

MANUEL N°1

PREPARATION PHYSIQUE

FUNCTIONAL TRAINING



# Préface

*« Le sport n'est plus considéré comme une simple activité physique. En effet, au fil des années, le sport a pris une place essentielle dans notre société, on lui a attribué de multiples fonctions : estime de soi, culte de la beauté, bien être, réduction du stress, amélioration des indicateurs de santé, altruisme, sociabilité, dépassement de soi etc. »*

Ami(e)s, Athlètes INVICTUS,

Voilà 2 ans que l'aventure a commencé, vous êtes de plus en plus nombreux à nous soutenir et à adhérer à l'Esprit INVICTUS, et nous vous en remercions.

Au travers de la chaîne Youtube <https://www.youtube.com/user/invictusdavid> et du Facebook Invictus Physical Coaching : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching>, nous avons pu vous faire partager nos entraînements quotidiens, nos connaissances et surtout notre passion pour l'effort.

Le but premier était ici de vous donner les outils nécessaires permettant une bonne compréhension et utilisation du corps humain, et du sport en général. Vous ne trouverez pas trop de « *bling bling* » dans cet ouvrage, je laisse cela à d'autres personnes qui le feront bien mieux que moi. Et je dois vous avouer que ce n'est pas trop ma tasse de thé.

Une chose est sûre : les trainings sont assez durs mais MENTALEMENT vous franchirez un cap car rien n'est insurmontable, et PHYSIQUEMENT vous obtiendrez les résultats souhaités... c'est l'Esprit INVICTUS.

***Accrochez-vous, dépassez-vous et surtout ne doutez pas de vous, vous souffrirez mais vous atteindrez vos objectifs.***

## Pourquoi cet ebook ?

Aux vues des nombreux messages reçus me demandant si j'avais déjà effectué tel ou tel type d'entraînement, j'ai voulu rassembler ces 2 ans d'entraînements permettant à un grand nombre d'entre vous (*arrivés au fur et à mesure*) de connaître la totalité des séances proposées. Les entraînements sont classés en diverses catégories : challenge, perte de poids, etc., favorisant ainsi son utilisation. **On peut remarquer que certains entraînements peuvent se placer dans différentes catégories.**

Pour chaque training, un lien est mis à disposition (*vidéo Facebook ou YouTube*). Vous connaîtrez ainsi l'exercice à effectuer. J'ai préféré cette option plutôt qu'une simple illustration car cela me paraît plus pratique et parlant.

## A qui est-il destiné ?

Cet ebook est destiné à **TOUTES** et **TOUS** : aussi bien débutant(e)s que confirmé(e)s. Il n'y a pas d'âge. Je coache une dame d'un certain âge (*94ans*), ma petite nièce qui a 14ans, et je peux vous dire qu'elles ont un mental de guerrière.

A travers cet ebook, j'ai essayé de contenter la majorité d'entre vous avec mes séances : séances au poids de corps, séances traditionnelles (*muscultation basique*), des challenges, des séances orientées cardio ou perte de poids, des séances de course et des séances de Functional training.

Mention spéciale aux forces de l'ordre (*gendarmerie, police et armée*), ainsi qu'aux pompiers et Crossfitters. Nombreux d'entre vous ont déjà fait appel à moi pour préparer des tests pour des unités d'élite ou des concours d'entrée.

Je n'oublie pas tous les rugbymen qui veulent une planification et une préparation physique pour performer lors des matchs.

Et bien sûr tous les autres athlètes (*individuels, collectifs*) de haut niveau et les sportifs plus modérés.

Ce travail est le premier d'une longue série. J'ai déjà quelques idées pour les prochains.

Je mettrai ici l'accent sur une qualité physique primordiale : la FORCE (*en général*), et un de ses dérivés : l'ENDURANCE DE FORCE. Cette dernière est, selon moi, une des clés pour performer et pour être le plus complet possible.

