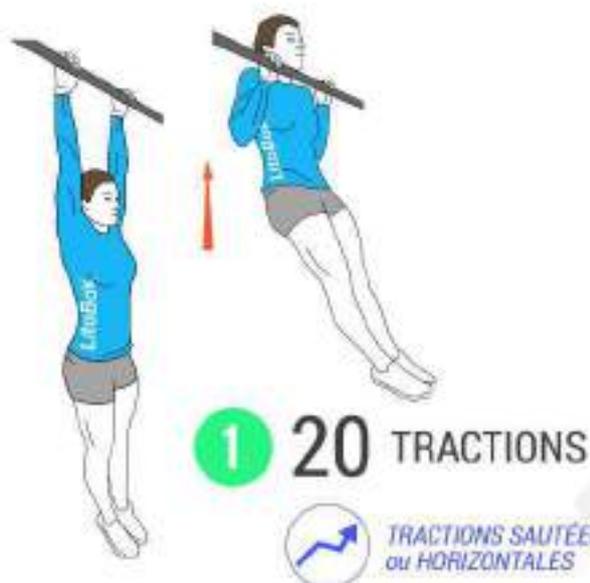
**Débutant** 15/10/5 - **Intermédiaire** 30/20/10 - **Avancé** 50/30/15

# WOD *LitoBox*

# 70

★ avis et commentaires

www.litobox.com



Faire, le plus rapidement possible, 4 tours. \*option possible

Débutant 5/10/15 - Intermédiaire 10/20/30 - Avancé 20/30/40

## Test navette de Léger



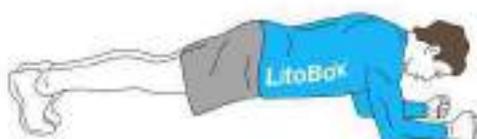
**1** COURIR  
au rythme des bips

🔊 <https://goo.gl/cLTo2t>



Faire, le plus de palier possible.  
À chaque signal sonore, vous devez être à un repère.

**1** 1 min  
PLANCHE



**2** 1 min  
PLANCHE  
côté gauche



**3** 1 min  
PLANCHE  
côté droit



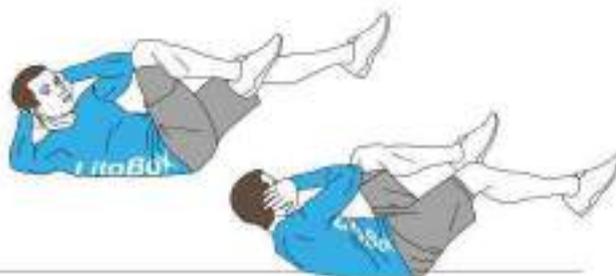
**4** 1 min  
V-UPS



**5** 1 min  
ABDOMINAUX  
sit-ups



**6** 1 min  
ABDOMINAUX  
coude-genou croisés



Faire, avec une bonne technique, 3 tours.

Pensez à toujours bien coller le bas de votre dos au sol pour les exercices 4, 5 et 6

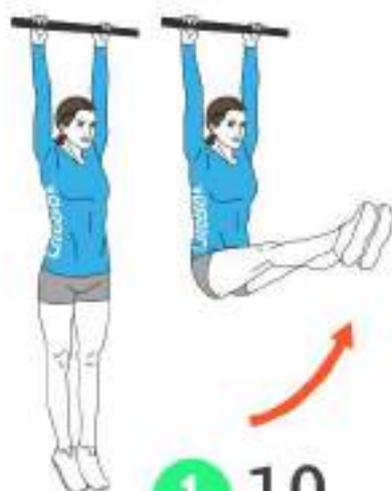
Débutant 20s - Intermédiaire 40s - Avancé 1m

# WOD *LitoBox*

# 73

★ avis et commentaires

www.litobox.com



**1** 10  
LEVÉS DE JAMBE

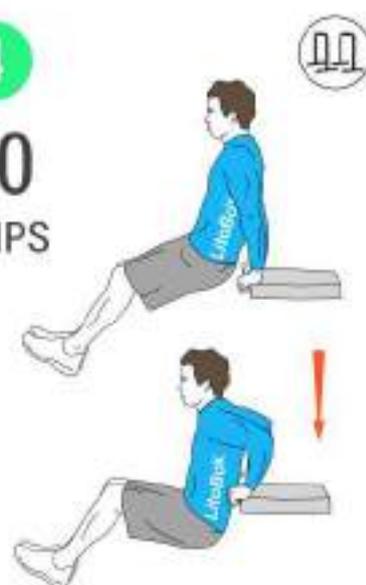
**2** 10 POMPES



**3** 10 BURPEES



**4**  
10  
DIPS



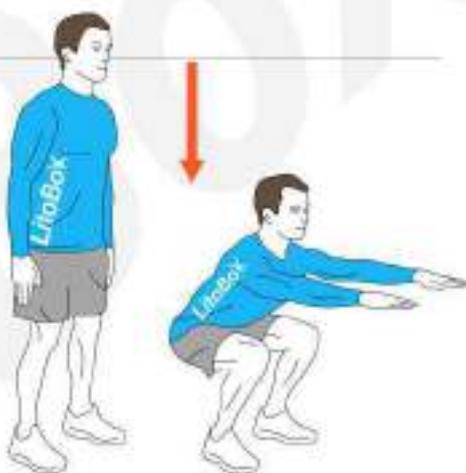
Faire, le plus rapidement possible, 10 tours.

Débutant 3 reps - Intermédiaire 6 reps - Avancé 10 reps



**1** 25  
POMPES

**2** 50  
SQUATS



**3** 100  
TOURS DE CORDE  
À SAUTER

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

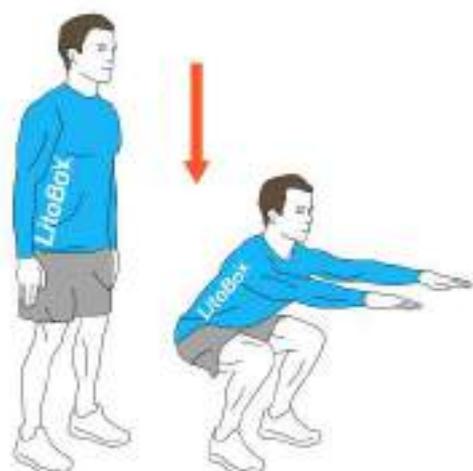
Débutant 10/20/35 - Intermédiaire 15/30/70 - Avancé 25/50/100

# WOD *LitoBox*

# 75

★ avis et commentaires

www.litobox.com



**1** 50  
SQUATS



**2** 40  
SUPERMAN

**3** 30  
POMPES



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours.

Débutant 20/15/10 - Intermédiaire 30/25/20 - Avancé 50/40/30

**1** 2 min  
PLANCHE



**2** 100  
SQUATS



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

Débutant 45s/50 - Intermédiaire 1'30/75 - Avancé 2'/100

# WOD LitoBox

# 77

★ avis et commentaires

www.litobox.com

Droit d'entrée et  
droit de sortie :

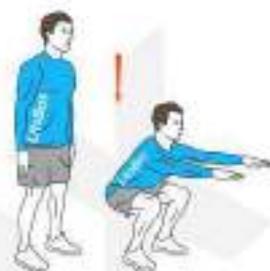
2 min  
PLANCHE



1  
DOUBLE  
UNDERS

SALTS SIMPLES  
OU  
STAR JUMP

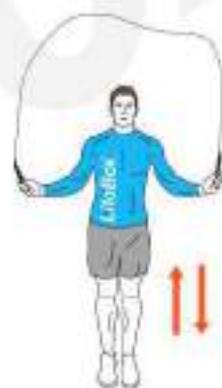
2 SQUATS



3  
DOUBLE  
UNDERS

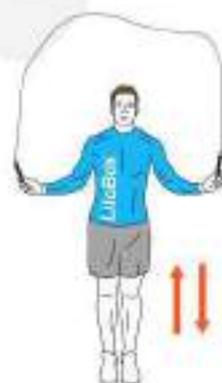
4

FENTES  
SAUTÉES



5  
DOUBLE  
UNDERS

6 RELEVÉ DE BASSIN  
position haute



7  
DOUBLE  
UNDERS

8 CHAISE



Faire 3 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

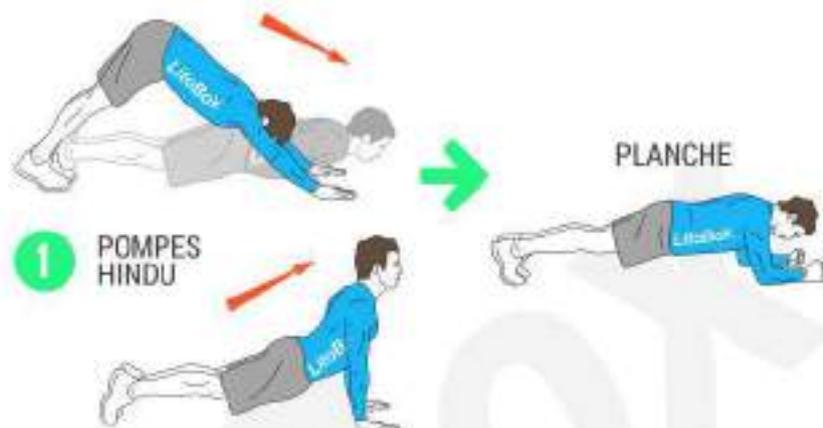
Droit d'entrée (avant le WOD) et droit de sortie (après le WOD) : 2 minutes de planche.

Débutant 40"/15s-10s/40" - Intermédiaire 1'20/20s-10s/1'20 - Avancé 2'/30s-10s/2'

## TABATA #1

8x

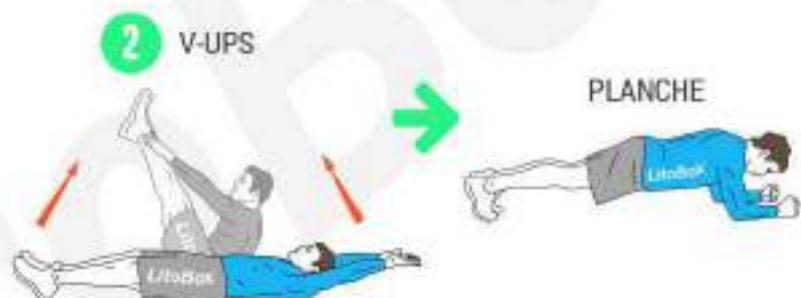
20 secs POMPES HINDU  
10 secs PLANCHE



## TABATA #2

8x

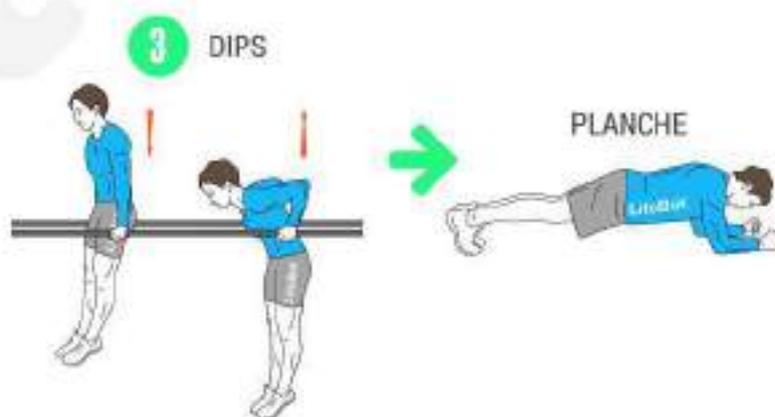
20 secs V-UPS  
10 secs PLANCHE



## TABATA #3

8x

20 secs DIPS  
10 secs PLANCHE



Faire, pour chaque exercice, 20 secs de travail et 10 secs de planche, 8 fois.

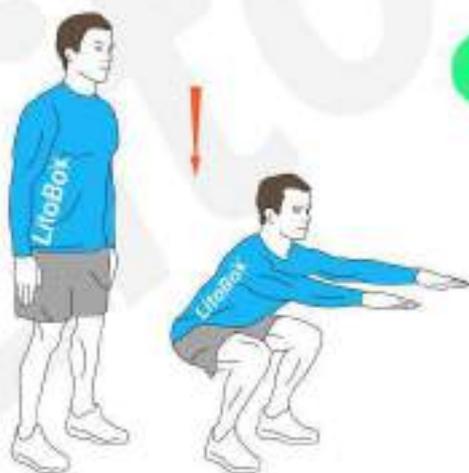
Débutant 1 - Intermédiaire 1+2 - Avancé 1-3

**1** 50  
DOUBLE UNDERS

↔ 150 SAUTS SIMPLES



**2** 50  
SQUATS



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.

Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps

# WOD LitoBox

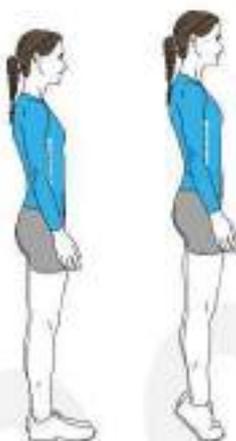
# 80

★ avis et commentaires

www.litobox.com



1 →  
9 ←  
20  
FENTES  
SAUTÉES  
g. + d.



2 →  
8 ←  
40  
EXTENSIONS  
DES MOLLETS



3 → 60s  
7 ←  
CHAISE  
contre un mur



4 →  
6 ←  
80  
RELEVÉS  
DE BASSIN



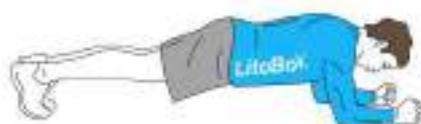
5 → 100  
SQUATS

Faire, avec une bonne technique, le circuit ci-dessus.

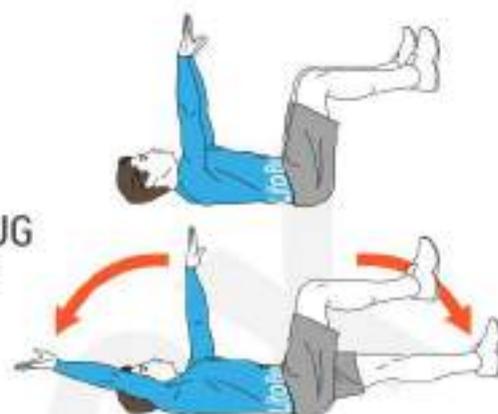
Tenez la position haute 1 seconde sur les exercices 2 et 4.

Débutant 6/12/18/24/30 - Intermédiaire 12/24/36/48/54 - Avancé 20/40/60/80/100

**1** 1 min  
PLANCHE



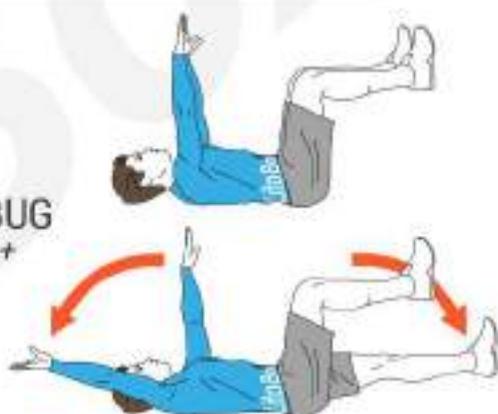
**2**  
20  
DEAD BUG  
à gauche +  
à droite



**3** 1 min  
PLANCHE  
côté gauche



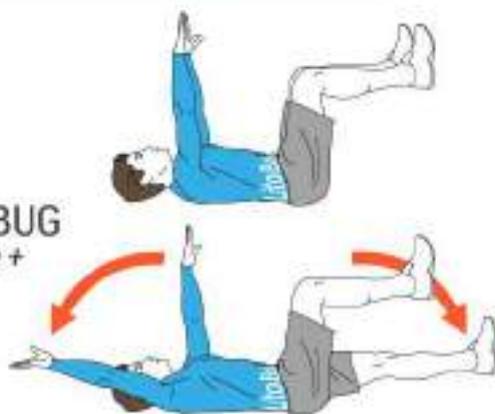
**4**  
20  
DEAD BUG  
à gauche +  
à droite



**5** 1 min  
PLANCHE  
côté droit



**6**  
20  
DEAD BUG  
à gauche +  
à droite



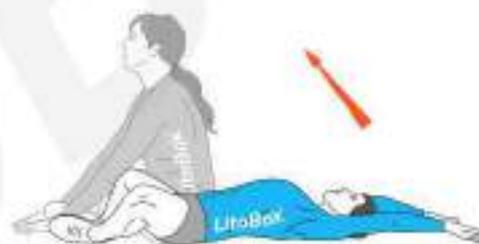
Faire, avec une bonne technique, 5 tours.

Pour les "dead bug", le bas du dos reste toujours collé au sol.

Débutant 30s/10 - Intermédiaire 45s/15 - Avancé 1m/20



## 2 ABDOS *sit-ups*

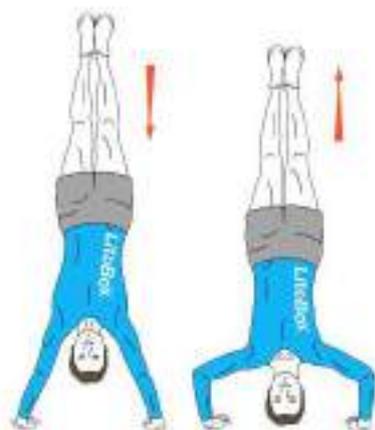


## 3 SUPERMAN

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 21-18-15-12-9-6-3 reps.

Débutant 7-6-5-4-3-2-1 - Intermédiaire 14-12-10-8-6-4-2

Avancé 21-18-15-12-9-6-3



## 1 POMPES EN ARBRE DROIT

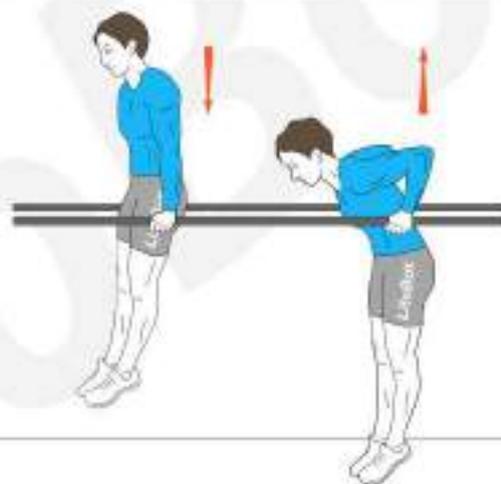


POMPES PIQUÉES



POMPES INCLINÉES

## 2 DIPS



## 3 POMPES



\* option possible

Faire, le plus rapidement possible, 21-15-9 répétitions de chaque exercice.

Débutant 7-5-3 / Intermédiaire 14-10-6 / Avancé 21-15-9

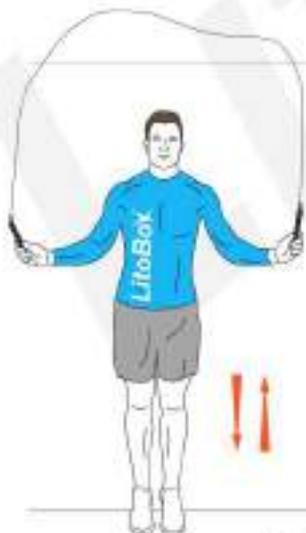


**1**  
**50**  
DOUBLE  
UNDERS



**3**

**50**  
DOUBLE  
UNDERS



**5**  
**50**  
DOUBLE  
UNDERS

**2**

**50**  
LEVÉS  
DE BASSIN



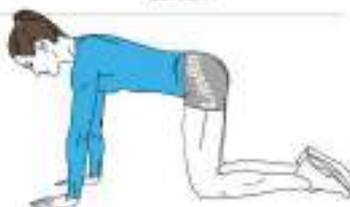
**4**

**50** DEADLIFT SUR  
UNE JAMBE



**6**

**50**  
BIRD  
DOG

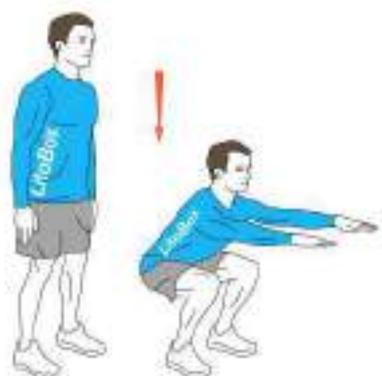


Faire, avec une bonne technique, 2 tours.

Pour l'exercice 4 et 6, alternez chaque côté pour faire 50 à gauche et 50 à droite

**Débutant** 15 reps - **Intermédiaire** 30 reps - **Avancé** 50 reps

## 1 24 SQUATS



## 2 24 POMPES



## 3 24 FENTES SAUTÉES



## 4 24 BURPEES

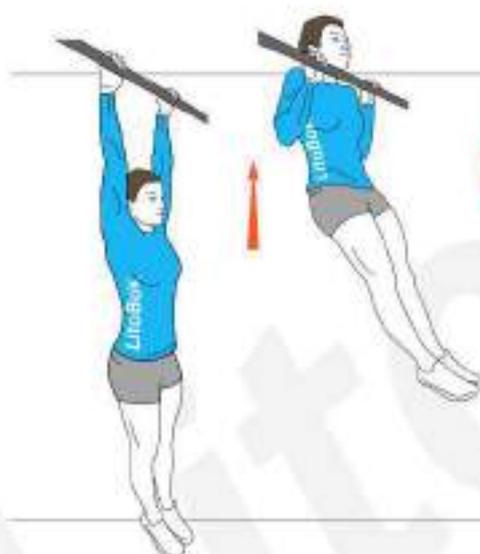


Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

Débutant 8 reps - Intermédiaire 16 reps - Avancé 24 reps

**1** 15  
PISTOLS  
de chaque côté

 PISTOLS ASSISTÉS



**2** 30  
TRACTIONS

 TRACTIONS SAUTÉES  
TRACTIONS HORIZONTALES



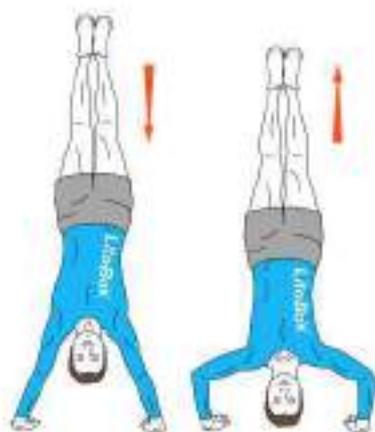
**3** 50  
BURPEES



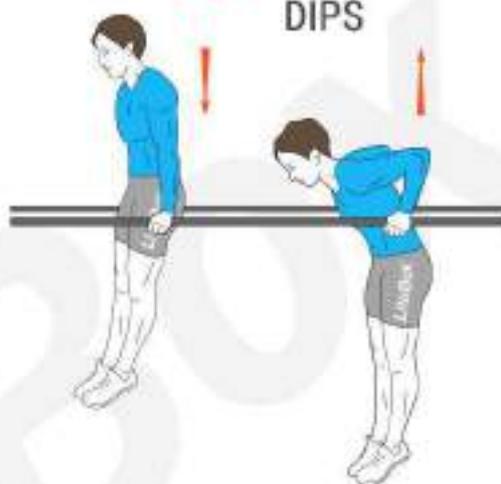
Faire, le plus rapidement possible, 3 tours.