Je parlerai également de « *Functional training* ». Bien que je sois aussi Level 1 CrossFit trainer, je n'aborderai pas ici cette discipline (*qui est une marque déposée*) ni ces dérivés au poids de corps etc. Je préfère rester plus global.

## Définition WOD

WOD = Workout Of the Day = Travail Du Jour (*entraînement du jour*)

Chaque WOD sera réalisé en choisissant des mouvements des disciplines suivantes (*combinées ou isolées*) :

- Cardio-vasculaires

*course à pied (courte et longue distance, trail, sprint), corde à sauter, rameur, vélo, natation etc.*

- Gymnastique / Contrôle du corps (*pois de corps, street workout*)

*Tractions, Dips, Pompes, Burpees, Muscle ups, Sit ups etc.*

- Haltérophilie / Force athlétique

*Squats (overhead, front, back), Fentes, Arraché, Epaulé-jeté, Soulevé de terre etc.*

- Sport spécifique (*ex : Boxe, athlétisme, MMA, lutte, tennis etc.*)

Pour le sport : vous pouvez intégrer un geste technique dans un WOD (*ex : inclure dans le WOD des combinaisons de coups de poings avec des haltères de 3kg*)

Chaque jour, le WOD est différent. On peut varier les méthodes de travail, les exercices, le nombre de séries et de répétitions, les voies métaboliques, l'intensité, les temps de récupération.



Ces différents stimuli (*variés et intenses*) permettront à votre organisme d'avoir une meilleure réponse (*adaptation*) neuroendocrinienne d'où un développement musculaire boosté et par la même occasion une condition physique améliorée (*performances : endurance de force, force, VMA, capacité d'une personne à soutenir un effort intense malgré la fatigue etc.*).

Après avoir défini la Force et l'Endurance de force, vous trouverez les différentes catégories avec les séances complètes.

Concernant les circuits ou les WODs, certains sont beaucoup plus durs que d'autres et les charges utilisées sont à titre indicatif. Si vous pouvez, essayez d'utiliser les mêmes charges. Dans le cas contraire, n'hésitez à « scaler » les charges (*diminuer*) pour travailler à votre intensité maximale et en sécurité. *Si bien sûr les charges sont légères pour vous, augmentez-les.* Beaucoup de mes challenges sont chronométrés, vous mettant ainsi une pression supplémentaire. Le but est alors de faire le challenge le plus vite possible, en conservant une sécurité et une technique parfaite.

Rappelez-vous une chose primordiale : Sans technique, sans supervision d'un coach compétent vous pouvez gravement vous blesser. Mon conseil : Faites-vous encadrer quelques séances pour apprendre les bons mouvements, les bonnes postures.



*Esprit INVICTUS*

# Sommaire

<b>LA FORCE</b>	<b>7</b>
DEFINITION	7
LES MECANISMES DE DEVELOPPEMENT DE LA FORCE	8
LES REGISTRES DE LA FORCE	9
LES METHODES DE DEVELOPPEMENT DE LA FORCE	12
<b>L'ENDURANCE DE FORCE</b>	<b>15</b>
DEFINITION	15
POURQUOI DEVELOPPER CE REGISTRE DE FORCE ?	16
LE DEVELOPPEMENT DE L'ENDURANCE DE FORCE ?	16
<b>LA PROGRAMMATION</b>	<b>18</b>
LA PROGRAMMATION ET L'ORGANISATION DES SEANCES	18
CONSTITUTION D'UNE SEANCE	21
EXEMPLE D'UNE SEANCE COMPLETE INVICTUS	23
QUELS SONT LES AVANTAGES A SUIVRE CET EBOOK	27
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>28</b>
<b>LES TRAININGS</b>	<b>29</b>
ABDOMINAUX - GAINAGE	29
CHALLENGE SPORTIF	43
BAS DU CORPS	145
HAUT DU CORPS	176
PERTE DE POIDS - CARDIO	244
SANS MATERIEL	296

# La Force

*IL S'AGIT ICI DE VOUS DONNER QUELQUES CLÉS ET EXPLICATIONS POUR AVOIR LE MAXIMUM DE CONNAISSANCES POUR PERFORMER.*

## Définition

---

Dans la vie courante ou dans le sport, il s'agit d'une qualité physique fondamentale.

Ziatsiorski (1966) en a proposé la définition suivante : « la force musculaire est la faculté de vaincre une résistance extérieure ou d'y résister grâce à des efforts musculaires » [4].

Pour Fox et Mathews (1981), « la force est la capacité qu'a un groupe de muscles de forcer au maximum contre une résistance ». Ces deux auteurs préciseront plus tard : « la force musculaire se définit comme étant la tension qu'un muscle ou plus exactement un groupe de muscles, peut opposer à une résistance en un seul effort maximal ».

La force musculaire est donc la capacité motrice qui permet à l'homme de vaincre une résistance ou de s'y opposer par un effort intense de sa musculature. En fonction du type de résistance, la contraction musculaire sera différente.

Weineck (1986) souligne la difficulté inhérente à la définition de ce concept car il existe des formes très variées d'expression de la force. Il est ainsi possible de distinguer :

- Selon la masse musculaire : la force localisée et la force générale
- Selon le mode de travail musculaire : la force dynamique (régime anisométrique concentrique, excentrique ou pliométrique) et la force statique (régime isométrique)
- Selon la forme principale d'expression motrice : la force maximale, la force vitesse, l'endurance de force
- Selon le poids de corps : la force relative ou absolue

# Les mécanismes de développement de la force

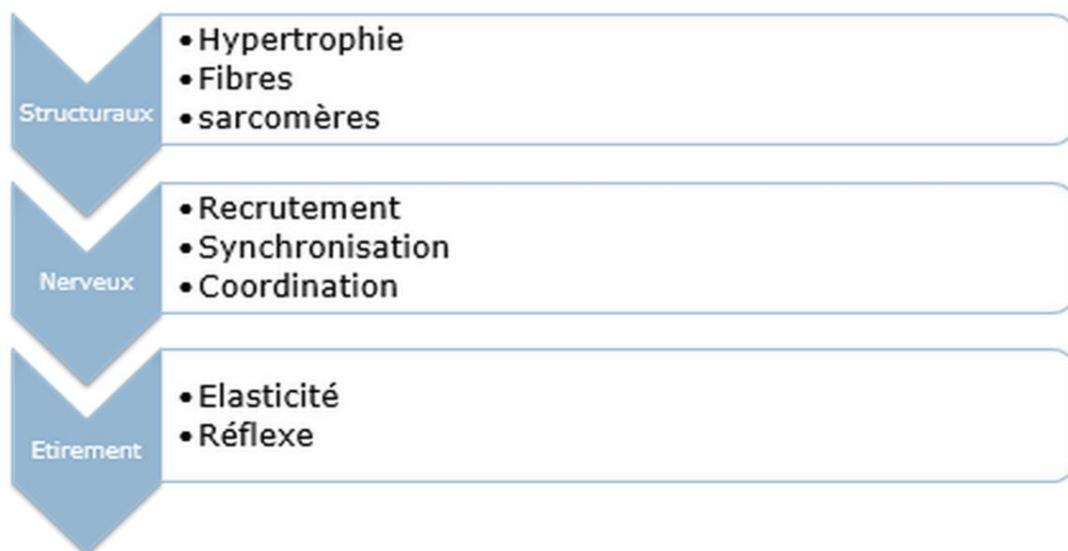
La compréhension des mécanismes de la force est importante pour déterminer la méthode de travail à utiliser, en fonction de la forme de force à développer.