Débutant 5/10/15 - Intermédiaire 10/20/30 - Avancé 15/30/50

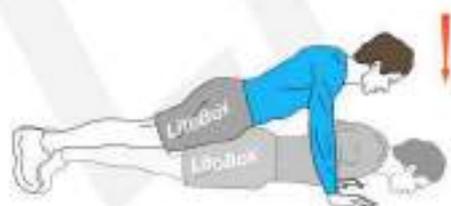
## 1 10 POMPES EN ARBRE DROIT



## 2 15 DIPS



## 3 20 POMPES



## 4 25 TRACTIONS

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours.  
Débutant 3/6/9/12 - Intermédiaire 5/10/15/20 - Avancé 10/15/20/25

# WOD *LitoBox*

# 88

★ avis et commentaires

www.litobox.com

Après chaque exercice :

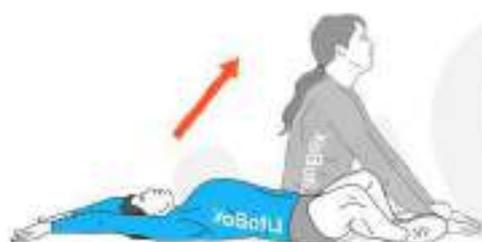
10 BURPEES



1  
100  
DOUBLE  
UNDERS



2 80 ABDOMINAUX  
*sit-ups*



3 60  
SQUATS

4 40  
POMPES



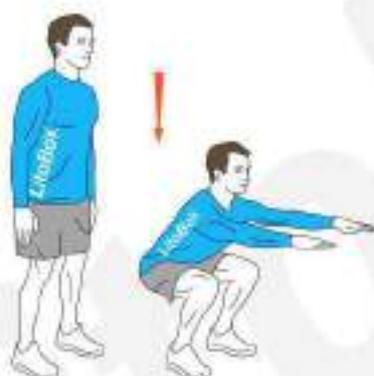
5  
20  
TRACTIONS

Faire le circuit le plus rapidement possible et avec une bonne technique.

*Débutant* (5)30/25/20/15/5 - *Intermédiaire* (10)60/50/40/30/15

*Avancé* (10)100/80/60/40/20

**1** 100  
ABDOS  
*sit-ups*



**2** 50  
SQUATS



**3** 25  
BURPEES



Faire, le plus rapidement possible, 3 tours.

Débutant 30/15/8 - Intermédiaire 60/30/15 - Avancé 100/50/25

# WOD *LitoBox*

# 90

★ avis et commentaires

www.litobox.com



1 800 m  
COURIR

2 25  
BURPEES



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

Débutant 250m/8 - Intermédiaire 500m/16 - Avancé 800m/25

# WOD *LitoBox*

# 91

★ avis et commentaires

www.litobox.com



**3** 1 min  
PAUSE



**4** 2 min  
DOUBLE  
UNDERS



**5** 1 min  
PAUSE



Faire, avec une bonne technique, 4 tours.

**Débutant** 30s/30s/1m/1m/1m - **Intermédiaire** 45s/45s/1m/1'30/1m

**Avancé** 1m/1m/1m/2m/1m

**1** 20  
POMPES



**3** 20  
DIPS



**4** 20  
SQUATS



**5** 20  
V-UPS



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

Débutant 6 reps - Intermédiaire 12 reps - Avancé 20 reps



**1** ABDOS  
*type SIT-UPS*

**2** BURPEES



**3** 1 min  
PLANCHE



Faire, le plus rapidement possible, 50-40-30-20-10 répétitions de chaque exercice.

**Débutant** 30/20/10-15s - **Intermédiaire** 40/30/20/10-30s

**Avancé** 50/40/30/20/10-1m

## TABATA

### 8x

20 secs EXERCICE

10 secs REPOS

Déroulement de la séance :

1. pompes + levés de bras
2. squats sautés
3. pompes + levés de bras
4. squats sautés
5. planche dynamique
6. burpees
7. planche dynamique
8. burpees

1 POMPES  
+ levé de bras

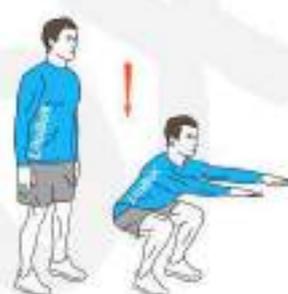
3



i Levez le bras tendu devant vous en position haute, alternativement

2 SQUATS  
sautés

4



5 PLANCHE DYNAMIQUE

7



6 BURPEES

8



Faire, le plus rapidement possible et avec une bonne technique, 4 Tabata (32 cycles).  
Prendre 1'30 de repos entre les Tabata.

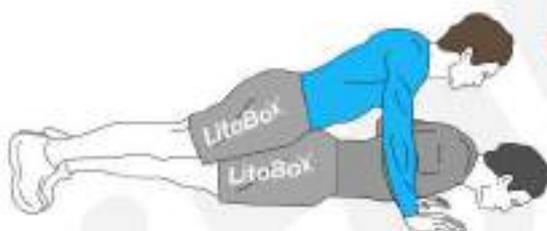
Débutant 1 Tabata (8 cycles) - Intermédiaire 3 Tabata (24 cycles) - Avancé 4 Tabata



**1** 200 m  
COURIR

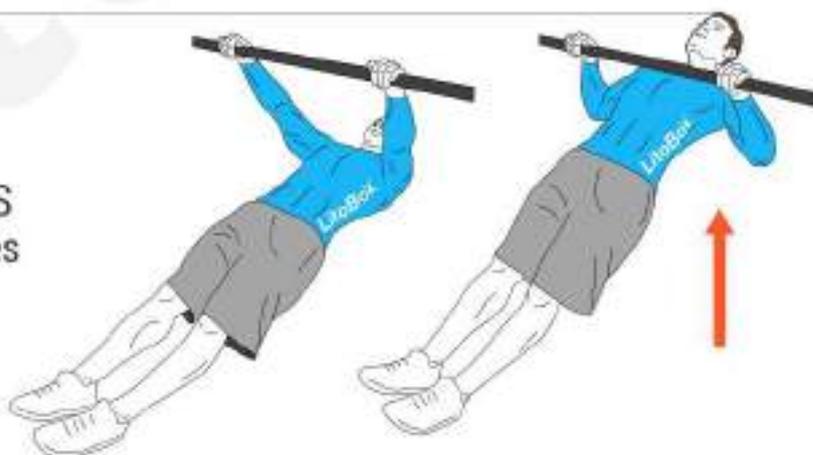


1 MIN  
LEVÉS DE GENOUX sur place  
MOUNTAIN CLIMBERS



**2** 20  
POMPES

**3** 20  
TRACTIONS  
horizontales



Faire, avec une bonne technique, 6 tours.

Débutant 200 m/10/10 - Intermédiaire 200 m/15/15 - Avancé 200 m/20/20

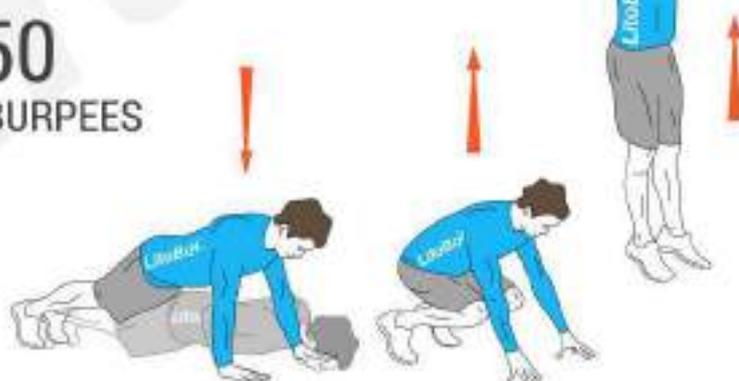
**1** 15 POMPES HINDU  
*aller-retour*



**2** 30 POMPES *inclinées*



**3** 50 BURPEES



Faire, le plus rapidement possible, 3 tours.

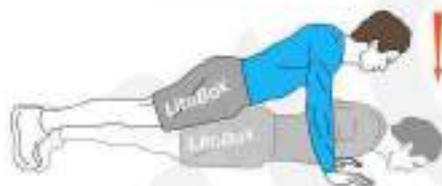
Débutant 5/10/15 - Intermédiaire 10/20/30 - Avancé 15/30/50

**1**  
**800m**  
COURIR



**2**  
**50**  
TRACTIONS  
*variations*

**3**  
**100**  
POMPES  
*mains décollées*



**4**  
**150**  
SQUATS

**5**  
**800m**  
COURIR



Faire, avec une bonne technique, le circuit ci-dessus.

**Débutant** 300m/15/30/50/300m - **Intermédiaire** 500m/30/60/100/500m

**Avancé** 800m/50/100/150/800m

## 1 DIPS aux anneaux de gymnastique ou aux barres parallèles ou au banc

Chaque minute  
+ 1 dips jusqu'à l'échec

minute 1 - 1 DIPS

minute 2 - 2 DIPS

minute x - X DIPS

etc.

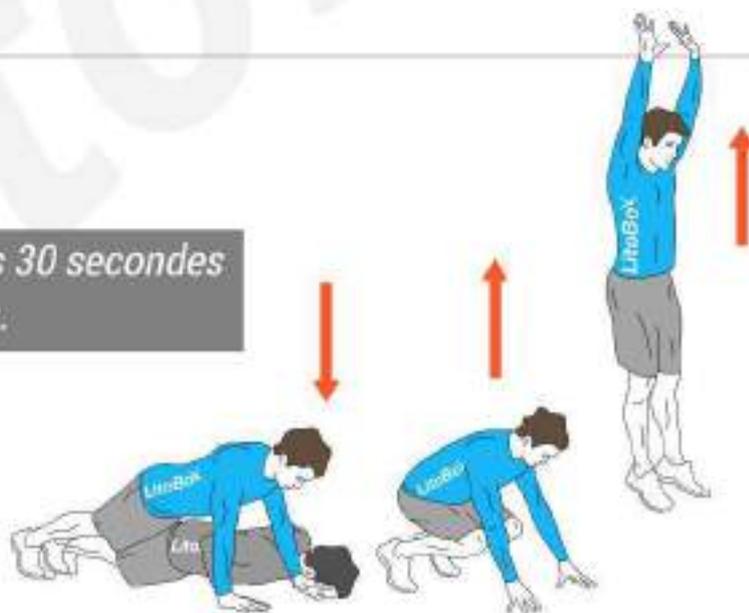


## 2 3 min PAUSE



## 3 BURPEES

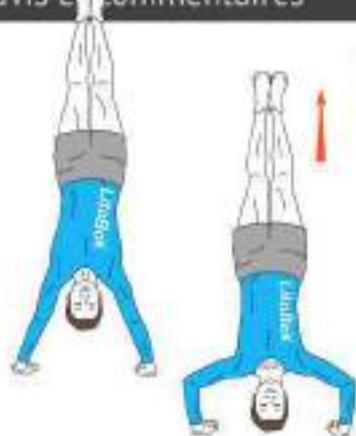
6 burpees toutes les 30 secondes  
pendant 10 minutes.



Faire le mini WOD 1 puis 3 minutes de pause et enfin le mini WOD 2.

**Débutant** wod 2 (4 burpees/30 secs) - **Intermédiaire** wod 2 (5 burpees/30 secs)

**Avancé** wod 2 (6 burpees/30 secs)

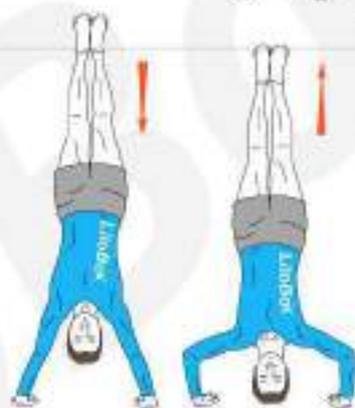


**1**  
**8**  
POMPES  
EN ARBRE  
DROIT



**2**  
**8**  
FENTES  
sautées  
(gauche  
+ droite)

**3**  
**8**  
BURPEES



**4**  
**8**  
POMPES  
EN ARBRE  
DROIT  
*progression*



**5**  
**8**  
FENTES  
sautées  
(gauche  
+ droite)



**6**  
**8**  
TRACTIONS

Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

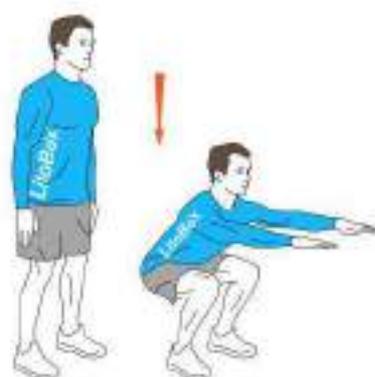
Niveaux et substitutions : [Litobox.com/wod-381](http://Litobox.com/wod-381)

# WOD *LitoBox*

# 100

★ avis et commentaires

www.litobox.com



**1**  
SQUATS  
SAUTÉS



**2** BURPEES



**3**  
FENTES  
SAUTÉES



**4** V-UPS

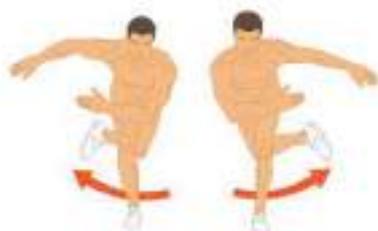
**5** POMPES



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 10s/10s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s

**1** 30s  
PATINEURS



**2** 1min  
SQUATS BULGARE  
à droite



**3** 30s  
PATINEURS



**4** 1min  
SQUATS BULGARE  
à gauche



**5** 30s  
PATINEURS



**6** 1min  
RELEVÉS DE  
BASSIN  
SUR UNE  
JAMBE  
à droite



**7** 30s  
PATINEURS



**8** 1min  
RELEVÉS DE  
BASSIN  
SUR UNE  
JAMBE  
à gauche



Nouvelle  
formule :  
WOD avec  
des gens  
tout nus !

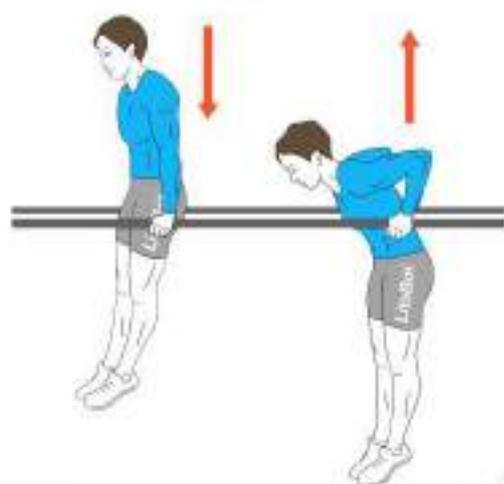
Faire, le plus rapidement possible et avec une bonne technique, 4 tours.

Tenez la position haute au moins 1 seconde pour les relevés de bassin.

**Débutant** 20s/30s - **Intermédiaire** 25s/45s - **Avancé** 30s/1m



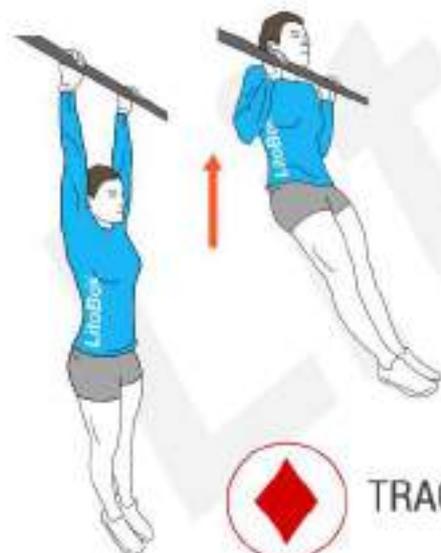
DIPS



PISTOLS  
de chaque côté



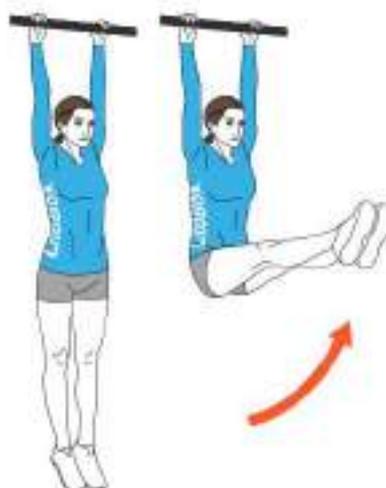
PISTOLS ASSISTÉS



TRACTIONS



LEVÉS DE JAMBE



Prendre un jeu de 54 cartes, les chiffres sur les cartes indiquent les répétitions.

V = 10, D = 10, R = 10, A = 11 et Joker = 50 burpees

Faire tout le jeu de carte ou 30 minutes, votre score est le nombre de cartes restantes.



## 1 Tabata SPRINT



LEVÉS DE GENOUX sur place

## 2 Tabata BURPEES

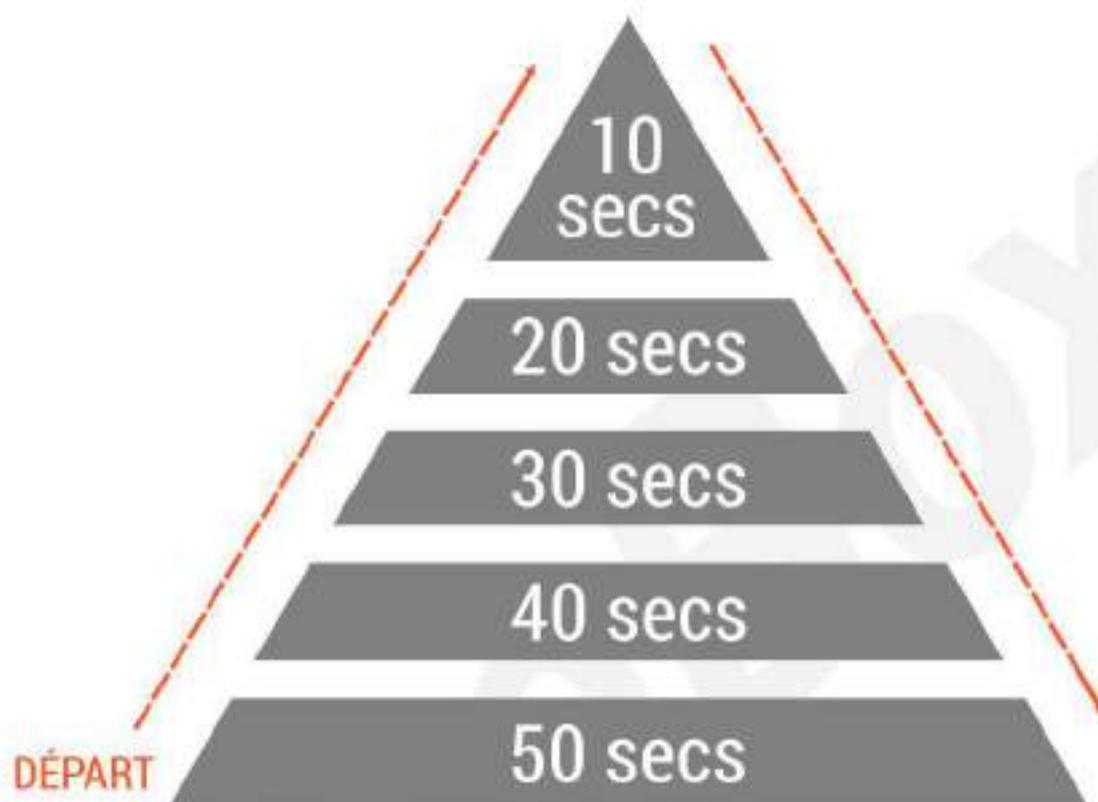


## 3 Tabata DOUBLE UNDERS

Faire pour chaque exercice, 20 secondes de travail et 10 secondes de repos, 8 fois.

3 minutes de récupération entre les Tabata.

Débutant 1 - Intermédiaire 2+3 - Avancé 1, 2+3

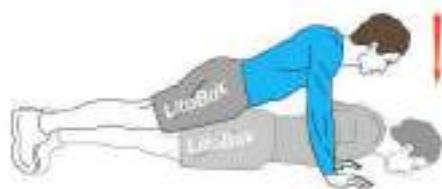


Monter et descendre la pyramide pour chaque exercice.

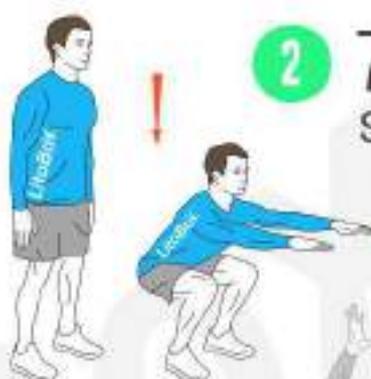
10 secondes de repos entre les périodes de travail.

Débutant 20-10-20 / Intermédiaire 30-10-30 / Avancé 50-10-50

**1** 50 POMPES  
*diamants*



**2** 75  
SQUATS



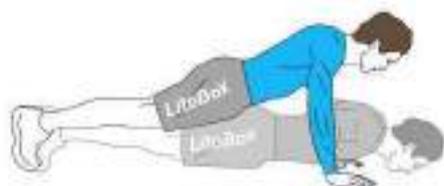
**3** 100 CISEAUX  
*4 battements*



**4** 75  
FENTES  
SAUTÉES  
*2 mvts*



**5** 50 POMPES *mains écartées*

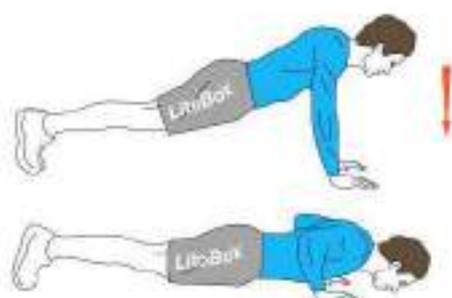


Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

**Débutant** 15/25/30/25/15 - **Intermédiaire** 30/50/60/50/30

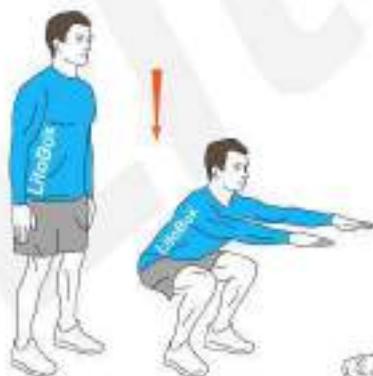
**Avancé** 50/75/100/75/50

**1** 25  
POMPES



**2** 25  
TRACTIONS

**3** 25  
SQUATS SAUTÉS

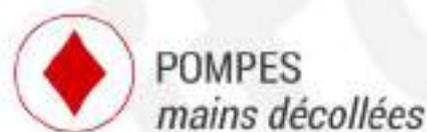
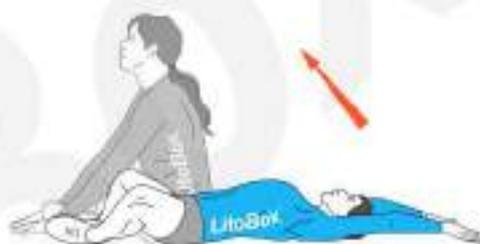
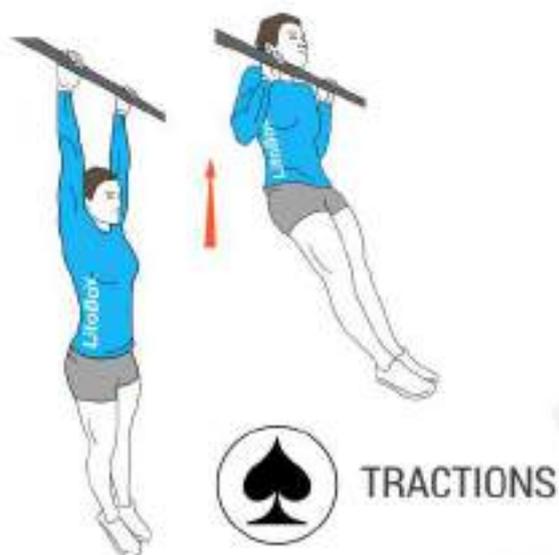


**4** 25  
BURPEES



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours.

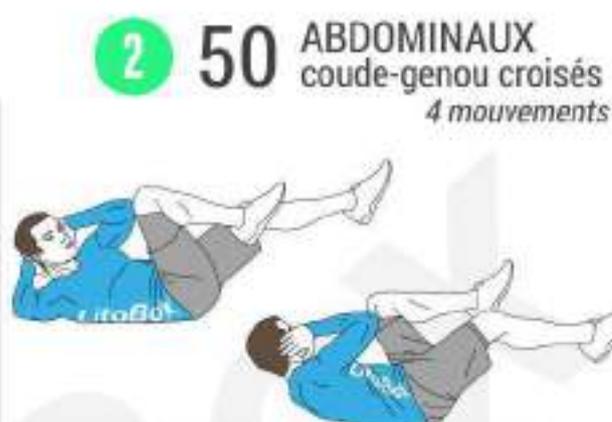
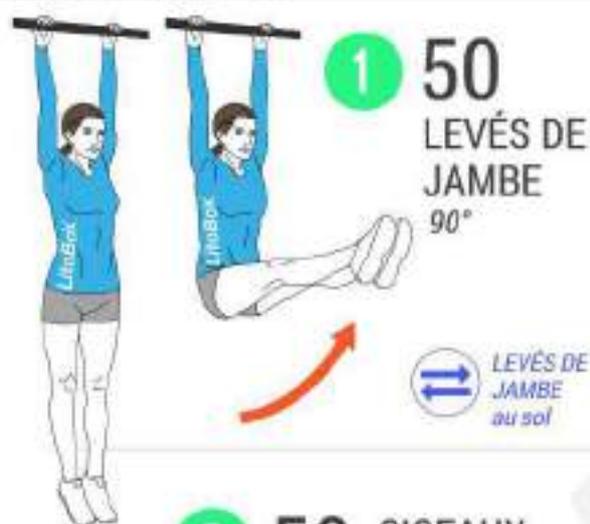
Débutant 8/8/8/8 - Intermédiaire 15/15/15/15 - Avancé 25/25/25/25



Prendre un jeu de 54 cartes, les chiffres sur les cartes indiquent les répétitions.

**V = 10 - D = 11 - R = 12 - A = 25** et **Joker = 50 burpees**

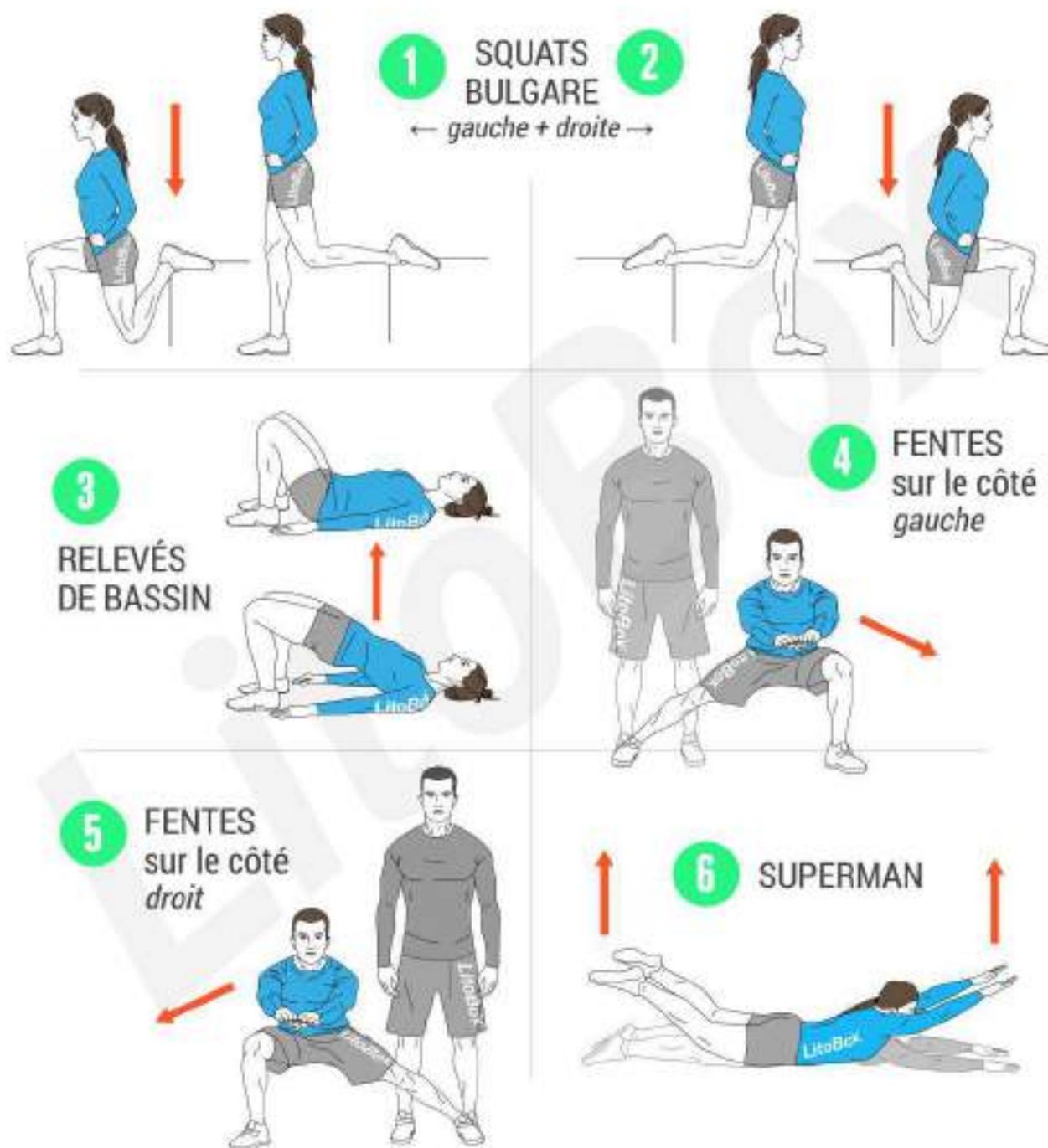
Faire tout le jeu de carte ou 30 minutes, votre score est le nombre de cartes restantes.



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

Pour les exercices au sol, le bas du dos reste toujours collé au sol.

Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps



Faire 4 tours, avec 50 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 30s/10s - Intermédiaire 40s/10s - Avancé 50s/10s

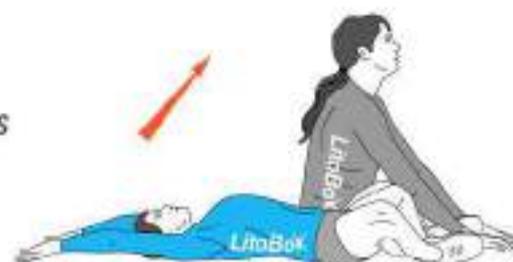
## 1 BURPEES



## 2 SQUATS



## 3 ABDOS type sit-ups

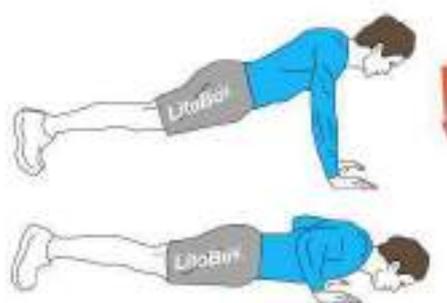


Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 50-40-30-20-10 reps.

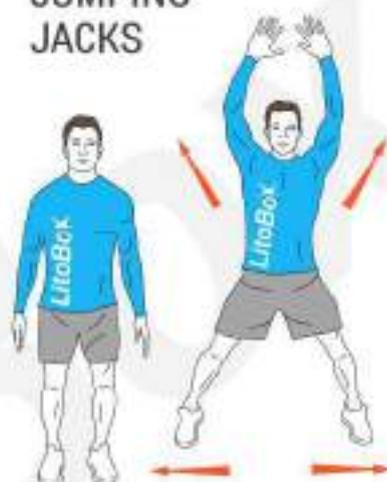
1er tour : 50 reps / 2ème tour 40 reps / 3ème tour 30 reps / etc.

**Débutant** 20-10 / **Intermédiaire** 30-20-10 / **Avancé** 50-40-30-20-10

## 1 100 POMPES *variations*



## 2 100 JUMPING JACKS



## 3 100 ABDOS SIT-UPS



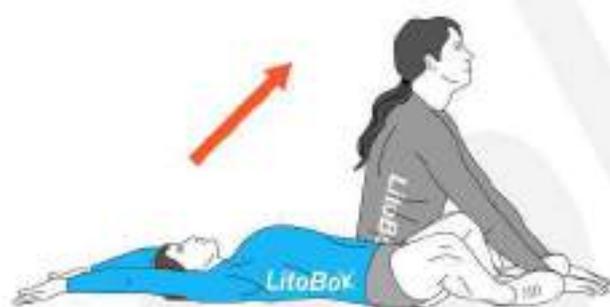
## 4 2 min PLANCHE



Faire ce circuit 1 fois, séries et récupération libres.

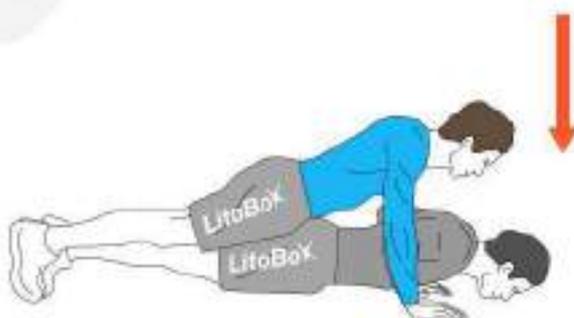
**Débutant** 30/30/30/0'40 - **Intermédiaire** 60/60/60/1'40 - **Avancé** 100/100/100/2'

**1** 20  
MONTAIN  
CLIMBERS  
*g. + d.*



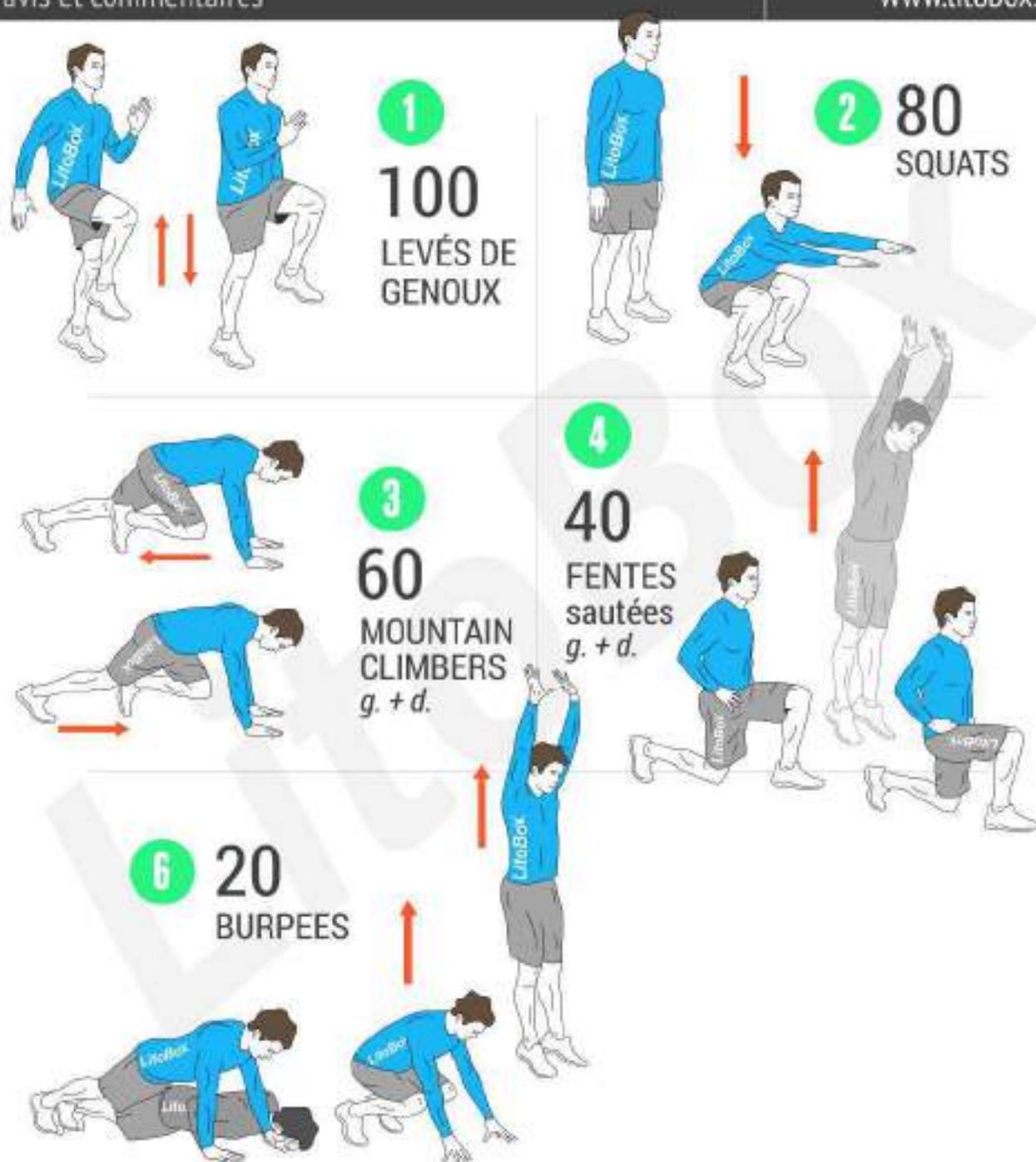
**2** 10  
ABDOS  
*type sit-ups*

**3** 10  
POMPES



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.

*Débutant* 6/3/3 - *Intermédiaire* 12/6/6 - *Avancé* 20/10/10

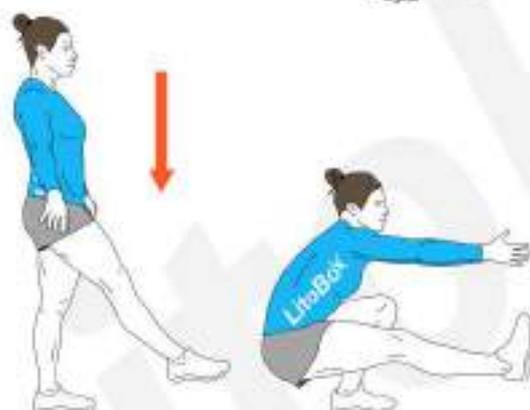


Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 2 tours.

Débutant 30/25/20/15/10 - Intermédiaire 60/50/40/30/20

Avancé 100/80/60/40/20

**1** 10  
BURPEES



**2** 10  
PISTOLS  
*de chaque côté*



PISTOLS ASSISTÉS  
SQUATS x2

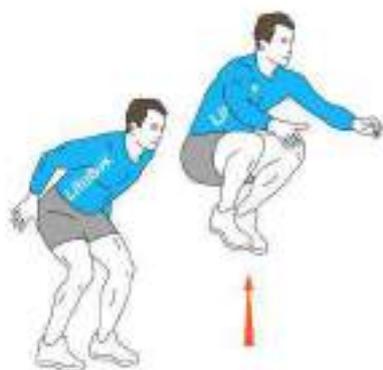
**3** 10  
V-UPS



Faire en 20 minutes, le plus de tours possible avec une bonne technique.

Débutant en 10 min - Intermédiaire en 15 min - Avancé en 20 minutes

**1** 10 SAUTS GROUPÉS



**2** 10 POMPES



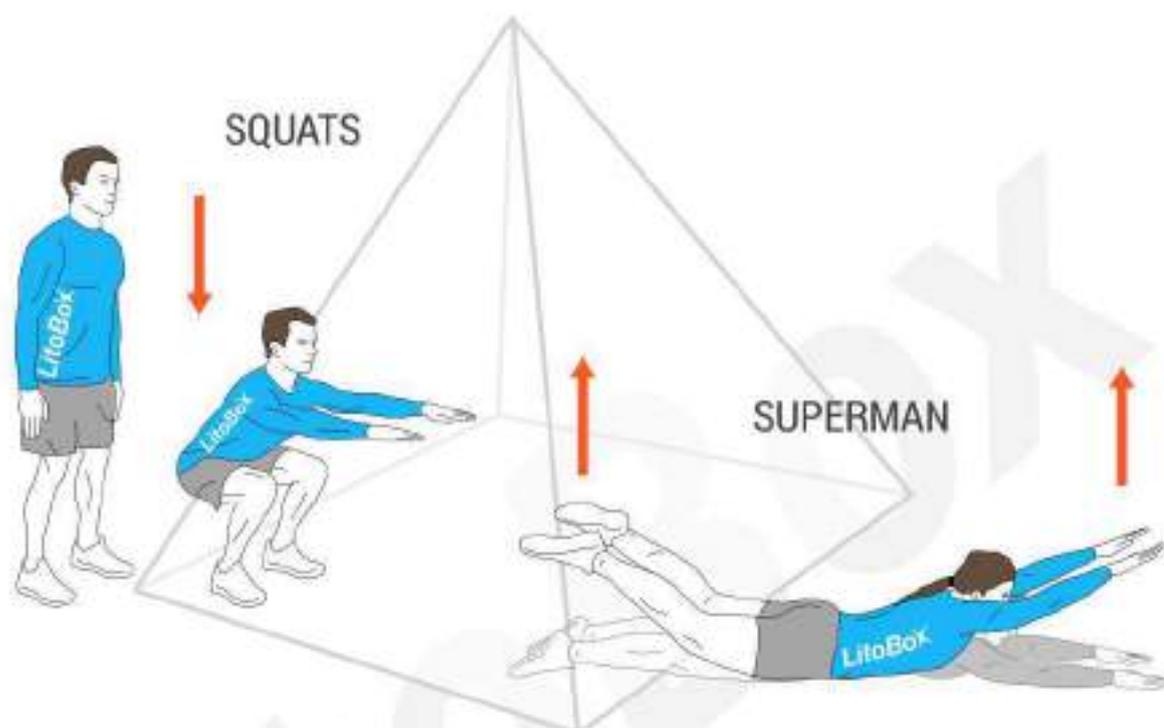
**3** 100m SPRINT



**4** 1min  
PAUSE

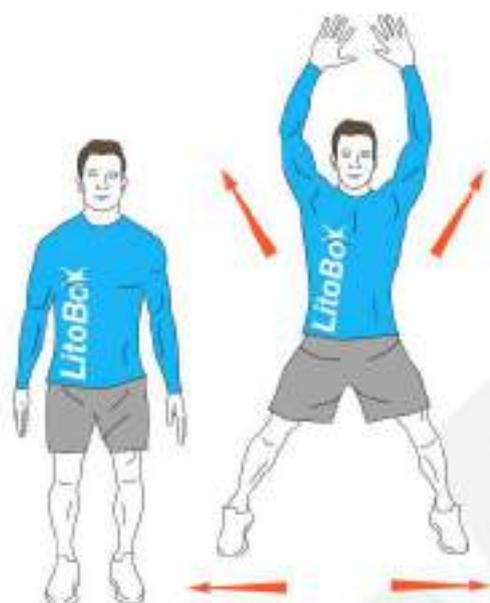


Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.  
Débutant 3/3/30m - Intermédiaire 6/6/60m - Avancé 10/10/100m



- 
- 1 100 SQUATS - 50 SUPERMAN
- 
- 2 80 SQUATS - 40 SUPERMAN
- 
- 3 60 SQUATS - 30 SUPERMAN
- 
- 4 40 SQUATS - 20 SUPERMAN
- 
- 5 20 SQUATS - 10 SUPERMAN
- 

Faire, avec une bonne technique, le circuit ci-dessus.  
Débutant 4 et 5 - Intermédiaire 3, 4 et 5 - Avancé 1-5



1

50 JUMPING JACKS

2

20 BURPEES



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.

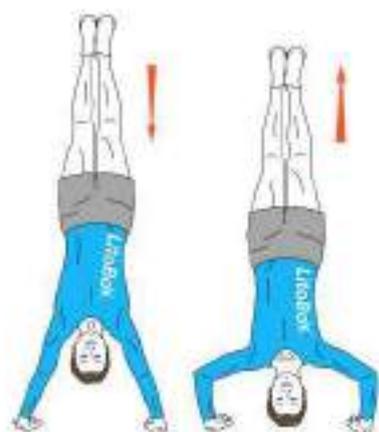
Débutant 15/6 - Intermédiaire 30/12 - Avancé 50/20

# WOD *LitoBox*

# 118

★ avis et commentaires

www.litobox.com



**1**  
**30**  
POMPES  
EN ARBRE  
DROIT



**2**  
**40**  
TRACTIONS



**3**  
**50**  
SQUATS  
SAUTÉS

**4**  
**60** V-UPS



**5**  
**70**  
BURPEES



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

**Débutant** 10/13/16/20/23 - **Intermédiaire** 20/26/32/40/46 - **Avancé** 30/40/50/60/70

## 1 POMPES



## 2 10 secs POMPE STATIQUE tenir la position moyenne



2-4-6-8-10-8-6-4-2 répétitions, prendre 3-5 minutes de pause et faire 3 tours.

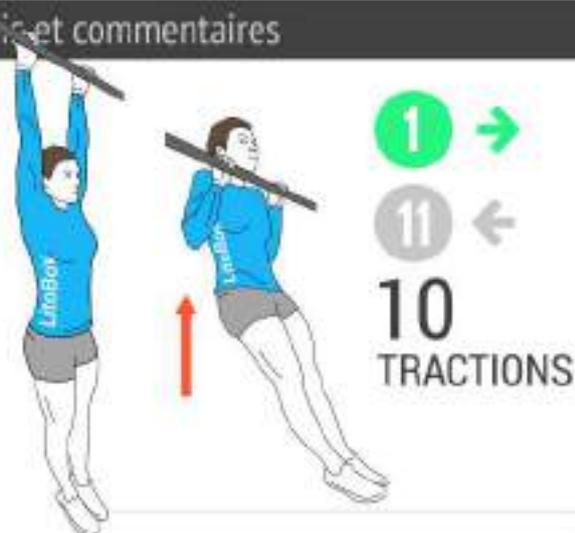
**Débutant** 2-6-2/3s - **Intermédiaire** 2-8-2/6s - **Avancé** 2-10-2/10s

# WOD *LitoBox*

# 120

★ avis et commentaires

www.litobox.com



2 → 20 POMPES HINDU  
*aller-retour*

10 ←



3 →

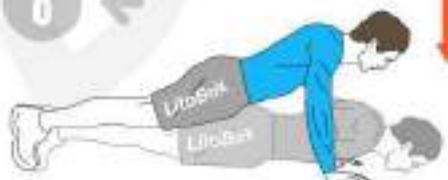
9 ←

30  
SAUTS  
GROUPÉS



4 → 40  
POMPES

8 ←



5 → 50  
ABDOMINAUX  
*sit-ups*

7 ←



6  
BURPEES



Faire, avec une bonne technique, le circuit dans un sens puis dans l'autre.

Débutant 3/6/9/12/15/20 - Intermédiaire 6/12/18/24/30/40

Avancé 10/20/30/40/50

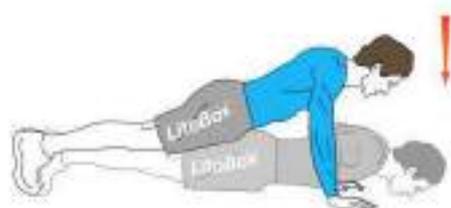
# WOD *LitoBox*

# 121

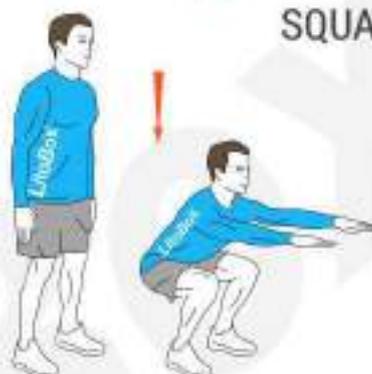
★ avis et commentaires

www.litobox.com

**1** 50 POMPES



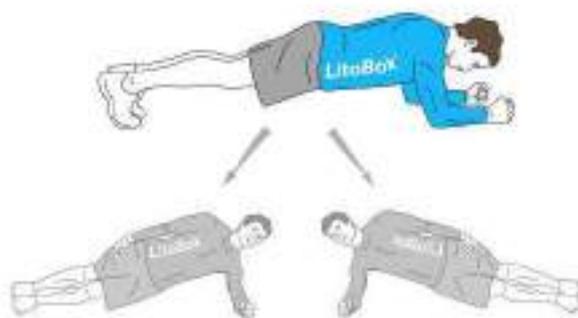
**2** 50 SQUATS



**3**  
50  
DOUBLE  
UNDERS



**4** 2 min  
PLANCHE



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.  
Débutant 15/15/15/40" - Intermédiaire 30/30/30/1'20 - Avancé 50/50/50/2'



**1** 10  
POMPES



**2** 15  
ABDOS  
*type sit-ups*



**3** 20  
FENTES AVANTS

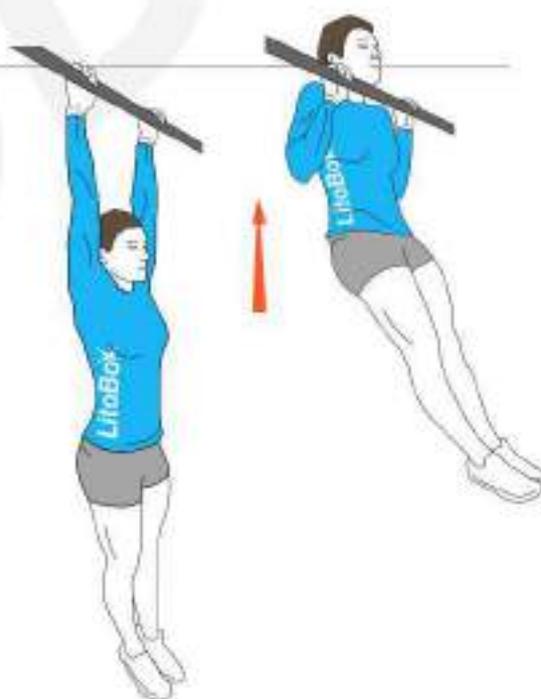
Faire, le plus de tours possible en 20 minutes, avec une bonne technique. \* *option possible*

**Débutant** 12 minutes - **Intermédiaire** 16 minutes - **Avancé** 20 minutes

**1** 50  
SUPERMAN



**2** 25  
TRACTIONS



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours.