Prenons l'exemple d'un lanceur de marteau et d'un powerlifter, les deux forces à développer ne sont pas les mêmes (force explosive pour l'un et force maximale pour l'autre). Les contraintes pouvant apparaître sont également différentes : on remarquera que pour certains sportifs, il existe des catégories de poids. L'athlète devra devenir plus "fort" sans prendre de poids à moins de changer de catégories.

Selon Cometti [1, 5], les mécanismes de développement de la force dépendent de différents facteurs :

- Les facteurs dits structuraux
- Les facteurs dits nerveux
- Les facteurs dits élastiques

## Mécanismes de la force



### ➤ Les facteurs structuraux

Ils concernent la structure même du muscle, dans son apparence et dans sa composition.

### ➤ Les facteurs nerveux

Utilisation des unités motrices, innervation des fibres musculaires par le système nerveux.

*Recrutement des fibres / Synchronisation / Coordination*

### ➤ Les facteurs en rapport avec l'étirement

Ils concernent l'élasticité musculaire et le réflexe myotatique.

# Les registres de la force

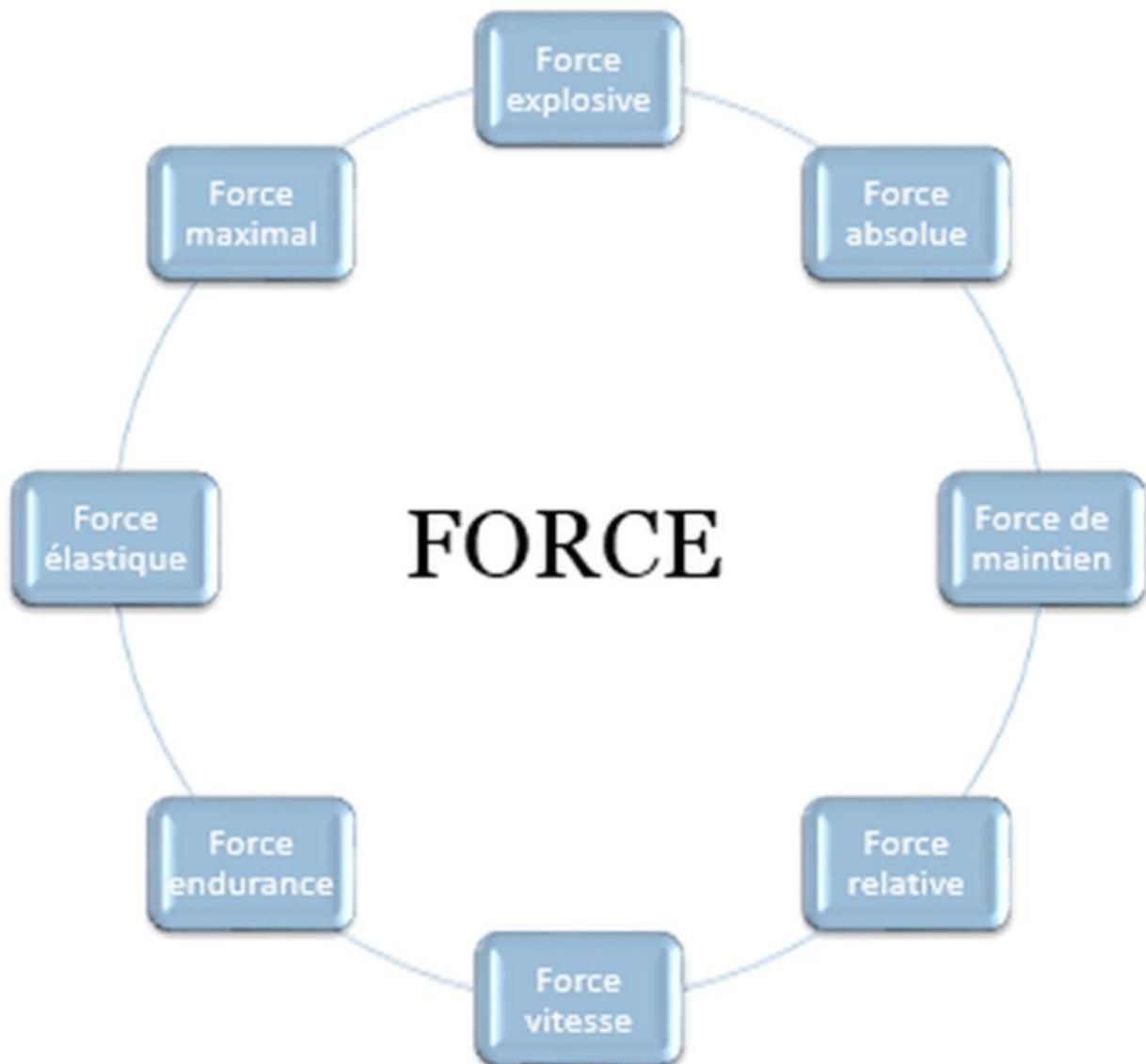
---

Selon Aubert, la force musculaire est une « *expression motrice des ressources structurelles* ». Elle est alors *composite* et *multiforme* comme toute autre qualité physique.

*La force musculaire, que l'athlète peut engager dans sa tâche sportive et sa technique gestuelle, comprend donc plusieurs registres [2, 3].*

Lorsqu'on parle de la force, on pense souvent à tort à la force maximale. Or celle-ci n'est pas le seul registre à prendre en considération. En effet, dans de nombreuses disciplines sportives notamment celles où existent des catégories de poids, la force relative s'avère plus pertinente (*ou force explosive pour les lanceurs de poids ou force endurance pour les kayakistes etc.*).

Vous trouverez ci-dessous une liste « assez » complète définissant chaque registre.



Dans la partie concernant mes entraînements, je mets souvent l'accent sur des séances comprenant le développement de la force maximale et de l'endurance de force. Ces 2 registres sont selon moi primordiaux pour performer en functional training.  