Débutant 15/10 - Intermédiaire 30/15 - Avancé 50/25



**1** 8 secs  
SPRINT

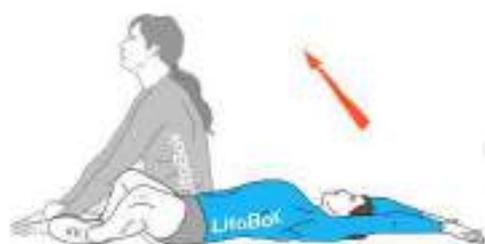


**2** 12 secs  
MARCHE

Faire, 60 cycles de 8 secondes de sprint et 12 secondes de marche.

**Débutant** 20 cycles - **Intermédiaire** 40 cycles - **Avancé** 60 cycles

**1** 50  
ABDOMINAUX  
type SIT-UPS



**2** 1 min  
PLANCHE



**3** 50 LEVÉS DE JAMBE  
à la barre \*



**4** 1 min  
PLANCHE



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

**Débutant** 20/30s/20/30s - **Intermédiaire** 35/45s/35/40s

**Avancé** 50/1m/50/1m

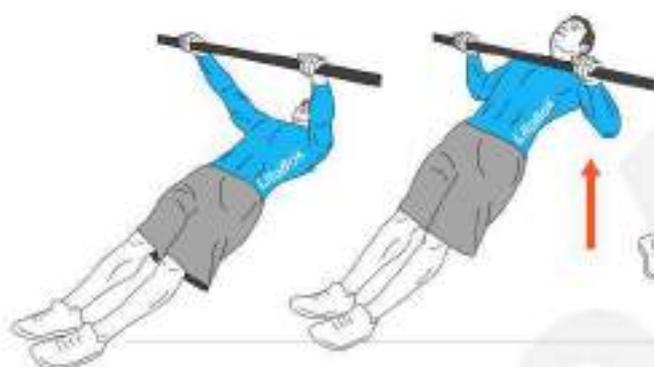
# WOD *LitoBox*

# 126

★ avis et commentaires

www.litobox.com

**1** 1 min  
TRACTIONS  
HORIZONTALES



**2** 1 min  
BURPEES



**3** 1 min  
DOUBLE  
UNDERS



**4** 1 min  
PAUSE



Faire, le plus rapidement possible et avec une bonne technique, 6 tours.

**Débutant** 30s/30s/30s/1m - **Intermédiaire** 45s/45s/45s/1m

**Avancé** 1m/1m/1m/1m

# WOD *LitoBox*

# 127

★ avis et commentaires

www.litobox.com

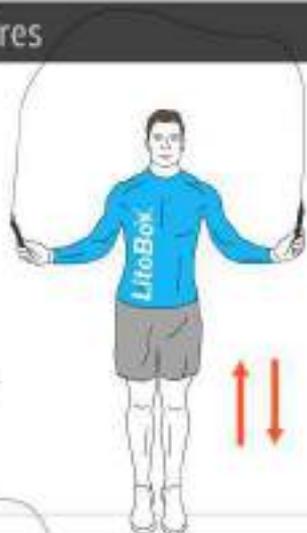


Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

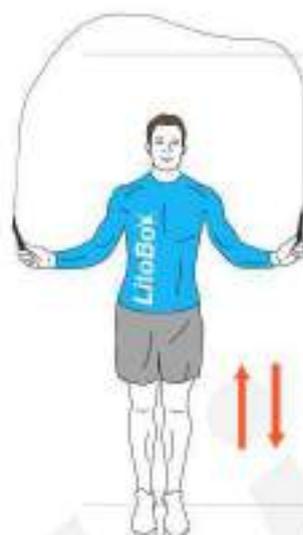
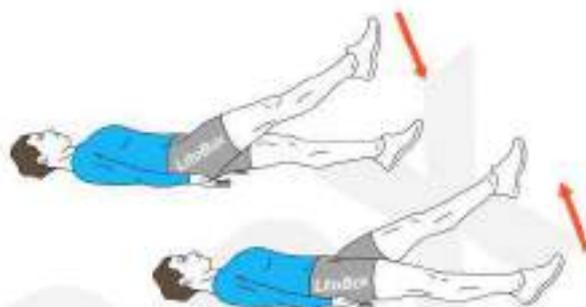
**Débutant** exo 5, 2, 7 et 8 avec 40s - **Intermédiaire** exo 3-8 avec 1m20

**Avancé** exo 1-8 avec 2m

**1**  
**100**  
SAUTS  
SIMPLES



**2** **100** CISEAUX  
4 battements

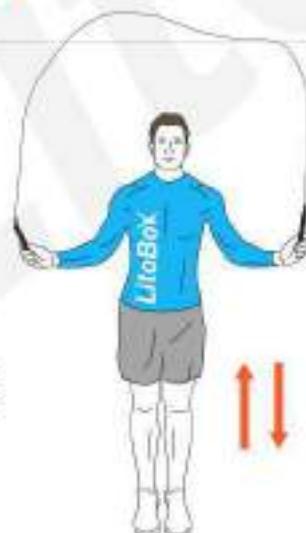


**3**  
**100**  
SAUTS  
SIMPLES

**4** **100** CISEAUX  
4 battements



**5**  
**100**  
SAUTS  
SIMPLES



**6**  
**100**  
MOUNTAIN  
CLIMBERS

Faire, le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique, 2 tours.

Débutant 30 reps - Intermédiaire 60 reps - Avancé 100 reps

1

25

RELEVÉS DE BASSIN

sur une jambe  
gauche + droite



2

25

ABDUCTION HANCHE  
JAMBE FLÉCHIE

gauche + droite



3

25

SQUATS  
BULGARE

gauche + droite



4

25

PISTOLS

gauche + droite



5

25

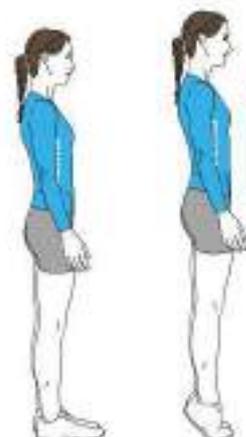
SUPERMAN



6

25

EXTENSIONS  
DES MOLLETS



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

Débutant 30s/10 - Intermédiaire 45s/15 - Avancé 1m/20



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Si l'exercice 5 est trop difficile = planche sur le côté (alternez à chaque tour).

**Débutant** 15s/10s - **Intermédiaire** 20s/10s - **Avancé** 30s/10s

**1** 100m  
SPRINT



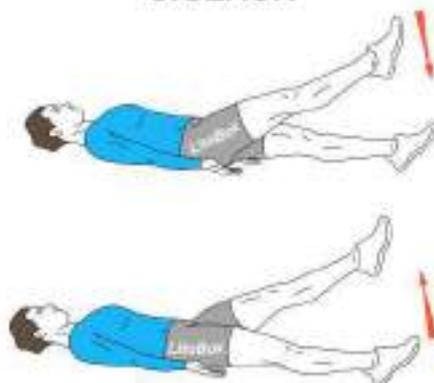
**2** 1 min  
PLANCHE



**3** 100m  
SPRINT



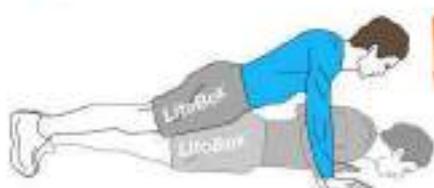
**4** 1 min  
CISEAUX



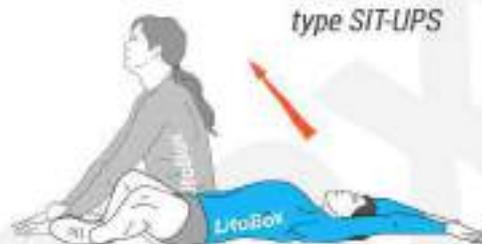
Faire, avec une bonne technique, 5 tours.

**Débutant** 30m/20s - **Intermédiaire** 60m/40s - **Avancé** 100m/1m

**1** 50 POMPES  
type *DIAMANT*



**2** 50 ABDOMINAUX  
type *SIT-UPS*



**3** 50 FENTES SAUTÉES  
gauche + droite



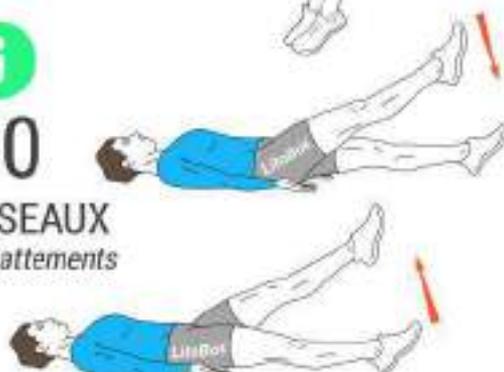
**4** 50 DIPS



**5** 50 POMPES  
type *MAINS ÉCARTÉES*

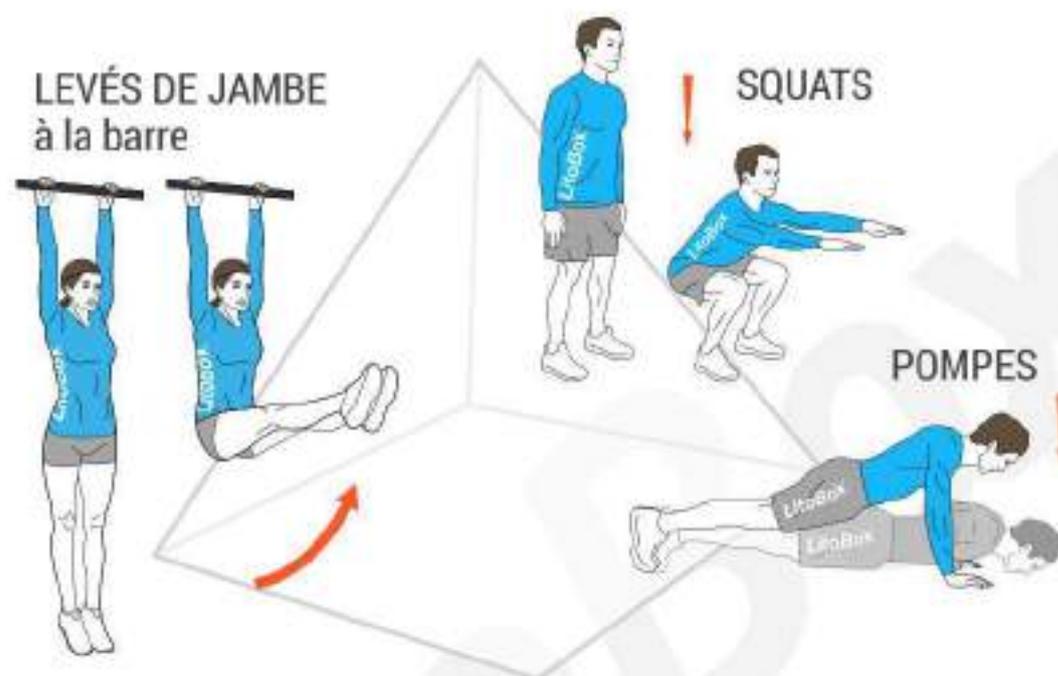


**6** 50 CISEAUX  
4 battements



Faire le circuit le plus rapidement possible.

Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps



- 1 50 SQUATS - 10 POMPES - 50 LEVÉS DE JAMBE
- 2 40 SQUATS - 20 POMPES - 40 LEVÉS DE JAMBE
- 3 30 SQUATS - 30 POMPES - 30 LEVÉS DE JAMBE
- 4 20 SQUATS - 40 POMPES - 20 LEVÉS DE JAMBE
- 5 10 SQUATS - 50 POMPES - 10 LEVÉS DE JAMBE

Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

**Débutant** 15-3-15/12-6-12/9-9-9/6-12-6/3-15-3

**Intermédiaire** 30-6-30/24-12-24/18-18-18/12-24-12/6-30-6

**Avancé** 50-10-50/40-20-40/30-30-30/20-40-20/10-50-10

1

100m  
SPRINT



30 SECONDES  
LEVÉS DE GENOUX



2

50  
SQUATS



3

100m  
SPRINT

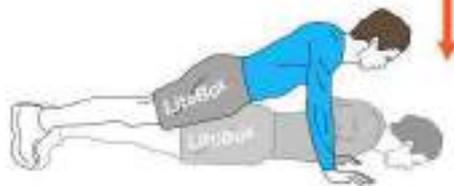


30 SECONDES  
LEVÉS DE GENOUX



4

50  
POMPES



5

100m  
SPRINT



30 SECONDES  
LEVÉS DE GENOUX



6

50 ABDOMINAUX  
*sit-ups*



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

Débutant 100m/15reps - Intermédiaire 100m/30reps - Avancé 100m/50reps

# WOD *LitoBox*

# 135

★ avis et commentaires

www.litobox.com

**1** 20 SQUATS

**2** 10 POMPES

**3** 10 BURPEES

**4** 10 FENTES SAUTÉES

**BONUS** 15x 10s ON / 20s OFF POMPES mains décollées **7 MIN**

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.  
Bonus de 7 min : Faire 15 tours de 10 secs de pompes et 20 secs de repos.  
Débutant 6/3/3/3 - Intermédiaire 12/6/6/6 - Avancé 20/10/10/10

**1** 30  
V-UPS



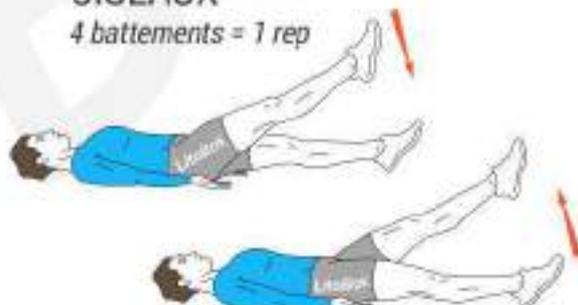
**2** 60  
ABDOMINAUX  
coude-genou croisés  
*à gauche et à droite*



**3** 30  
ABDOMINAUX  
*sit-ups*



**4** 60  
CISEAUX  
*4 battements = 1 rep*



**5** 30  
LEVÉS DE  
JAMBE \*



\* à la barre ou au sol

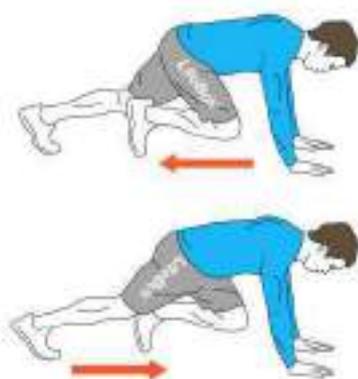
**6** 60  
MOUNTAIN  
CLIMBERS  
*2 mouvements = 1 rep*



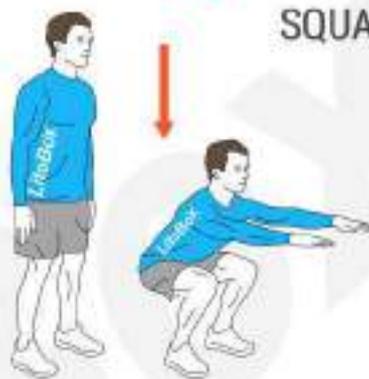
Faire, avec une bonne technique, 3 tours.  
Pensez à bien coller le bas de votre dos au sol pour les exercices 1-4

Débutant 10/20 - Intermédiaire 20/40 - Avancé 30/60

**1** 50 MOUNTAIN CLIMBERS  
*à gauche et à droite*



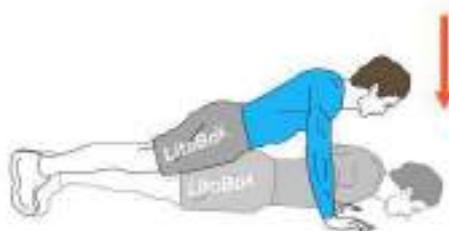
**2** 40 SQUATS



**3** 30 SUPERMAN



**4** 20 POMPES  
*diamant ou aux anneaux*



\* option possible

Faire, avec une bonne technique, 5 tours.

Tenez la position haute 1 seconde sur l'exercice 3.

Débutant 15/12/9/6 - Intermédiaire 30/25/20/15 - Avancé 50/40/30/20



Faire, avec une bonne technique, 50-40-30-20-10 reps pour chaque exercice.

1er tour : 50 répétitions, 2ème tour : 40 répétitions, etc.

**Débutant** 20-10 - **Intermédiaire** (40)-30-20-10 - **Avancé** 50-40-30-20-10

**1** 20  
POMPES *diamant*



**2** 20  
CISEAUX  
*4 battements*



**3** 20  
TRACTIONS  
*supination*

**4** 20  
CISEAUX  
*4 battements*



**5** 20  
POMPES *hindu*  
*aller-retour*



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours.

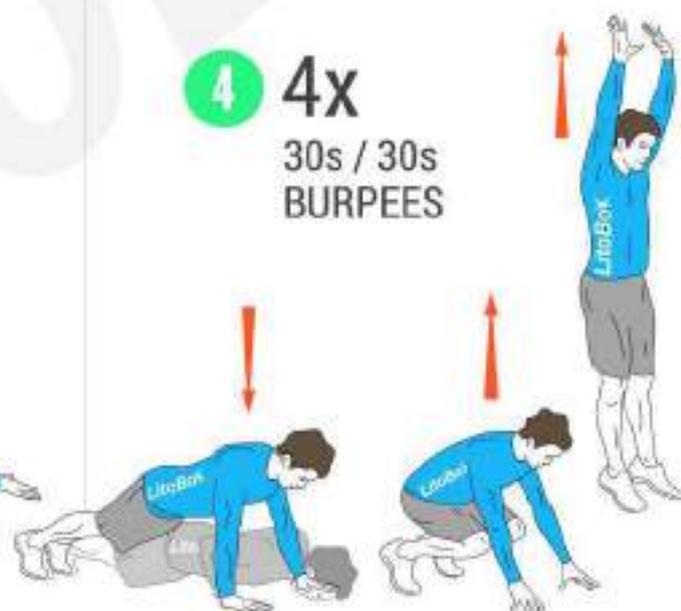
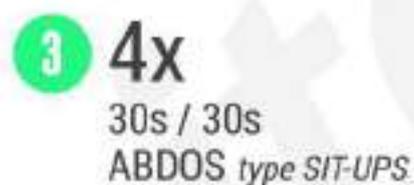
Débutant 7 reps - Intermédiaire 15 reps - Avancé 20 reps

# WOD *LitoBox*

# 140

★ avis et commentaires

www.litobox.com



Faire 4x 30s ON / 30s OFF pour chaque exercice + 1 minute de repos entre les exercices.

**Débutant** 4x10s/30s-1m - **Intermédiaire** 4x20s/30s-1m - **Avancé** 4x30s/30s-1m

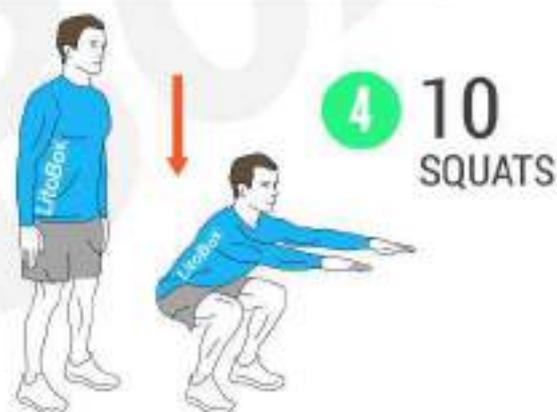
## 1 10 POMPES CLAQUÉES



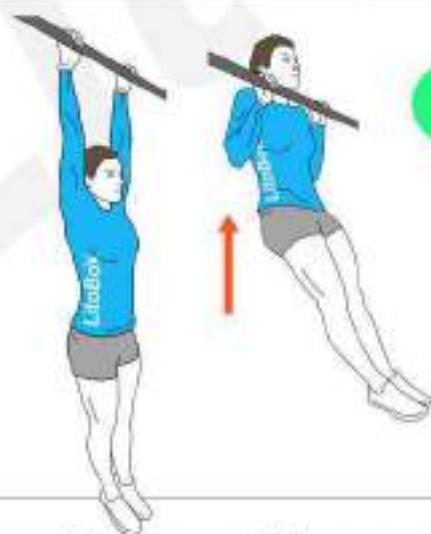
## 2 10 ABDOMINAUX sit-ups



## 3 10 BURPEES



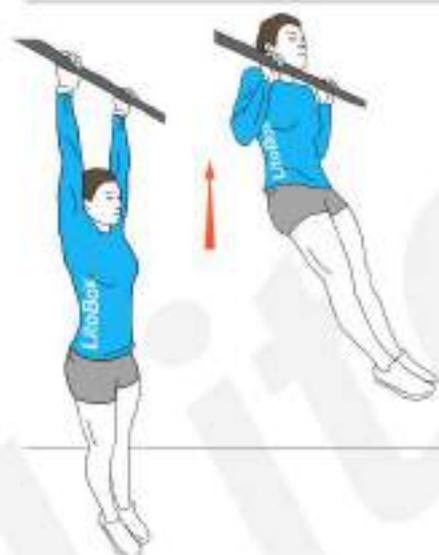
## 5 10 TRACTIONS



Faire, le plus rapidement possible et avec une bonne technique, 10 tours.

Débutant 5 reps - Intermédiaire 8 reps - Avancé 10 reps

**1** 5 BURPEES



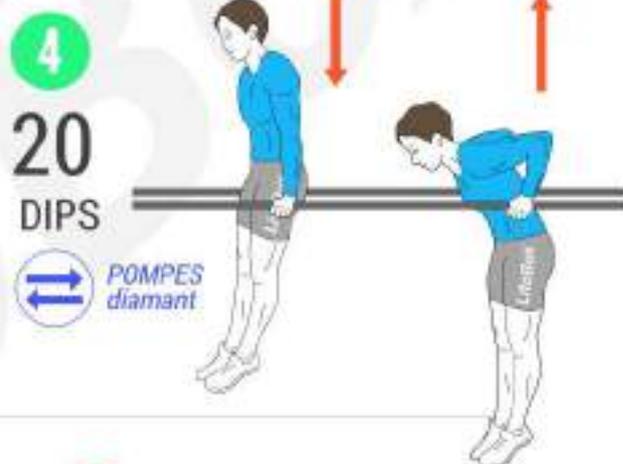
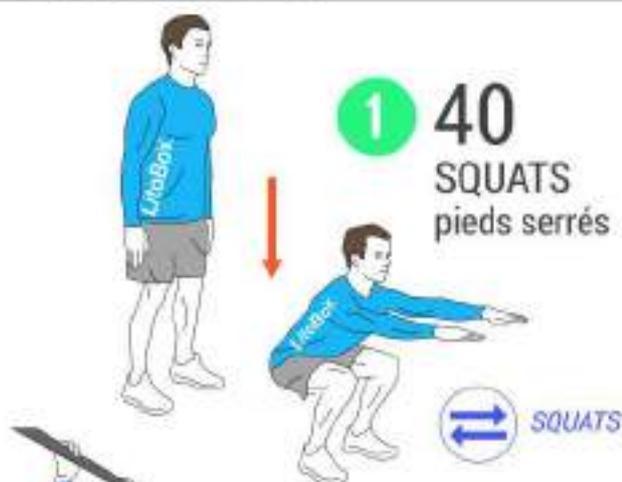
**2** 15  
TRACTIONS  
EN SUPINATION



**3** 30  
DOUBLE UNDERS

Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

Débutant 2/5/10 - Intermédiaire 4/10/20 - Avancé 5/15/30



Faire, avec une bonne technique, 3 tours.