Cela va de soi qu'il ne faut pas oublier les autres registres et qualités physiques à développer.

- **la force relative** : fonction de la relation force/poids tel que :

$$\text{Force Relative} = \text{Force Maximale} / \text{poids de corps.}$$

- **la force absolue** (*Girardi et Letzelter*) : elle dépend de la section transversale du muscle et est caractérisée par :

$$\text{Force Absolue} = \text{Force Excentrique} - \text{Force Isométrique}$$

Celle-ci serait atteinte si toutes les fibres étaient recrutées et synchronisées dans leurs totalités et dans le même temps. Pour protéger les fibres musculaires d'un recrutement total induisant des lésions, un circuit inhibiteur, le circuit de Renshaw est placé dans les unités motrices. L'entraînement va consister à faire tendre la force maximale volontaire vers la force absolue.

- **la force élastique** : il s'agit du registre de la force pliométrique. Elle implique les propriétés élastiques de l'appareil musculaire couplées aux phénomènes neuromusculaires (réflexe myotatique d'étirement) [3].

Les propriétés élastiques sont constituées :

- d'une composante élastique en série : tendons et ponts d'actine-myosine,
  - d'une composante élastique en parallèle : aponévroses musculaires.
- **la force de maintien, de gainage** : elle combine la force de contraction isométrique et les capacités proprioceptives. Le gainage ainsi que le maintien rendent compte d'un verrouillage actif des étages articulaires [3]. Ce registre de force comprend les notions de force maximale et de force endurance.
  - **la force maximale** : **en général** on parle de force max lorsqu'il s'agit de la plus grande force qu'un muscle peut développer **d'une manière volontaire**. Il s'agit, pour un exercice donné, de déplacer la charge maximale avec les groupes musculaires concernés. Cette charge établit le niveau de 1RM (1 répétition maximale, soit la charge la plus élevée répétée une seule fois).

La force maximale est donc en relation directe avec les **régimes de contractions**, ainsi il existe non pas « une » force maximale mais « des » forces maximales :

- La force maximale dynamique (concentrique et excentrique)

- La force maximale isométrique (statique)

La force maximale dynamique est la force la plus grande que le système neuromusculaire peut développer par une contraction volontaire dans la réalisation d'un mouvement gestuel.

La force maximale statique est la force la plus grande que le système neuromusculaire peut exercer par une contraction volontaire contre une résistance insurmontable, c'est à dire que l'on ne peut déplacer. Il peut s'agir d'une force exercée contre une charge ou un obstacle trop lourd, ou pour arrêter un mouvement. Il n'y a donc pas de changement de la longueur du muscle.

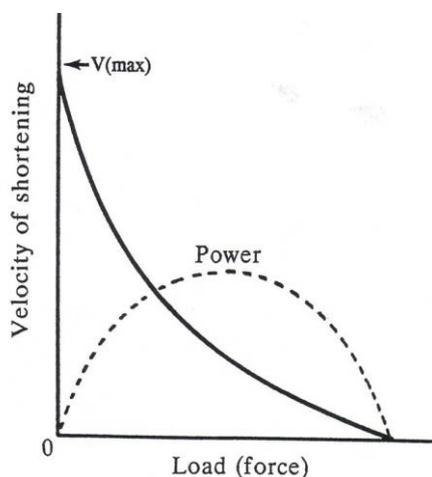
La puissance et la force explosive sont des qualités physiques extrêmement liées. De plus, de nombreux auteurs ont une certaine tendance à les utiliser comme synonymes. Elles nécessitent en effet un important niveau de force maximale en vue de leur développement optimal et une grande vitesse d'exécution.

- **la force vitesse (= la puissance)** : la puissance mesure la grandeur d'un « débit d'énergie par unité de temps ». La puissance dépend de la force maximale et de la vitesse. Il s'agit donc de déplacer la plus grande charge possible le plus rapidement possible. La puissance dépend alors des résistances externes.

Elle est donc caractérisée par la capacité qu'a le système neuromusculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible

Ainsi si les résistances sont trop élevées, le niveau de puissance tout comme les vitesses exprimées sont relativement faibles, la qualité dominante dans ce registre est alors la force. *Schmidtbleicher a en effet montré que la force maximale est le facteur le plus important pour tous les mouvements dépassant 250 millisecondes.* A l'inverse, si les résistances sont peu élevées, la force maximale et la puissance développée sont faibles, la qualité majeure correspond à des vitesses d'exécution importantes.

Selon Aubert, la plus haute puissance exprimée par un athlète, pour un exercice donné, est aux alentours de 66% de son 1 RM [3].



Cette courbe montre la puissance produite en fonction de la force maximale et de la vitesse produite [4].

- **la force explosive** : elle représente la plus grande tension musculaire qui peut être déclenchée en un minimum de temps. Il s'agit d'effectuer un mouvement avec une charge de manière dynamique. Elle se rapporte à la durée de la montée en force ( $\Delta F / \Delta t$ ).
- **la force endurance** : il s'agit d'un pourcentage de la force maximale répété sur une durée d'effort et selon une fréquence de répétition donnée. Ce registre de la force sera plus détaillé ultérieurement.

Selon Letzelter, il s'agit de « la capacité de maintenir une performance de force à un niveau constant pendant une durée fixée par l'activité sportive, ou de maintenir dans des proportions minimales la baisse du niveau de force sous l'effet de la fatigue ».