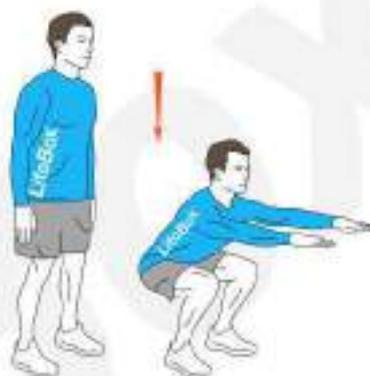
Débutant 15/8/5/8/8/10s - Intermédiaire 30/20/10/15/15/20s

Avancé 40/30/15/20/20/30s

## 1 12 POMPES



## 2 12 SQUATS



## 3 12 ABDOS SIT-UPS

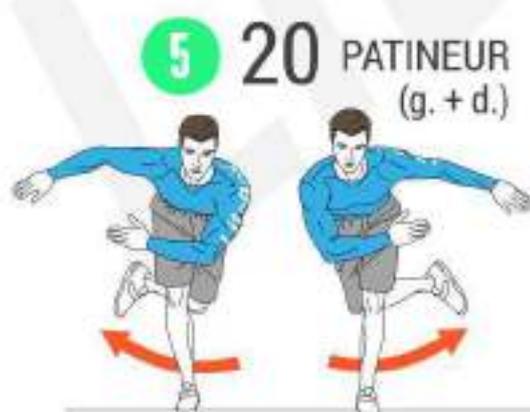


## 4 12 FENTES SAUTÉES



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 12 tours.

**Débutant** 4 reps - **Intermédiaire** 8 reps - **Avancé** 12 reps

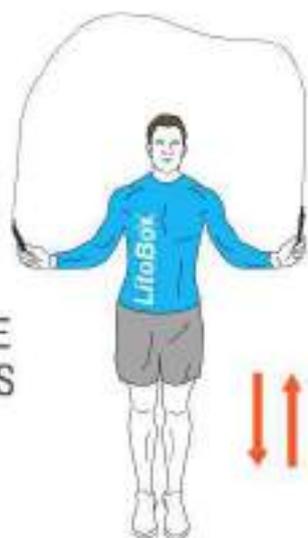


Faire, le plus rapidement possible et avec une bonne technique, 4 tours.

Tenir la position haute 1 seconde sur l'exercice 6. 🍌 Bonus : 50 extensions des mollets

**Débutant** 7 reps (bonus 15 reps) - **Intermédiaire** 14 reps (30 reps) - **Avancé** 20 reps (50 reps)

**1**  
DOUBLE  
UNDERS



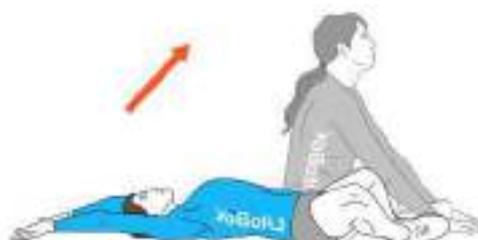
**2**  
FENTES  
SAUTÉES



**3** POMPES  
*classiques et archer*



**4** ABDOMINAUX  
*type SIT-UPS*



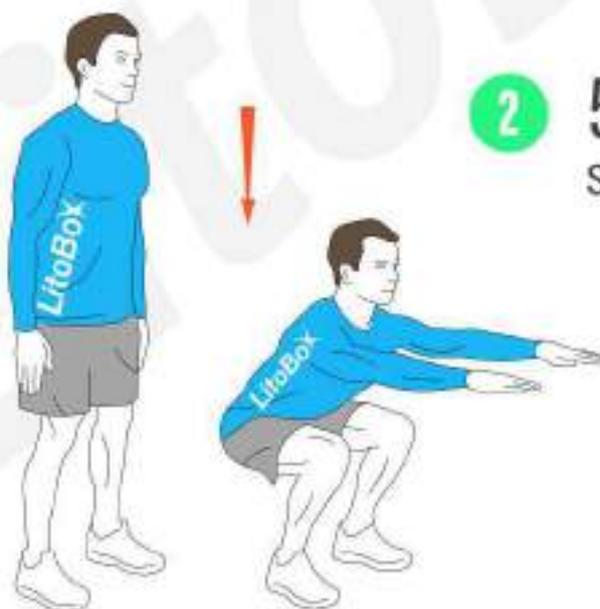
Faire, le plus rapidement possible et avec une bonne technique :  
50-40-30-20-10 répétitions pour chaque exercice.

**Débutant** 30-20-10 - **Intermédiaire** 40-30-20-10 - **Avancé** 50-40-30-20-10

**1** 50  
POMPES



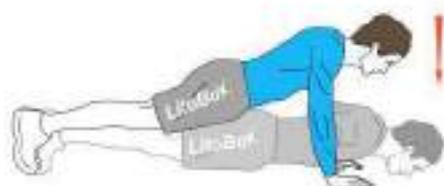
**2** 50  
SQUATS



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

Débutant 15/15 - Intermédiaire 30/30 - Avancé 50/50

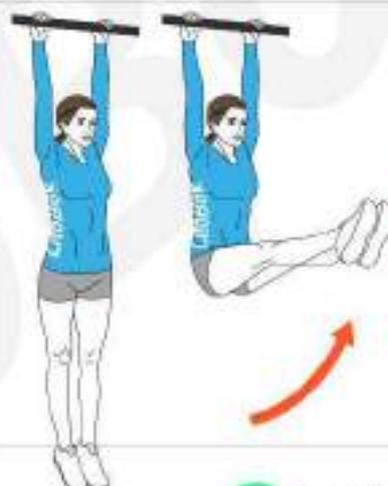
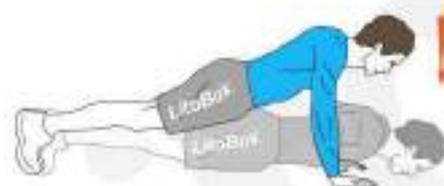
**1** 10 POMPES  
*classiques*



**2** 10 ABDOMINAUX  
*sit-ups*

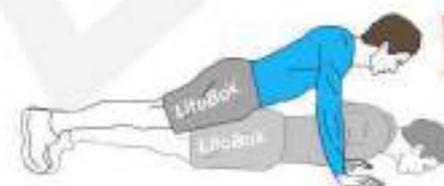


**3** 10 POMPES  
*sur les avant bras*



**4** 10 LEVÉS DE  
JAMBE

**5** 10 POMPES  
*archer*

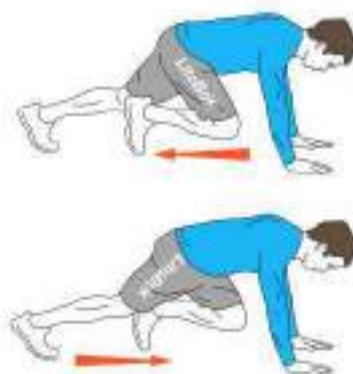
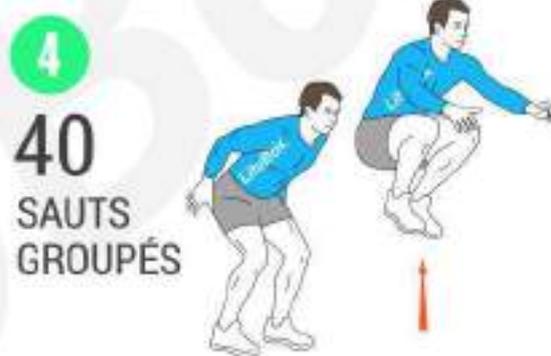


**6** 10 ABDOMINAUX  
*sit-ups*



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 6 tours.

**Débutant** 3 reps - **Intermédiaire** 6 reps - **Avancé** 10 reps



Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

**Débutant** 5/7/10/13/16 - **Intermédiaire** 10/15/20/25/30 - **Avancé** 10/20/30/40/50

# WOD *LitoBox*

# 150

★ avis et commentaires

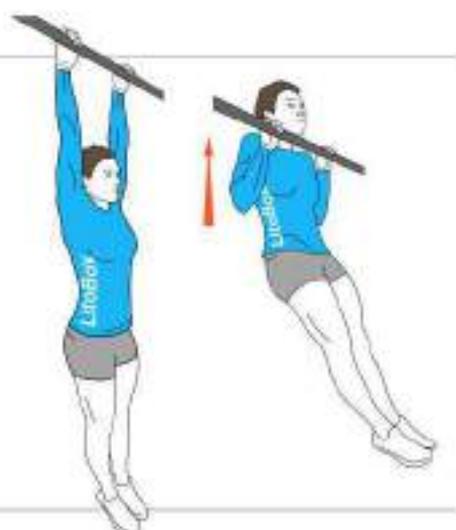
www.litobox.com

**1** 50  
BURPEES



**2** 40  
ABDOS  
*type SIT-UPS*

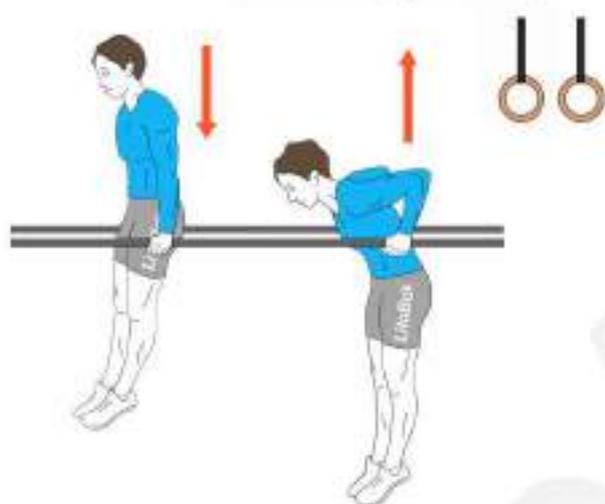
**3** 30  
TRACTIONS  
*type kipping*



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 3 tours.

Débutant 16/13/10 - Intermédiaire 32/26/20 - Avancé 50/40/30

## 1 10 DIPS anneaux gymnastiques



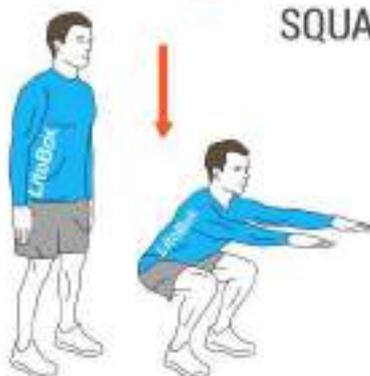
## 2 15 POMPES mains décollées



## 3 20 V-UPS

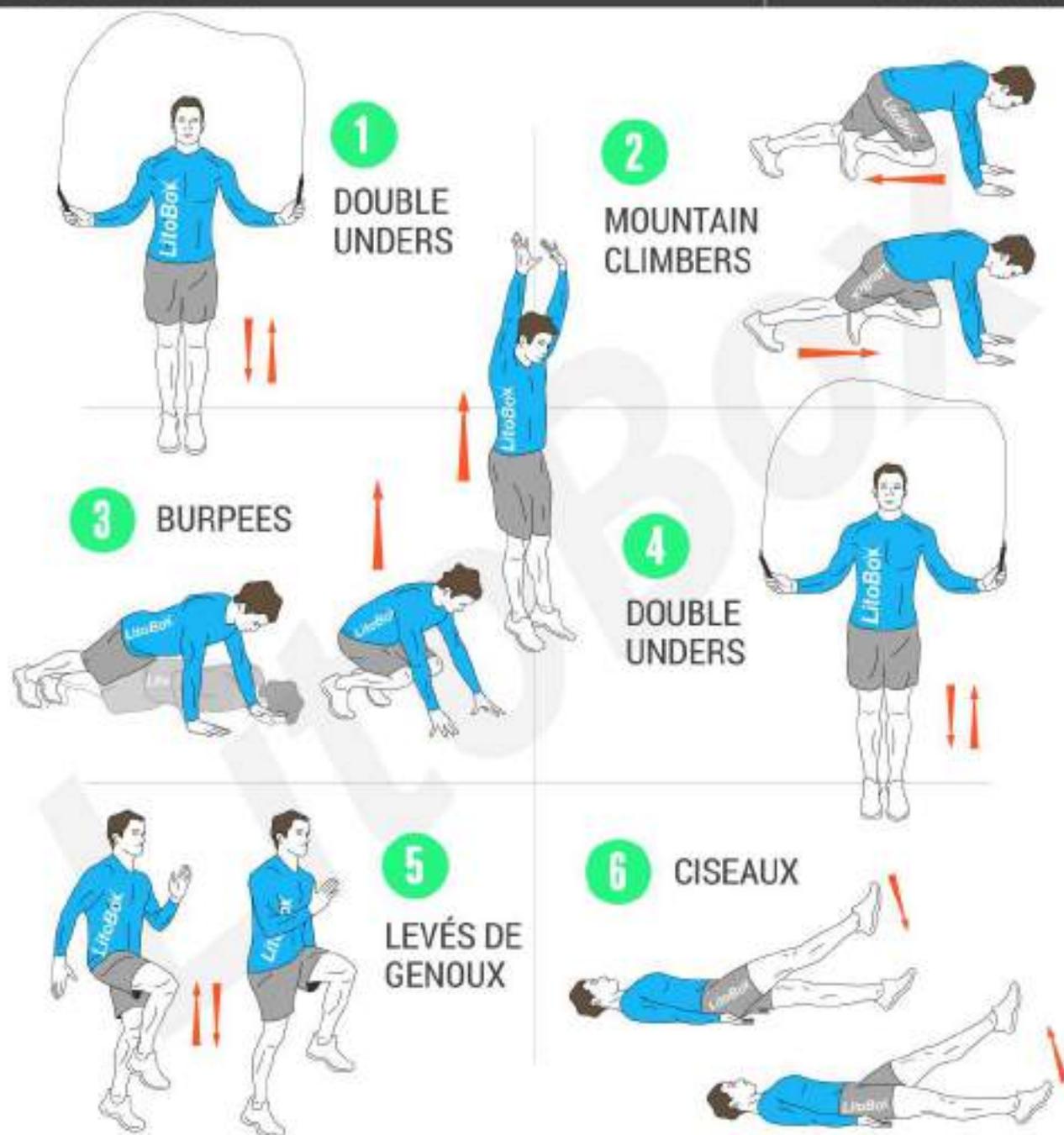


## 4 25 SQUATS



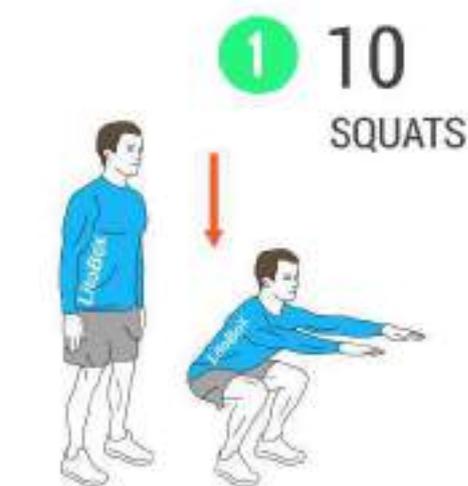
Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

**Débutant** 3/5/7/9 - **Intermédiaire** 6/10/14/18 - **Avancé** 10/15/20/25



Faire 5 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

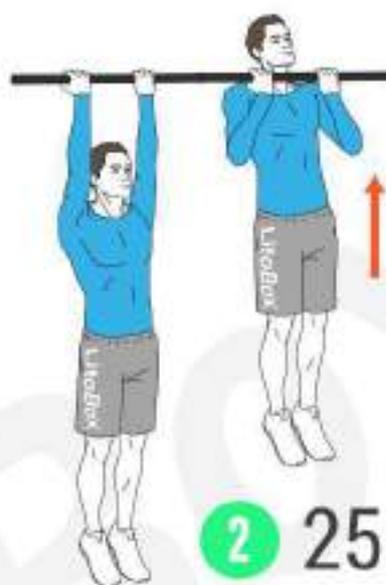
Débutant 10s/10s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s



Faire 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 répétitions pour chaque exercice.  
1er tour : 10 répétitions, 2ème tour 9 répétitions, 3ème tour : 8 répétitions, etc.

Débutant 5-1 - Intermédiaire 8-1 - Avancé 10-1

1 25  
POMPES



2 25  
TRACTIONS

3 25 DIPS



4 2 min  
CHAISE



Faire, avec une bonne technique, 4 tours.

Débutant 8/8/8/40" - Intermédiaire 16/16/16/1'20 - Avancé 25/25/25/2'

# WOD LitoBox

# 155

★ avis et commentaires

www.litobox.com



1  
100  
SAUTS  
LEVÉS  
DE GENOUX

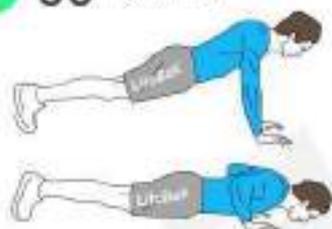


2  
50  
TRACTIONS



3  
100  
SAUTS  
LEVÉS  
DE GENOUX

4  
50 POMPES



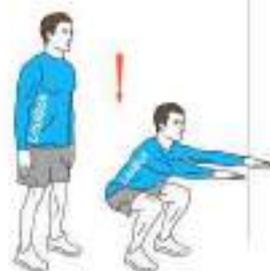
5  
100  
SAUTS  
LEVÉS  
DE GENOUX

6  
50  
ABDOMINAUX  
SIT-UPS



7  
100  
SAUTS  
LEVÉS  
DE GENOUX

8  
50  
SQUATS



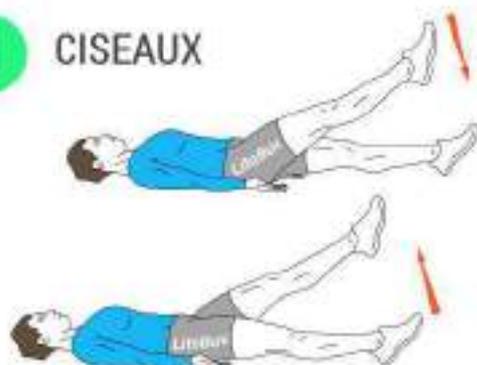
BON  
COURAGE!

Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

**Débutant** 30/15/30/15/30/15/30/15- **Intermédiaire** 60/30/60/30/60/30/60/30

**Avancé** 100/50/100/50/100/50/100/50

## 1 CISEAUX



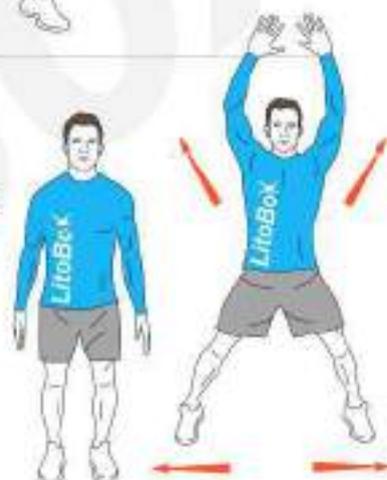
## 2 LEVÉS DE GENOUX



## 3 BURPEES



## 4 JUMPING JACKS

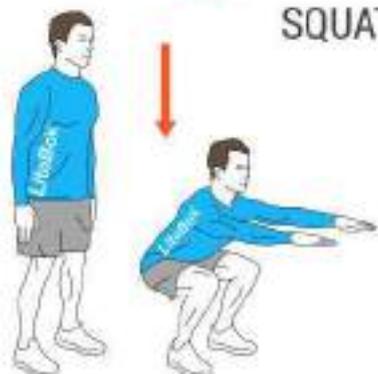


## 5 20s PAUSE



Faire, 60-50-40-30-20-10 secondes de chaque exercice.  
Débutant 30-20-10/20s - Intermédiaire 45-35-25-15/15s  
Avancé 60-50-40-30-20-10/20s

**1** 50  
SQUATS



**2** 40 MOUNTAIN CLIMBERS  
*à gauche et à droite*



**3** 30  
POMPES



**4** 20  
TRACTIONS

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.  
Débutant 16/13/10/7 - Intermédiaire 32/26/20/14 - Avancé 50/40/30/20

**1** 7 min  
BURPEES



Faire, le maximum possible de burpees en 7 minutes.

Débutant 3 minutes - Intermédiaire 5 minutes - Avancé 7 minutes



**1** 2 min  
DOUBLE UNDERS



SAUTS GROUPÉS

**2** 2 min  
BURPEES



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours.

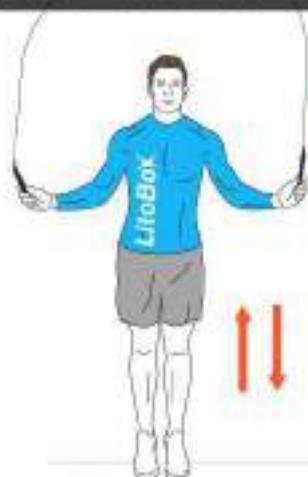
Débutant 0'40/0'40 - Intermédiaire 1'20/1'20 - Avancé 2'/2'

# WOD *LitoBox*

# 160

★ avis et commentaires

www.litobox.com



1 

50  
DOUBLE  
UNDERS

2

50  
POMPES *diamant*



3 50  
SQUATS



4 50  
LEVÉS DE  
JAMBE



5 50  
SAUTS  
AVANTS



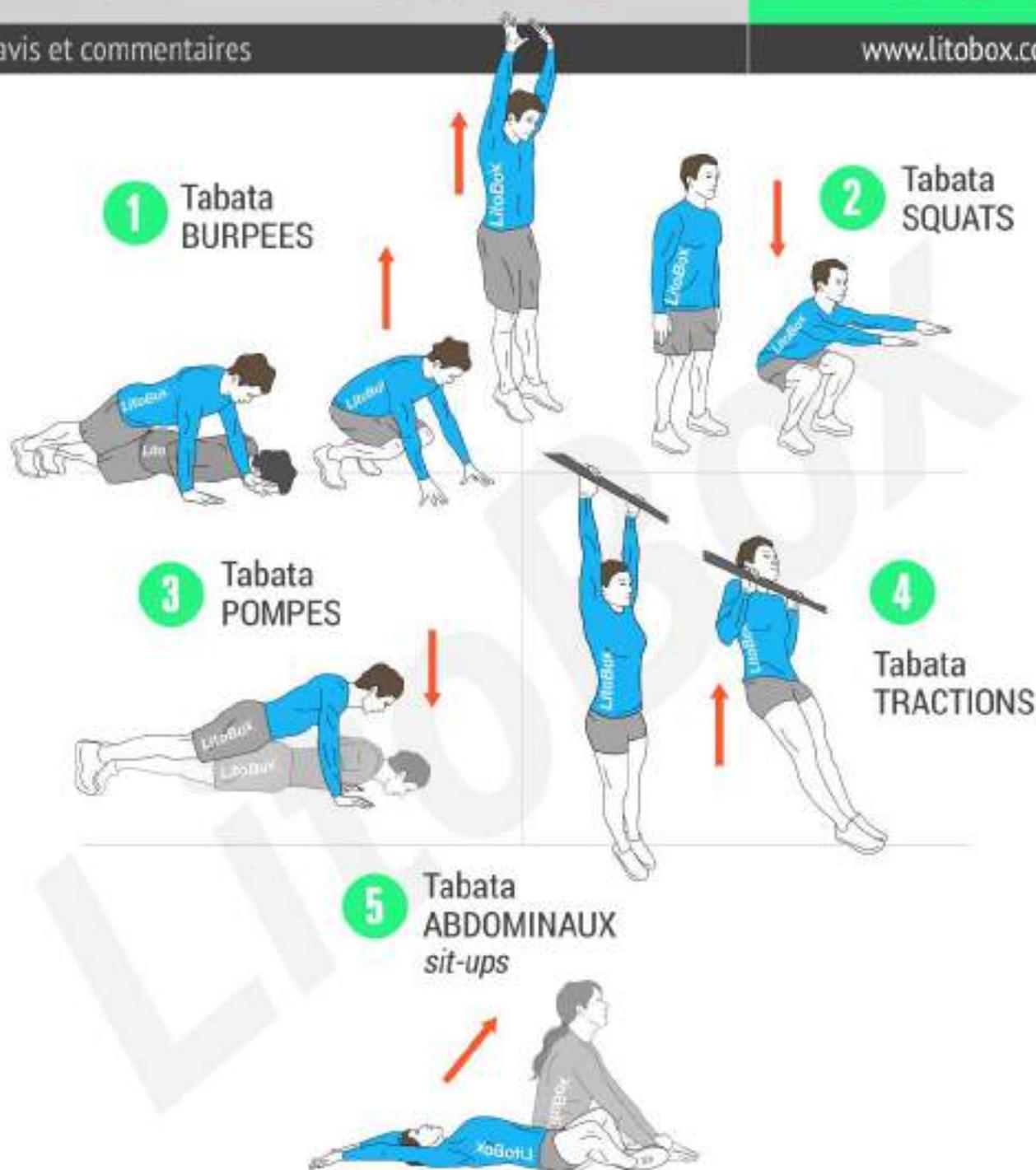
6 50  
BURPEES



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

 **option spartiate** : 25 tractions au début + WOD + 25 tractions à la fin.

Débutant (8)/15/(8) - Intermédiaire (16)/30/(16) - Avancé (25)/50/(25)



Faire, pour chaque exercice, 2 à secs de travail et 10 secs de repos, 8 fois.

1 minute de repos entre chaque tabata.

Débutant 2 et 5 - Intermédiaire 1, 2 (, 3) et 5 - Avancé 1-5

# WOD *LitoBox*

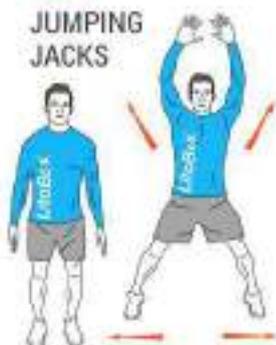
# 162

★ avis et commentaires

www.litobox.com

1

JUMPING JACKS



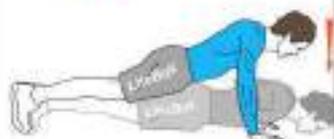
2

CHAISE CONTRE UN MUR



3

POMPES



4

ABDOMINAUX sit-ups



5

MONTER SUR UNE CHAISE



6

SQUATS



5

DIPS SUR UNE CHAISE



8

PLANCHE



9

LEVÉS DE GENOUX



10

FENTES



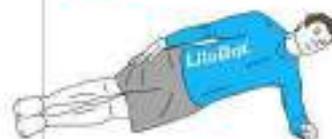
11

POMPES EN T



12

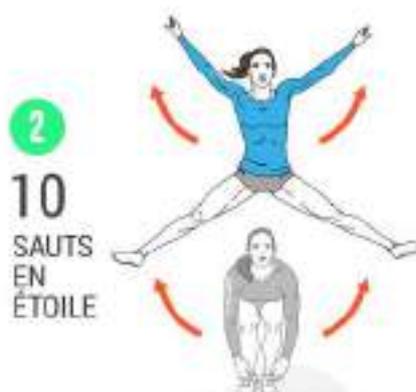
PLANCHE SUR LE CÔTÉ



Faire, avec une bonne technique, 3 tours.

Pour chaque exercice 30 secondes de travail et 10 secondes de repos.

Débutant 1 tour - Intermédiaire 2 tours - Avancé 3 tours



BON  
COURAGE!

Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

**Débutant** 15/10/15/10/15/10/15/10 - **Intermédiaire** 30/10/30/10/30/10/30/10

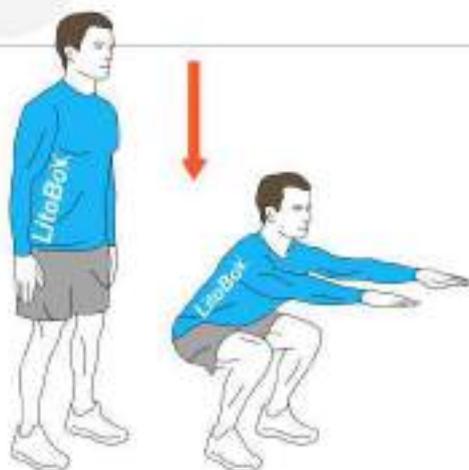
**Avancé** 50/10/50/10/50/10/50/10

**1** 10  
POMPES



**2** 10  
ABDOS  
*type SIT-UPS*

**3** 10  
SQUATS



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.

**Débutant** 3 reps - **Intermédiaire** 6 reps - **Avancé** 10 reps



**2 15 BURPEES**



**3 15 POMPES mains décollées**



Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

Débutant 5 reps - Intermédiaire 10 reps - Avancé 15 reps



**1** 33 TRACTIONS

 TRACTIONS SAUTÉES  
ou HORIZONTALES

**2** 33 POMPES  
mains décollées



**3** 33  
DIPS

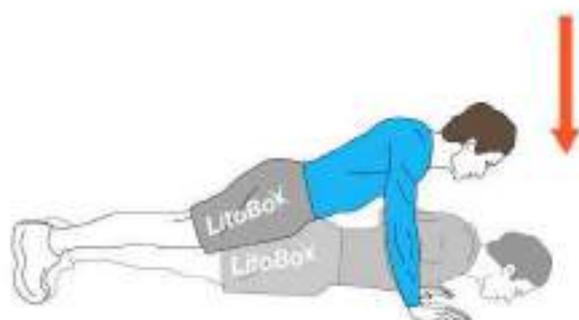


**4** 33 LEVÉS DE JAMBE



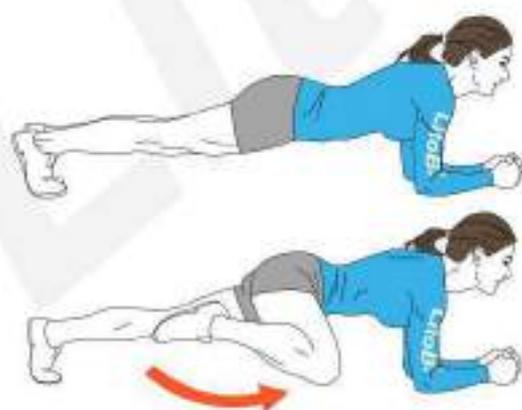
Faire 3 tours de ce circuit avec une bonne technique. \* options possibles

Débutant 11 reps - Intermédiaire 22 reps - Avancé 33 reps



**1** 10  
POMPES

**2** 20 m  
MARGE  
DE L'OURS



**3** 10  
PLANCHE  
SPIDERMAN  
*de chaque côté*

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.

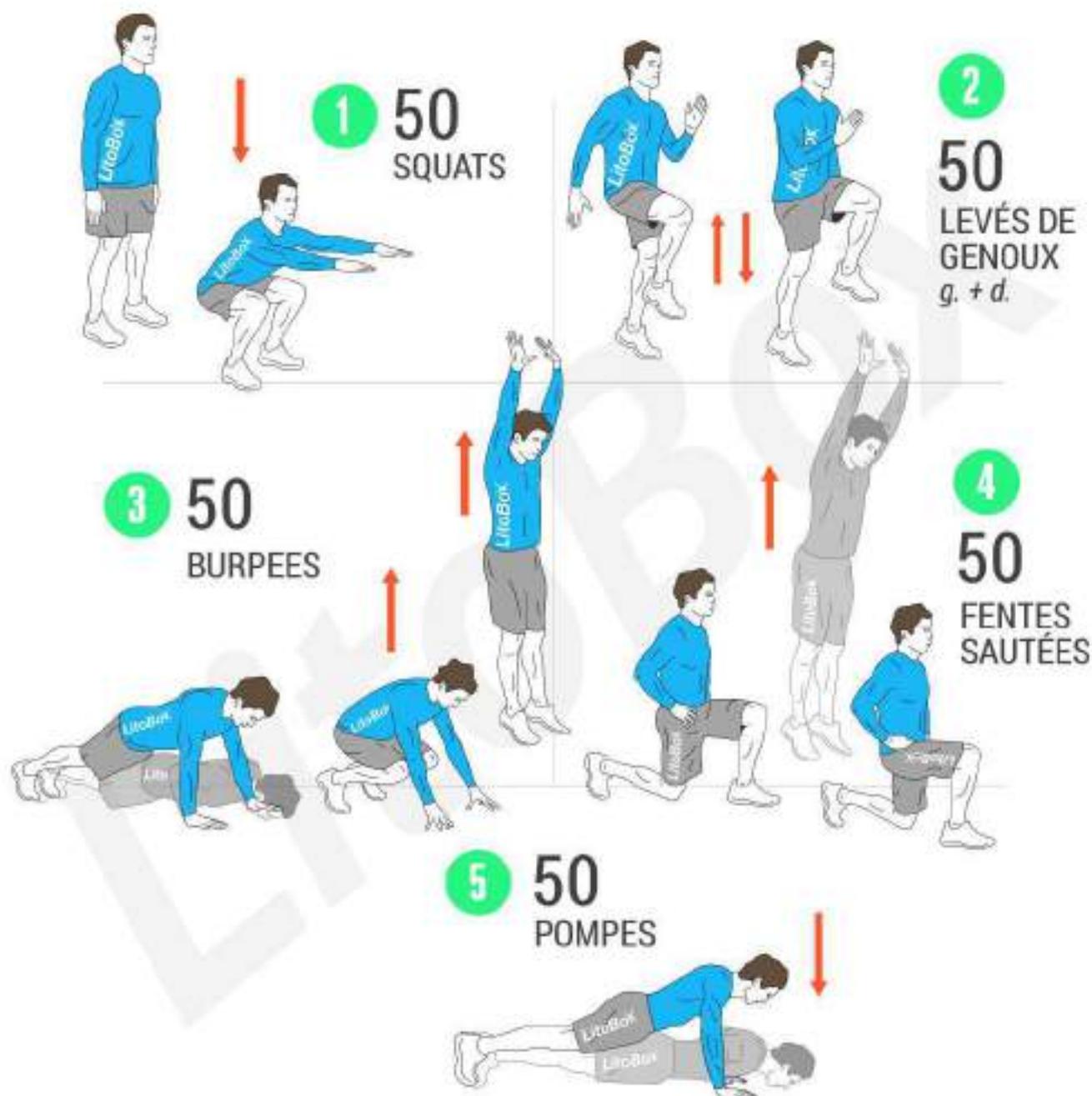
**Débutant** 4/10m/4 - **Intermédiaire** 7/15m/7 - **Avancé** 10/20m/10

# WOD *LitoBox*

# 168

★ avis et commentaires

www.litobox.com

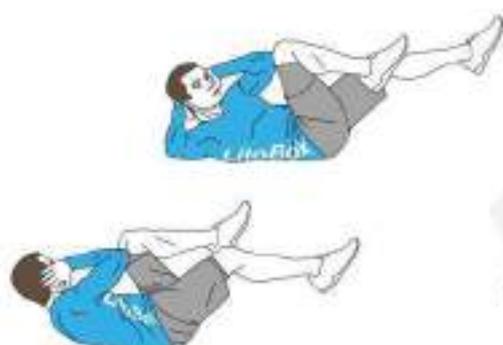


Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps

1 50

ABDOMINAUX croisés



2 20  
BURPEES



3 20  
SUPERMAN



4 20  
FENTES SAUTÉES



Faire, le plus rapidement possible et avec une bonne technique, 5 tours.

Tenez la position haute au moins 1 seconde sur l'exercice 3.

Débutant 15/10/10/10 - Intermédiaire 30/15/15/15 - Avancé 50/20/20/20

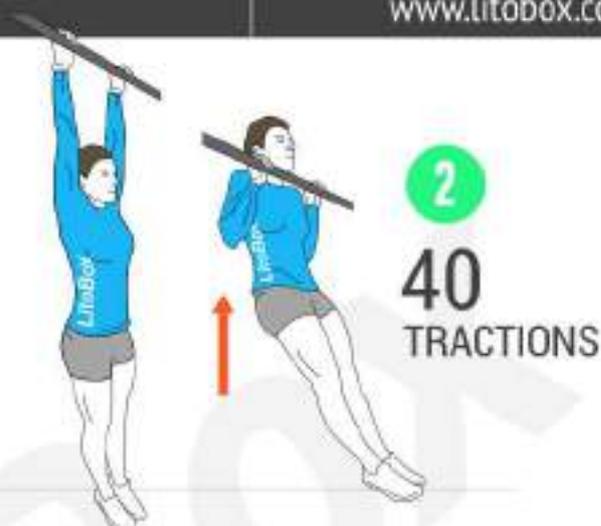
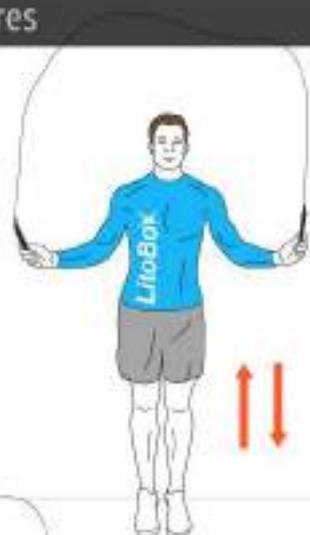
# WOD *LitoBox*

# 170

★ avis et commentaires

www.litobox.com

**1**  
**300**  
TOURS  
CORDE À  
SAUTER



**3**  
**300**  
TOURS  
CORDE À  
SAUTER



**5**  
**300**  
TOURS  
CORDE À  
SAUTER



Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

**Débutant** 100/10/100/10 - **Intermédiaire** 200/25/200/25/200/25

**Avancé** 300/40/300/40/300/40

# WOD *LitoBox*

# 171

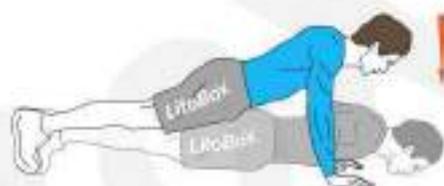
★ avis et commentaires

www.litobox.com

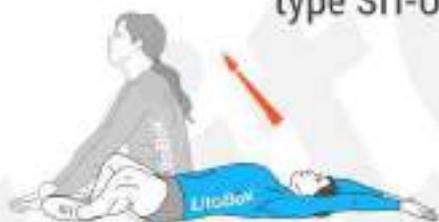


**1** 20  
TRACTIONS  
type *KIPPING*

**2** 30  
POMPES



**3** 40  
ABDOMINAUX  
type SIT-UPS



**4** 50  
SQUATS



**5** 3 min  
PAUSE



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

Débutant 5/10/15/20/3m - Intermédiaire 15/20/25/30/3m - Avancé 20/30/40/50/3m

# WOD *LitoBox*

# 172

★ avis et commentaires

www.litobox.com

**1** 25 POMPES CLAQUÉES



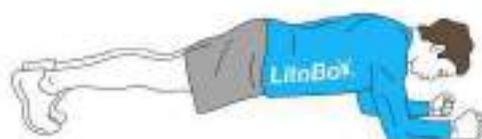
**2** 100m SPRINT



30 SECONDES  
LEVÉS DE GENOUX



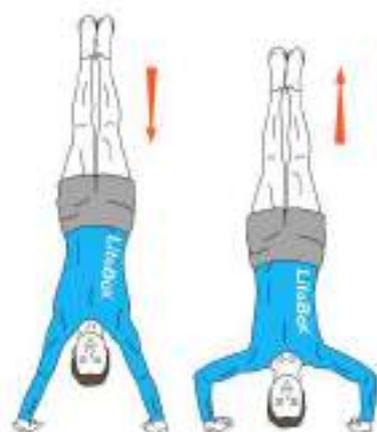
**5** 1 min  
PLANCHE



Faire, Le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours.

Débutant 8/30m/8/8/20s - Intermédiaire 16/60m/16/16/40s

Avancé 25/100m/25/25/1m

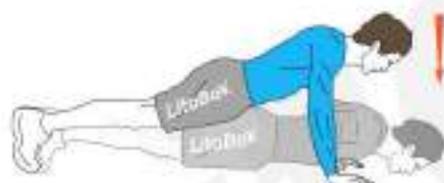


**1**  
**30**  
POMPES  
EN ARBRE  
DROIT



**2**  
**40**  
TRACTIONS

**3** **50** POMPES  
*mains décollées*



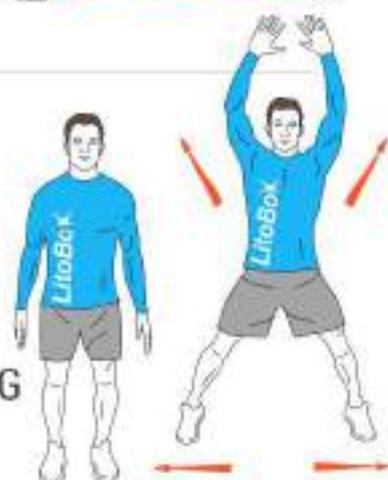
**4** **60**  
ABDOMINAUX  
*sit-ups*



**5** **70**  
BURPEES



**6**  
**80**  
JUMPING  
JACKS



Faire le circuit le plus rapidement possible.

Débutant 10/13/16/19/22/25 - Intermédiaire 20/26/32/38/42/48

Avancé 30/40/50/60/70/80

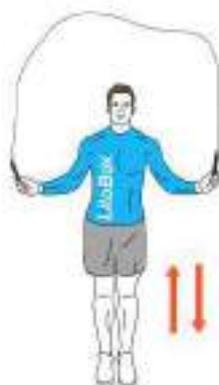
1

50  
FENTES  
SAUTÉES



2

50  
DOUBLE  
TOURS



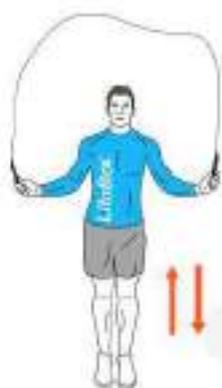
3

50  
RELEVÉS  
DE  
BASSIN



4

50  
DOUBLE  
TOURS



5

50 SQUATS  
BULGARE  
à gauche  
à droite



6

50  
DOUBLE  
TOURS



7

50 EXTENSIONS  
HANCHE  
à gauche  
à droite



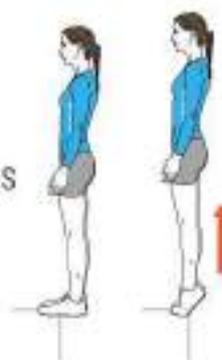
8

50  
DOUBLE  
TOURS



9

50  
EXTENSIONS  
MOLLETS



Faire le circuit avec une bonne technique.

Tenez la position haute 1 seconde sur les exercices 3, 7 et 9.

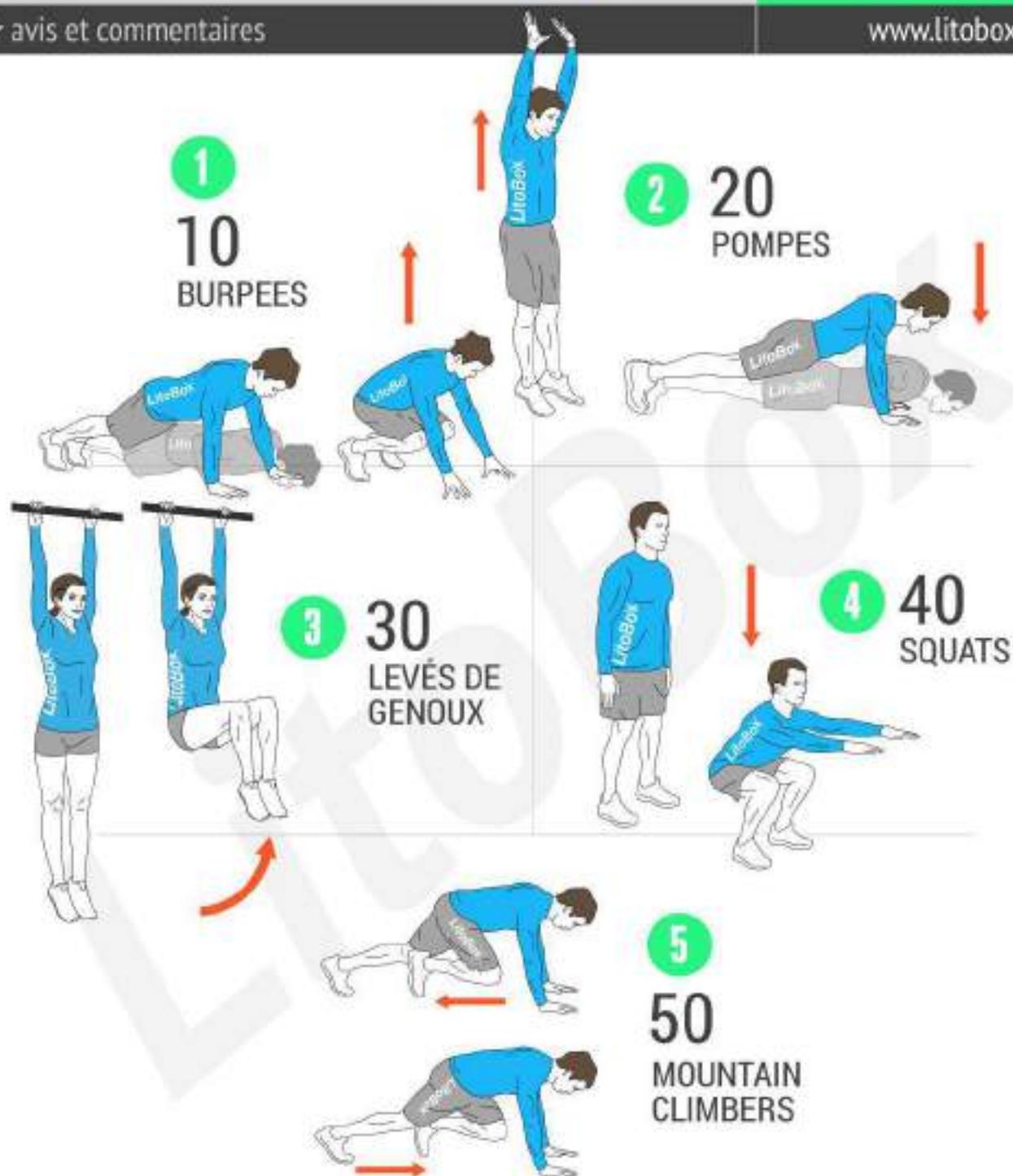
Débutant 15 reps - Intermédiaire 30 reps - Avancé 50 reps

# WOD *LitoBox*

# 175

★ avis et commentaires

www.litobox.com



Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

**Débutant** 3/6/10/13/16 - **Intermédiaire** 6/12/20/26/32 - **Avancé** 10/20/30/40/50

**1** 50  
BURPEES



**2** 50  
SUPERMAN

**3** 50  
ABDOS  
SIT-UPS



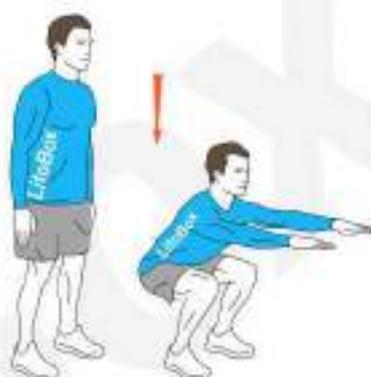
Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique 3 tours.

Débutant 15/15/15 - Intermédiaire 30/30/30 - Avancé 50/50/50

## 1 POMPES



## 2 SQUATS



## 3 LEVÉS DE JAMBE



## 4 TRACTIONS

Faire, le plus rapidement possible :

5-10-15-20-25-20-15-10-5 répétitions de chaque exercice.

**Débutant** 2/3/5/7/9/7/5/3/2 - **Intermédiaire** 3/6/9/12/15/12/9/6/3

**Avancé** 5/10/15/20/25/20/15/10/5



1

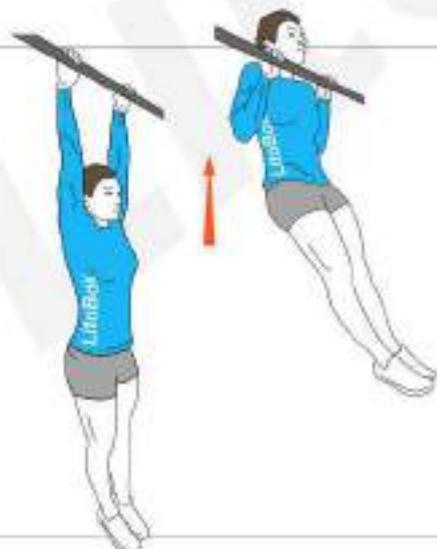
50

FENTES AVANTS

2

30

SAUTS GROUPÉS



3

20

TRACTIONS



TRACTIONS SAUTÉES  
TRACTIONS HORIZONTALES

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours.

**Débutant** 15/10/5 - **Intermédiaire** 30/20/10 - **Avancé** 50/30/20

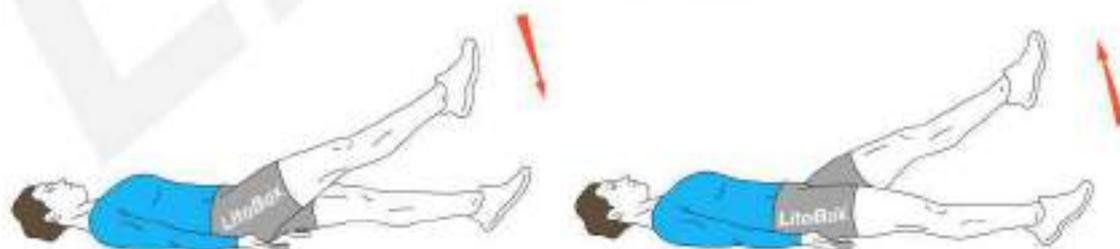
## 1 BURPEES



## 2 POMPES



## 3 CISEAUX 4 mouvements



Faire, le plus rapidement possible, 90-60-30 répétitions de chaque exercice.

Débutant 30/20/10 - Intermédiaire 60/40/20 - Avancé 90/60/30

# WOD *LitoBox*

# 180

★ avis et commentaires

www.litobox.com

1 20 SAUTS GROUPÉS



2 20 POMPES type DIAMANT



3 20 LEVÉS DE JAMBE



4 20 SQUATS SAUTÉS



5 20 DIPS



6 20 V-UPS



7 20 FENTES SAUTÉES



8 20 TRACTIONS



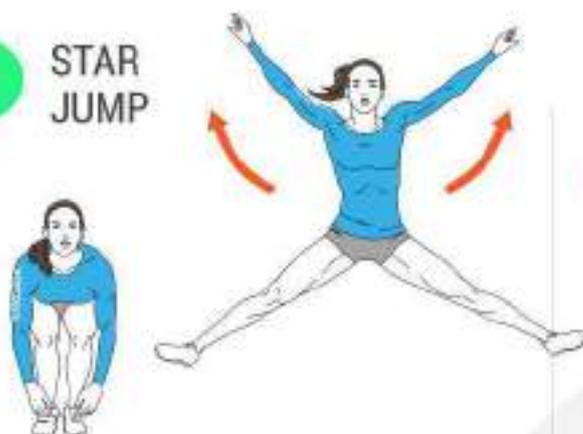
9 20 V-UPS



Faire, le plus rapidement possible, 3 tours.

Débutant 7 reps - Intermédiaire 14 reps - Avancé 20 reps

## 1 STAR JUMP



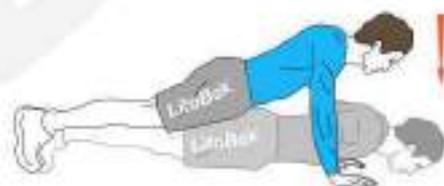
## 2 MOUNTAIN CLIMBERS



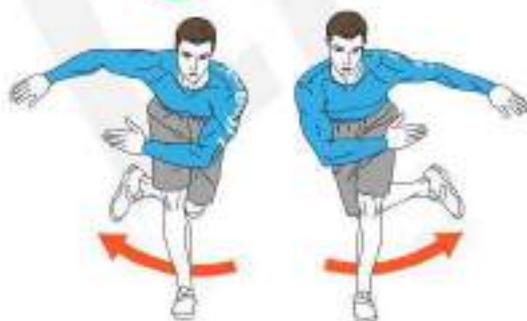
## 3 SQUATS SAUTÉS



## 4 POMPES claquées



## 5 PATINEUR



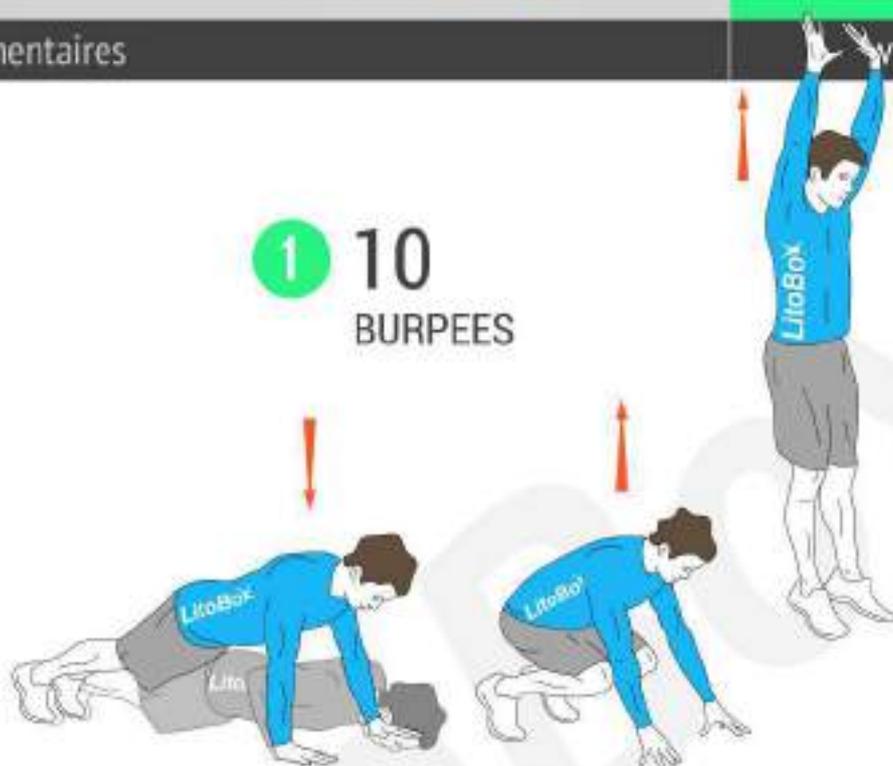
## 6 V-UPS



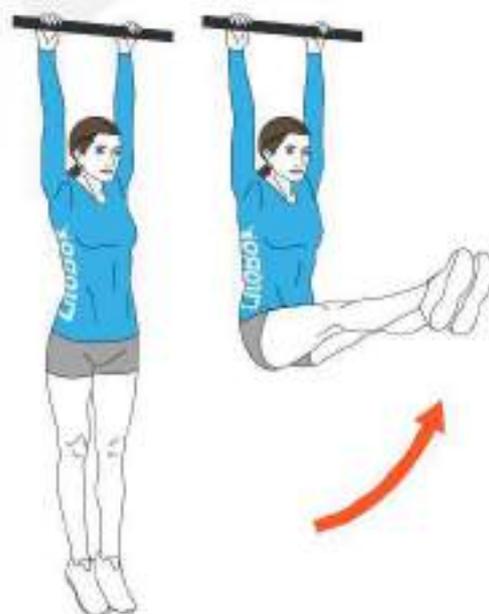
Faire 5 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

**Débutant** 15s/10s - **Intermédiaire** 20s/10s - **Avancé** 30s/10s

## 1 10 BURPEES



## 2 10 LEVÉS DE JAMBE à la barre



*substitutions :*



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.

**Débutant** 4 reps - **Intermédiaire** 7 reps - **Avancé** 10 reps

# WOD *LitoBox*

# 183

★ avis et commentaires

www.litobox.com

**1** 60 ABDOMINAUX  
*sit-ups*



**2** 50 POMPES

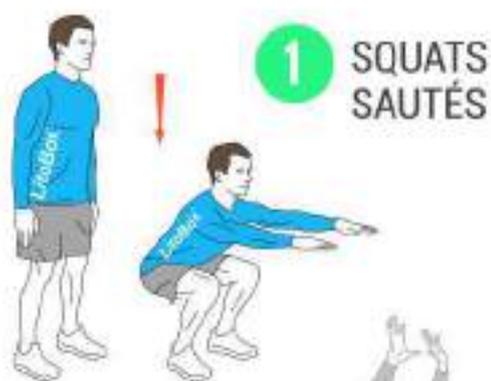


\* option possible

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 2 tours.

**Débutant** 20/16/13/10/6/40" - **Intermédiaire** 40/30/25/20/15/1'20

**Avancé** 60/50/40/30/20/2'



**2**

MOUNTAIN CLIMBERS



**3**

FENTES SAUTÉES  
2 mvts



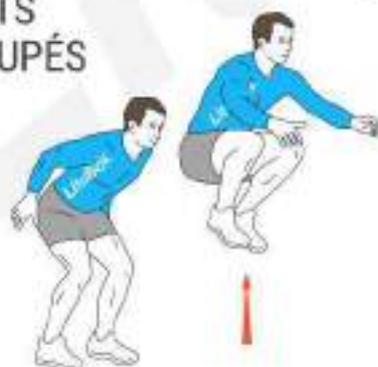
**4**

MOUNTAIN CLIMBERS



**5**

SAUTS GROUPÉS



**6**

MOUNTAIN CLIMBERS



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

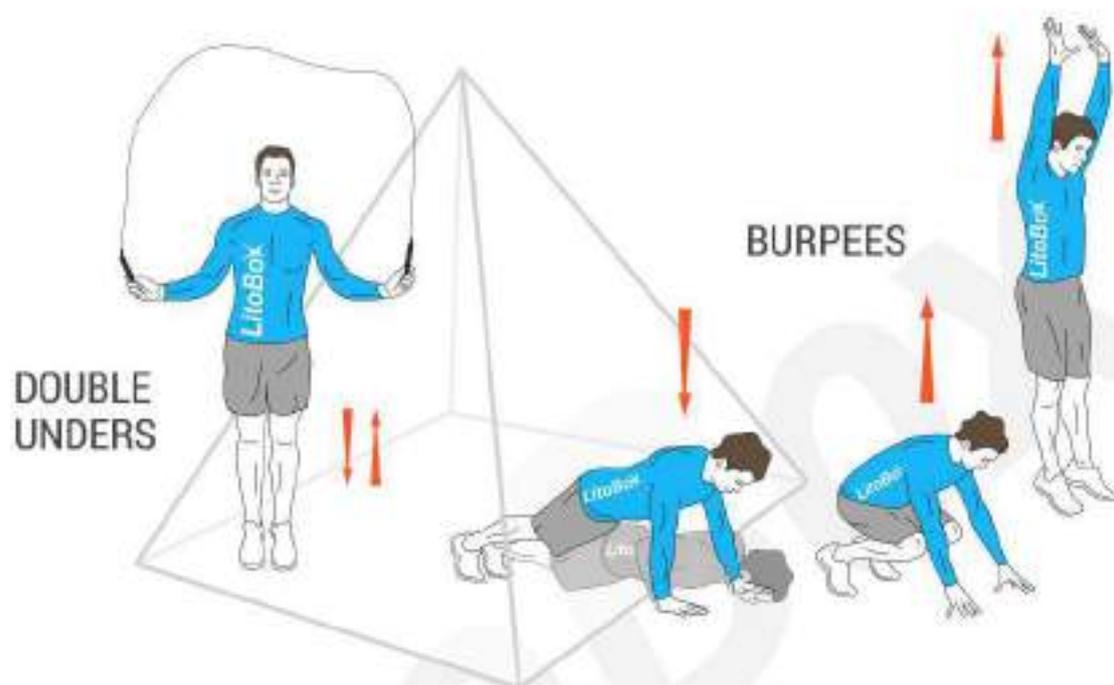
**Débutant** 10s/10s - **Intermédiaire** 20s/10s - **Avancé** 30s/10s

# WOD *LitoBox*

# 185

★ avis et commentaires

www.litobox.com



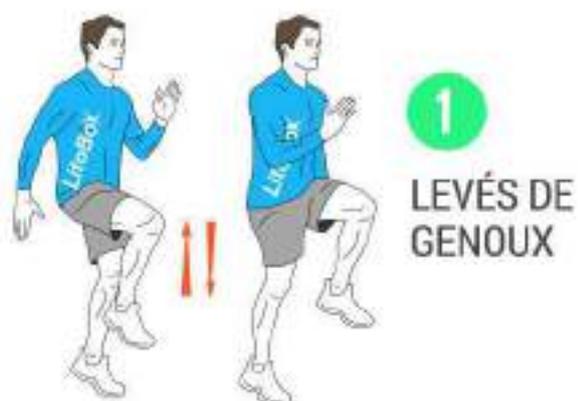
- |   |    |               |   |    |         |
|---|----|---------------|---|----|---------|
| 1 | 50 | DOUBLE UNDERS | - | 10 | BURPEES |
| 2 | 40 | DOUBLE UNDERS | - | 20 | BURPEES |
| 3 | 30 | DOUBLE UNDERS | - | 30 | BURPEES |
| 4 | 20 | DOUBLE UNDERS | - | 40 | BURPEES |
| 5 | 10 | DOUBLE UNDERS | - | 50 | BURPEES |

Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

⇔ *substitution* : double unders → sauts groupés

**Débutant** 15-3/12-6/9-9/6-12/3-15 - **Intermédiaire** 30-6/24-12/18-18/12-24/6-30

**Avancé** 50-10/40-20/30-30/20-40/10-50



**2** BANANE statique  
*position haute*



**3** PATINEUR



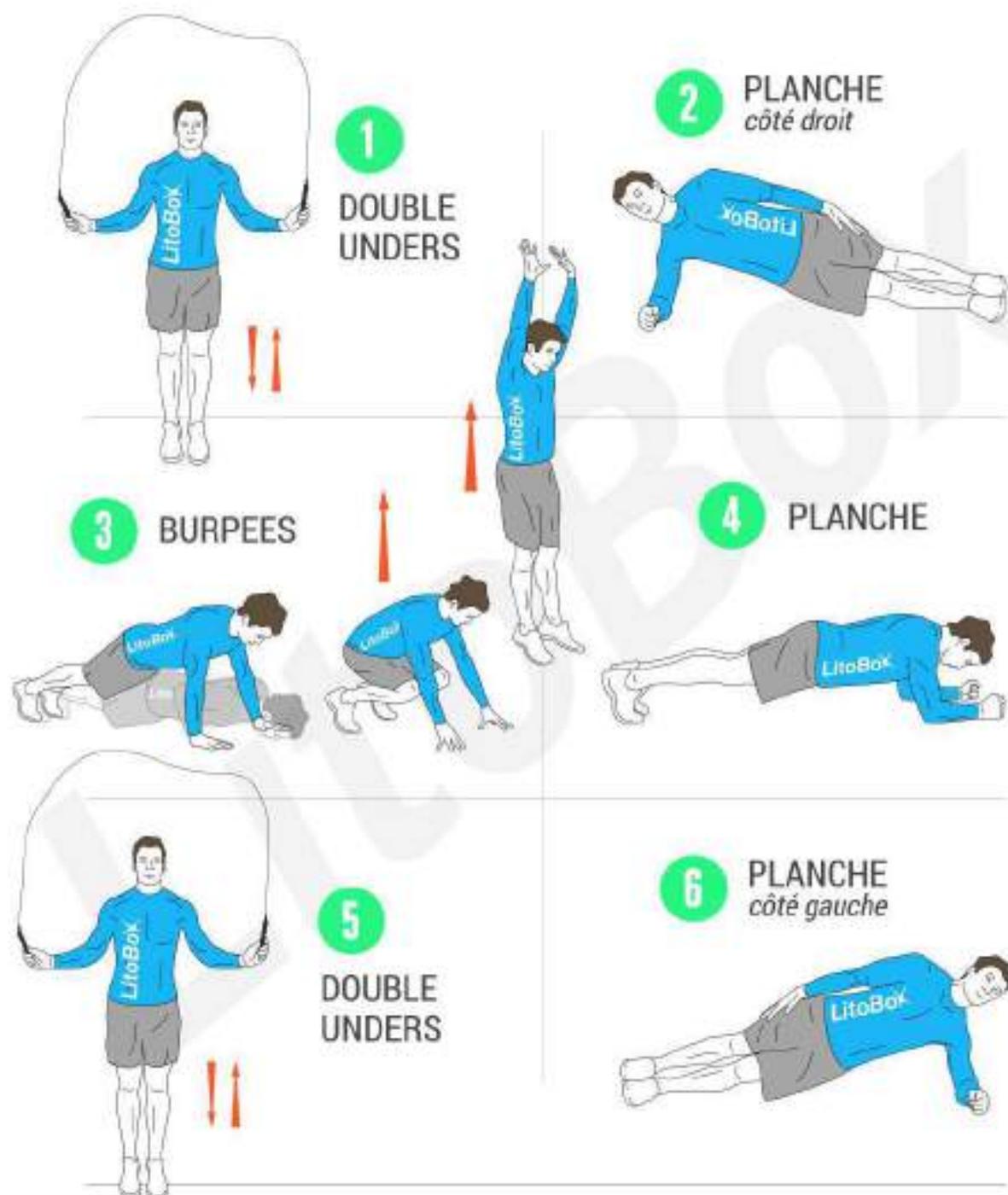
**4** SUPERMAN statique  
*position haute*



Faire, pour chaque exercice, 20 secs de travail et 10 secs de repos, 8 fois.

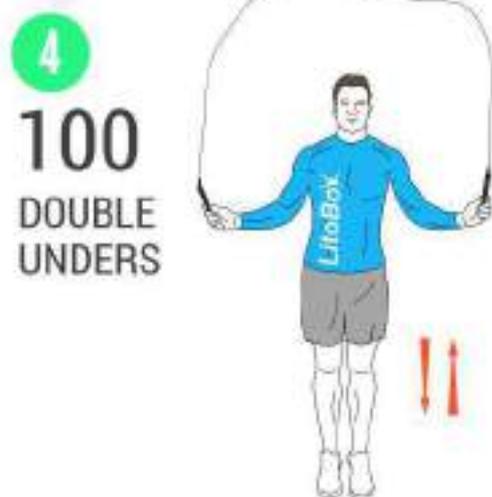
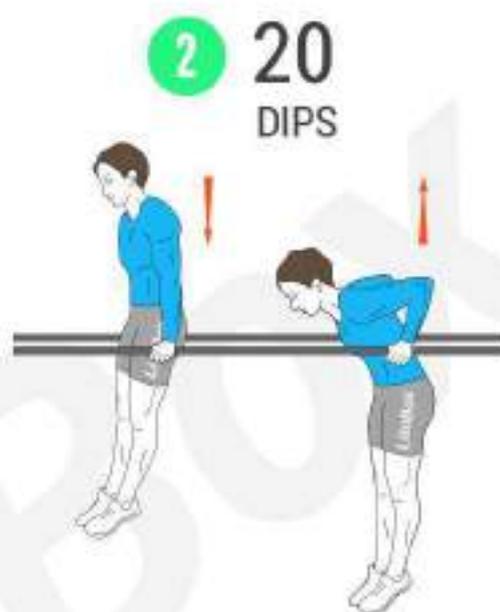
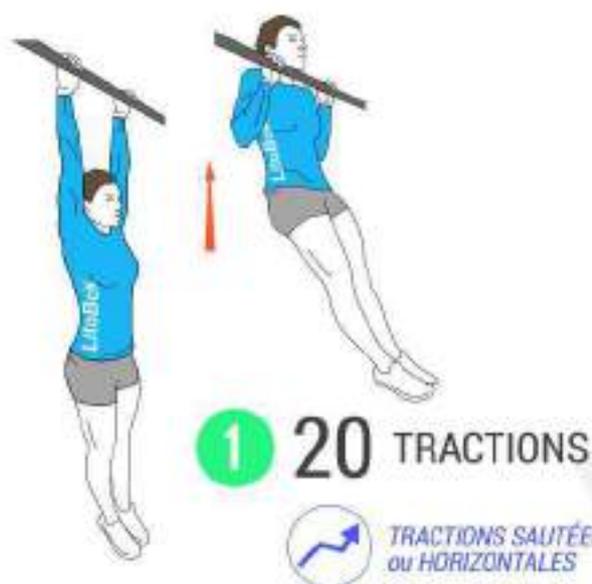
*5 tabata (40 cycles) = 20 minutes.*

Débutant 1, 3 et 4 - Intermédiaire 1-4 - Avancé 1-5



Faire 5 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 10s/10s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s



Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible en 20 minutes.

Débutant 5/5/15/30 - Intermédiaire 10/10/30/60 - Avancé 20/20/50/100

**1** 15  
BURPEES



**2** 15  
POMPES  
*mains décollées*



**3** 1 min  
PLANCHE



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.  
Débutant 5/5/20s - Intermédiaire 10/10/40s - Avancé 15/15/1m

1

## 200m

### COURIR



1'00  
LEVÉS DE GENOUX



2

## 100m

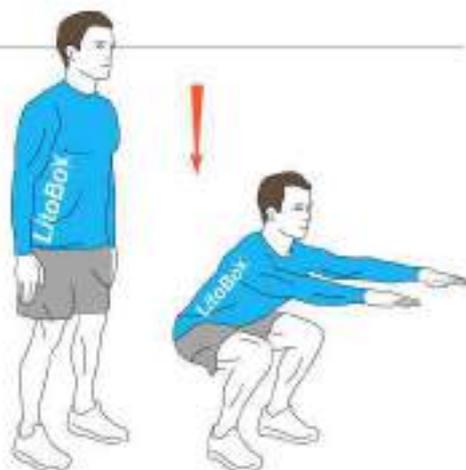
### FENTES AVANTS MARCHÉES

100 FENTES AVANTS  
SUR PLACE

3

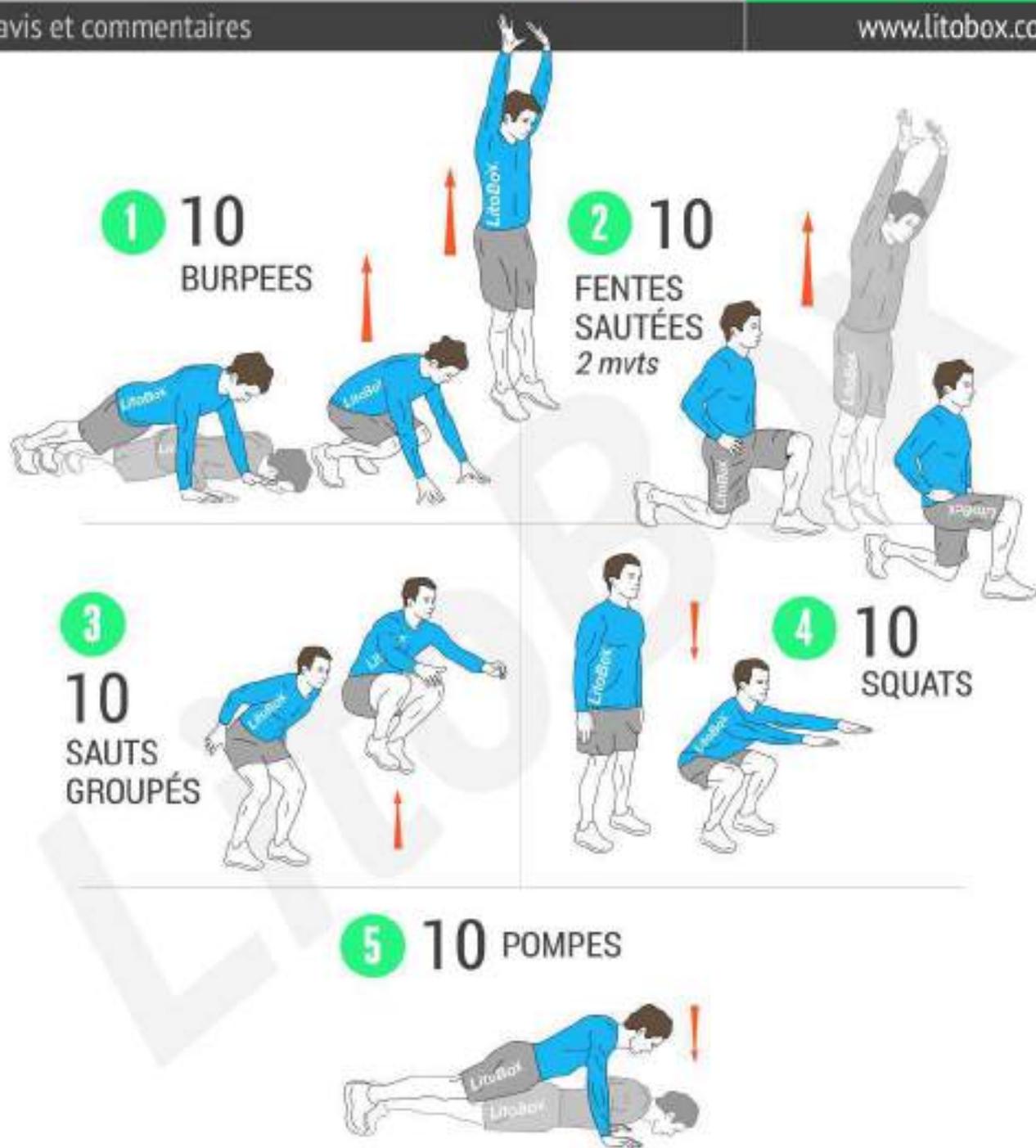
## 50

### SQUATS



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 4 tours.

**Débutant** 100m/30m/15 - **Intermédiaire** 150m/60m/30 - **Avancé** 200m/100m/50



Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 10 tours.

**Débutant** 3 reps - **Intermédiaire** 6 reps - **Avancé** 10 reps

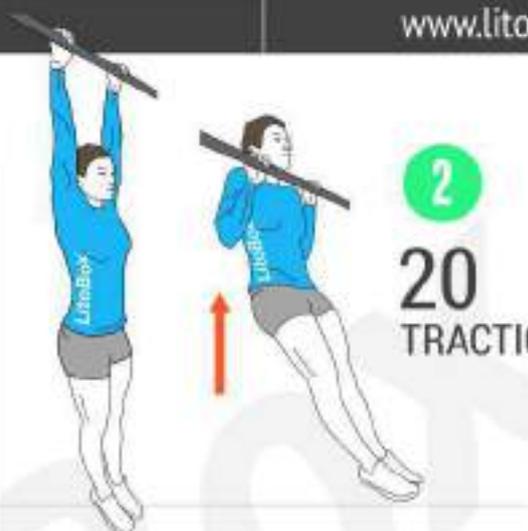
1

20  
DIPS



2

20  
TRACTIONS



3

20  
POMPES



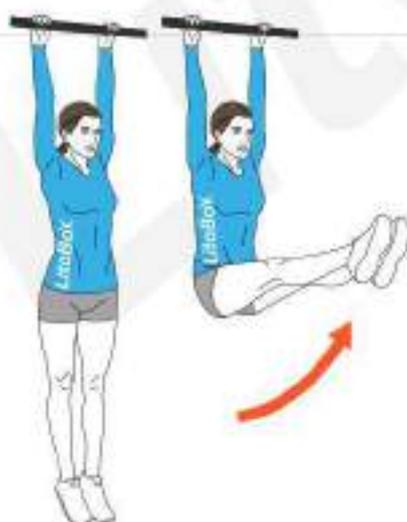
4

20  
SQUATS



5

20  
LEVÉS DE  
JAMBE



⇌ LEVÉS DE  
JAMBE  
au sol

Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

Débutant 6 reps - Intermédiaire 12 reps - Avancé 20 reps



**1**  
LEVÉS DE  
GENOUX



**2**  
SQUATS  
sautés

**3**  
DOUBLE  
UNDERS



**4**  
FENTES  
sautées



**5**  
MOUNTAIN  
CLIMBERS



**6**  
BURPEES

Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 15s/10s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s



1

100  
DOUBLES  
SAUTS



2

30  
TRACTIONS



3

75  
DOUBLES  
SAUTS

4

30  
POMPES  
ARBRE  
DROIT



5

50  
DOUBLES  
SAUTS

6

30  
DIPS

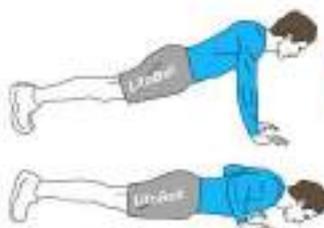


7

25  
DOUBLES  
SAUTS

8

30  
POMPES



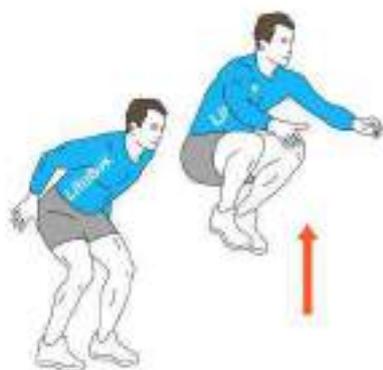
\* option possible

Faire le circuit le plus rapidement possible avec une bonne technique.

Débutant 100/5/75/5/50/5/25/5 - Intermédiaire 100/15/75/15/50/15/25/15

Avancé 100/30/75/30/50/30/25/30

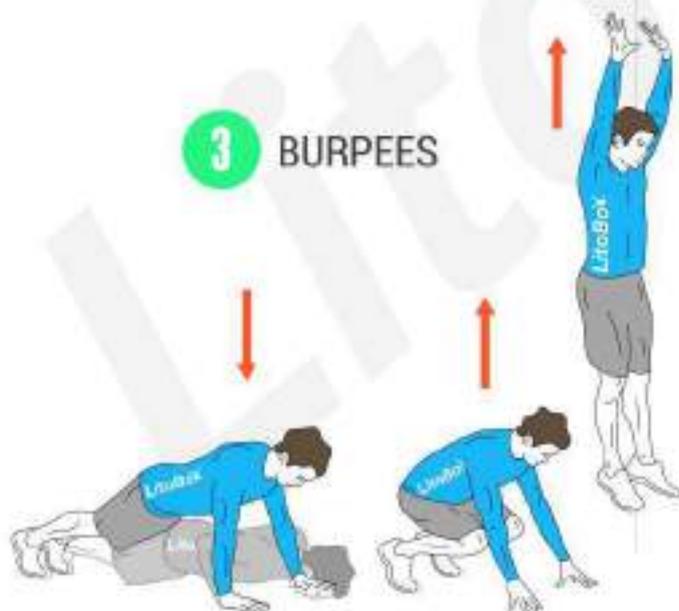
## 1 SAUTS GROUPÉS



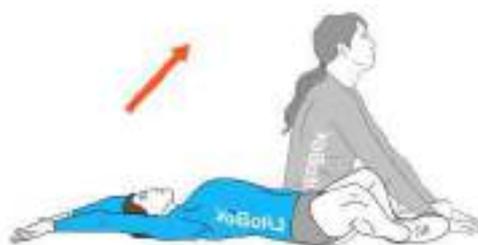
## 2 PLANCHE DYNAMIQUE



## 3 BURPEES



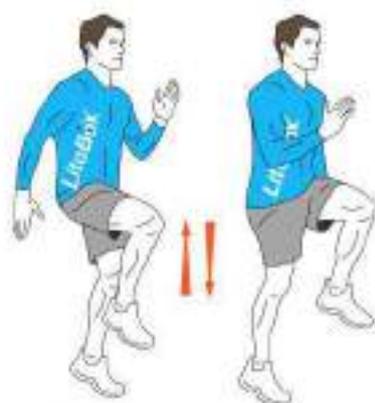
## 4 ABDOMINAUX type SIT-UPS



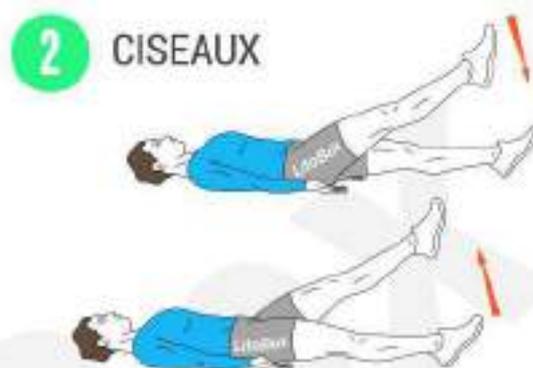
Faire, pour chaque exercice, 20 secs de travail et 10 secs de repos, 8 fois.

4 Tabatas (32 cycles) = 16 minutes.

Débutant 2 et 4 - Intermédiaire 2, 3 et 4 - Avancé 1-4



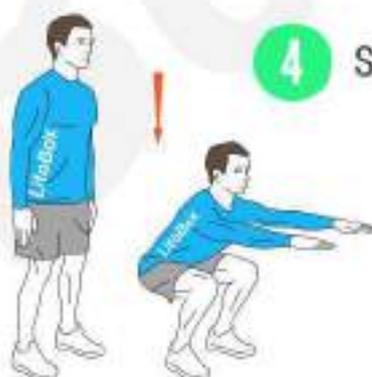
## 1 LEVÉS DE GENOUX



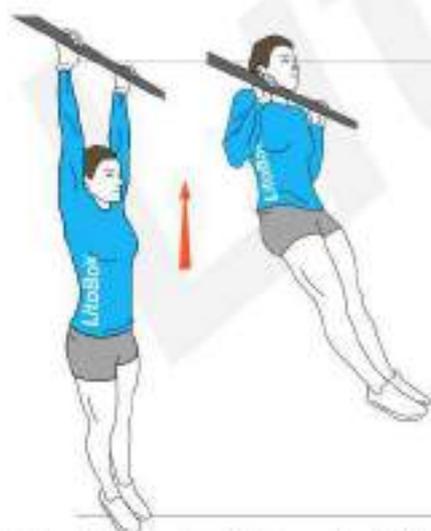
## 2 CISEAUX



## 3 POMPES



## 4 SQUATS



## 5 TRACTIONS



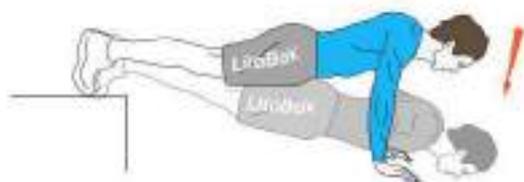
TRACTIONS SAUTÉES  
ou HORIZONTALES

\* option possible

Faire, 5 Tabatas (40 cycles) 8 fois 20 secs de travail et 10 secs de repos par exercice.  
30 secs de repos entre chaque Tabata.

**Débutant** 1, 2 et 4 / 1 min - **Intermédiaire** 1-4 / 45 secs - **Avancé** 1-5 / 30 secs

1 10 POMPES  
*déclinées*



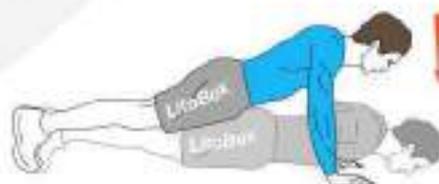
2 10 TRACTIONS  
*en pronation*



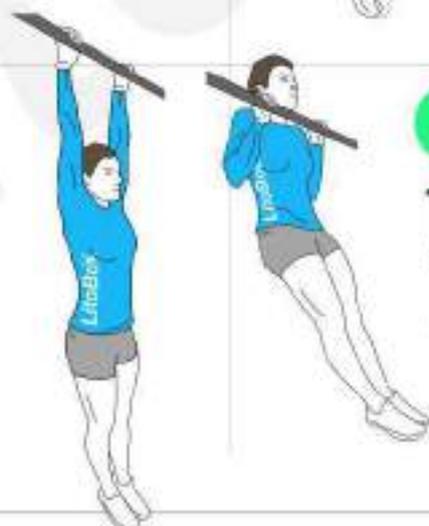
3 10 LEVÉS DE JAMBE



4 10 POMPES  
*diamant*



5 10 TRACTIONS  
*en supination*



Faire, avec une bonne technique, 5 tours.

Temps de récupération et repos libre.

Débutant 3 reps - Intermédiaire 6 reps - Avancé 10 reps

## 1 BURPEES



## 2 POMPES



## 3 V-UPS



Faire, avec une bonne technique, 15→1 répétitions (-1 rep par à chaque tour).  
1er tour : 15 reps / 15 reps / 15 reps, 2ème tour : 14 reps / 14 reps / 14 reps, etc.

Débutant 5→1 - Intermédiaire 10→1 - Avancé 15→1

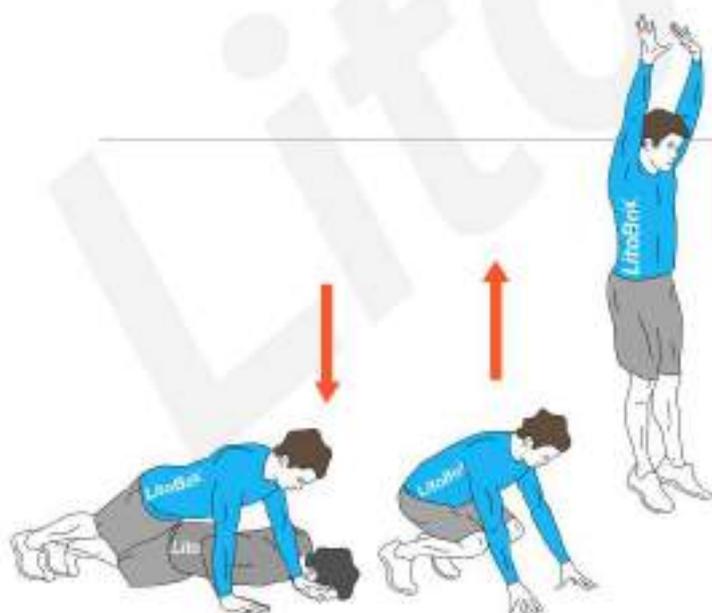
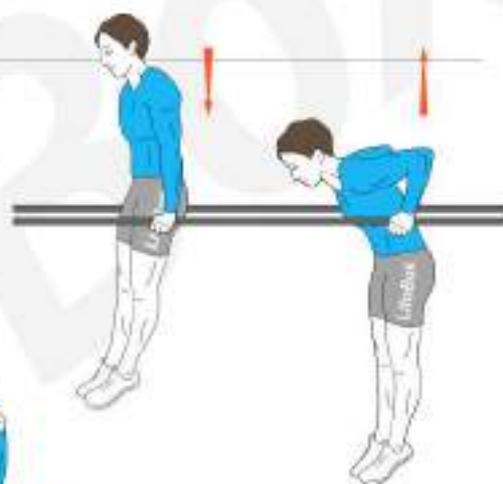


**1** 20  
TRACTIONS



TRACTIONS SAUTÉES  
TRACTIONS HORIZONTALES

**2** 20  
DIPS



**3** 20  
BURPEES

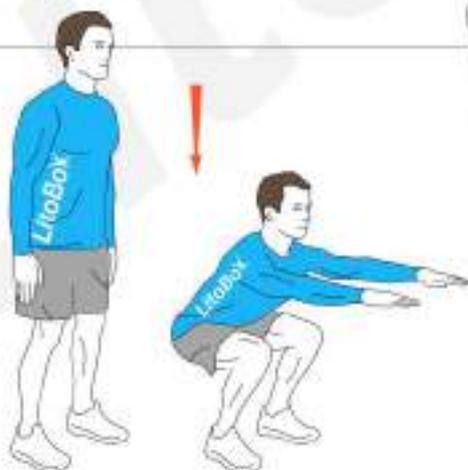
Faire, le plus rapidement possible avec une bonne technique, 5 tours.

Débutant 6 reps - Intermédiaire 12 reps - Avancé 20 reps



**1** POMPES  
déclinées

**2** LEVÉS DE JAMBE



**3** SQUATS

Faire, le plus rapidement possible, 1-18 répétitions de chaque exercice.  
1er tour : 1 répétition, 2ème tour : 2 répétitions, 3ème tour : 3 répétitions, etc.

Débutant 1-6 - Intermédiaire 1-12 - Avancé 1-18

# # SUBSTITUTIONS

Selon votre niveau, vous pouvez varier les exercices. Si vous n'arrivez pas à finir une série, vous pouvez la terminer avec un exercice de progression plus facile; si vous n'avez pas accès à un accessoire particulier, vous pouvez faire un exercice de substitution. Cela vous permettra de vous entraîner et de progresser quelque soit votre niveau ou votre équipement.

Exercices	Substitutions
Banane ( <i>hollow position</i> )	Banane jambes pliées
Corde à sauter	Jumping jacks
Course ou sprint	Levés de genoux (courir sur place en montant haut les genoux)
Dips	Dips entre 2 chaises solides et stables Dips au banc ou sur une chaise solide et stable <b>Si pas de barres parallèles / chaises</b> : pompes diamants
Double unders	Sauts simples à la corde x2 <b>Si pas de corde à sauter</b> : sauts groupés ou star jumps (sauts en étoile)

(suite page suivante)



# # SUBSTITUTIONS

(SUITE)

Exercices	Substitutions
Levé de jambes (à la barre)	Levé de genoux (à la barre) <b>Si pas de barre fixe</b> : levé de jambes au sol
Pistol	Squat pieds serrés Pistol assisté (on se tient à une porte ou un mur pour garder l'équilibre)
Pompe	Pompe verticale Pompe inclinée Pompe sur les genoux Demi-pompe
Pompe en arbre droit	Pompe déclinée (pieds surélevés sur une chaise stable par exemple) Pompe piquée au sol Pompe piquée pieds surélevés (90°)
Traction	Traction sautée Traction horizontale (sous une barre ou sous une table solide et stable) Traction négative <b>Si pas de barre de tractions</b> : pompe hindu



## # QUESTIONS FRÉQUENTES

### **Quelle est la meilleure méthode d'entraînement pour se muscler, se tonifier, perdre du poids ou être en meilleure forme ?**

Il n'y a pas une méthode ultime d'entraînement pour atteindre vos objectifs. La méthode idéale sera celle qui vous motivera le plus et que vous pratiquerez suffisamment longtemps pour obtenir les résultats que vous désirez; le plaisir fait partie intégrante de la pratique et de la réussite, c'est ce qui vous permettra de tenir sur le long terme.

N'oubliez pas également que l'entraînement physique n'est pas le seul paramètre à prendre en compte pour avoir des résultats ; il faut l'associer à une bonne alimentation et une bonne récupération physique (voir le [Triangle des résultats page 10](#)).

### **Quel niveau choisir ? Quand passer au niveau supérieur ?**

C'est à vous de prendre la décision. Les entraînements sont courts, intensifs et réalisables en général en 20 ou 30 minutes (vous pouvez consulter le temps et les avis des membres sur chaque fiche, voir [Décrypter un entraînement page 4](#)). Si vous mettez trop de temps pour terminer un circuit, c'est peut-être que vous avez choisi un niveau trop élevé ; à l'inverse, si vous l'avez terminé en quelques minutes, vous avez peut-être choisi un niveau trop facile pour vous.

Nos capacités physiques ne sont pas forcément les mêmes en fonction des exercices ; vous pouvez très bien être à l'aise avec les burpees par exemple et trouver les pompes difficiles pour le moment ; choisissez alors un exercice de substitution ou de progression pour remplacer l'exercice difficile (voir les [Substitutions page 215](#)).

### **Comment mesurer les progrès et en combien de temps aurais-je des résultats visibles ?**

Pour mesurer vos progrès, vous pouvez refaire un entraînement que vous avez aimé et constater votre progression (meilleur temps ou fatigue moindre par exemple). On dit souvent que l'on voit soi-même les changements corporels au bout de 4 semaines, qu'il faut 8 semaines pour que la famille et les amis le remarquent et 12 semaines pour les autres. Ça ne doit pas être loin de la vérité ... c'est même souvent plus long ; alors patience ! Pour vous motiver, vous pouvez prendre vos mensurations et une photo de vous avant de commencer l'entraînement et comparer au bout d'1 mois, 2 mois, 3 mois, etc.

# # QUESTIONS FRÉQUENTES

(SUITE)

## Et mon ventre, mon dos, mes bras, mes cuisses et/ou mes fesses ?

Ne vous concentrez pas uniquement sur une seule partie de votre corps ou sur des muscles précis. Essayez de travailler tous les muscles pour obtenir un développement naturel, fonctionnel et harmonieux du corps. Les changements physiques sont un effet positif mais secondaire, le but principal étant d'avoir une bonne hygiène de vie même si les deux vont de paire. Alors entraînez-vous et alimentez-vous correctement et vous constaterez des changements en quelques semaines.



### MAINTENANT, C'EST À VOUS !

Si vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions sur ce livre et son contenu ou que vous souhaitez simplement me passer le bonjour ;), envoyez moi un email à [pierre@litobox.com](mailto:pierre@litobox.com) (j'essaierai de vous répondre au plus vite).

Je lis chaque email et chaque commentaire alors n'hésitez pas à m'envoyer vos messages. Vos contributions pourraient être ajoutées dans une prochaine révision de ce livre et aider les autres !

## # ACCESSOIRES UTILES

Voici les accessoires que j'utilise pour mes entraînements. Je les ai choisis pour leur praticité et leur rapport qualité/prix; ils me sont très utiles mais ne sont pas indispensables, ils apportent simplement un confort ou une sécurité supplémentaire.

Voici mes accessoires favoris qui vous seront certainement utiles lors de vos entraînements :



[Minuteur d'intervalles GymBoss](#)



[Corde à sauter Excellerator](#)



[Paire de gants Best Body](#)



[Tapis de yoga bio Chin Mudra  
\(6 mm\)](#)



[Anneaux de gymnastique Floureon](#)



[Matelas AbMat  
\(coussin abdominaux\)](#)

## # CONCLUSION

“ *Nous sommes tous des athlètes d'exception.  
La seule différence c'est que certains s'entraînent, et d'autres non.* – GEORGE SHEEHAN

Merci d'avoir pris le temps de lire ce livre ! J'espère qu'il vous a plu et qu'il vous permettra d'atteindre vos objectifs.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls à vous entraîner, ne soyez pas timide et venez rejoindre les autres membres de la communauté Litobox dans les commentaires du site, sur [Instagram](#) ou sur [Facebook](#).

Vous trouverez de l'aide, de la motivation, des partenaires d'entraînement et peut-être des amis !

Je vous souhaite d'atteindre vos objectifs personnels, d'être en bonne santé et heureux.

Pour résumer :

- surveillez votre alimentation ;
- entraînez-vous régulièrement ;
- pensez à vous reposer ;
- et prenez du plaisir lors de vos entraînements (et dans tout ce que vous faites) !

À bientôt pour un prochain entraînement.

Sportivement,

Pierre.



Pour toujours plus d'entraînements,  
de conseils et de motivation, retrouvez Litobox sur :

---

**SITE** [litobox.com](http://litobox.com)

**INSTAGRAM** [instagram.com/litobox](https://www.instagram.com/litobox)

**FACEBOOK** [facebook.com/Litobox](https://www.facebook.com/Litobox)