## Les méthodes de développement de la force

---

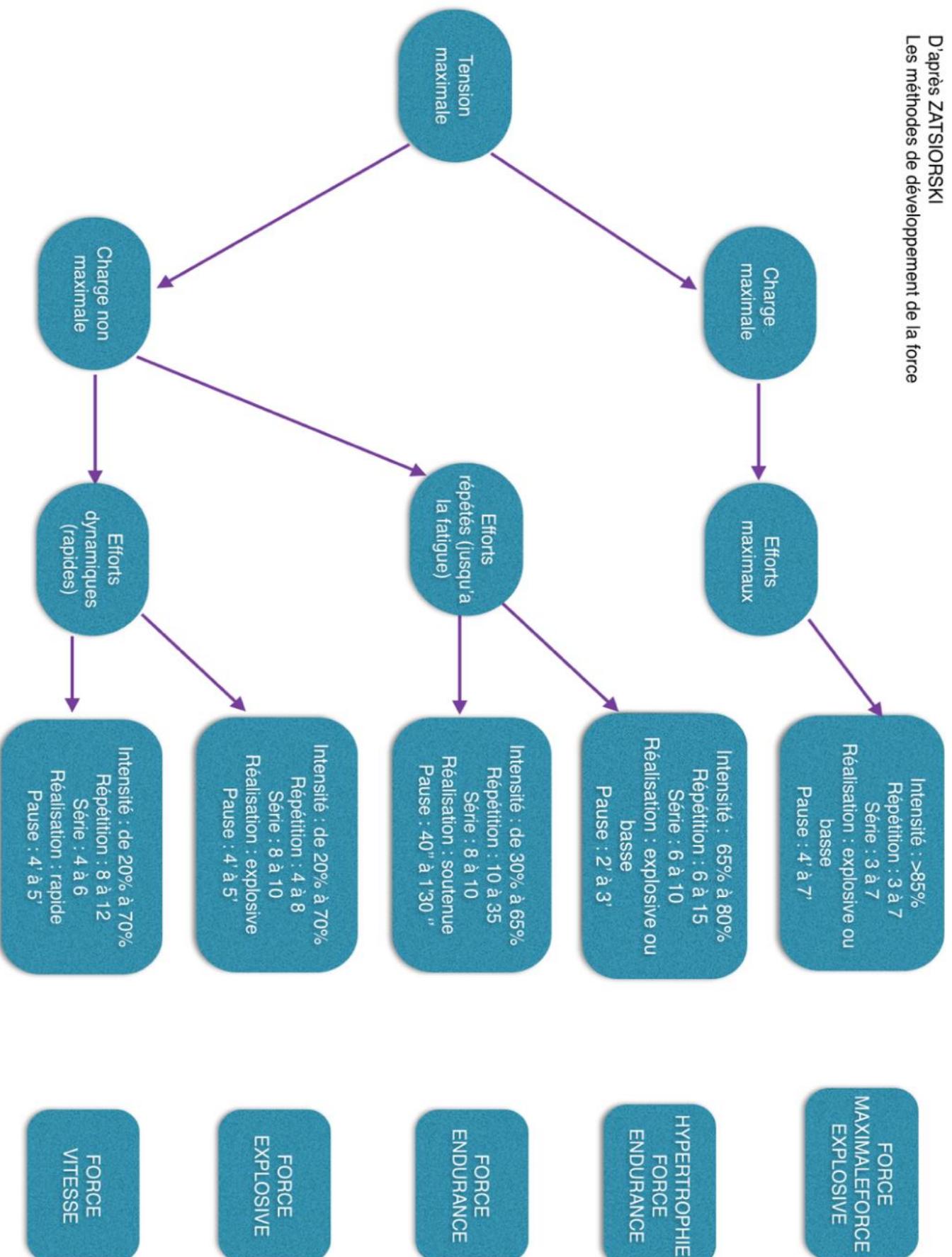
Ziatsiorski préconise pour développer « **la force** », de créer des tensions maximales dans le muscle. Ceci peut s'obtenir de deux manières (**voir schéma suivant**) :

- avec charge maximum
- sans charge maximum mais jusqu'à la fatigue ou à vitesse maximum

Nous avons donc :

- La charge maximale : il s'agit de la charge que l'on ne pourra soulever qu'une seule fois. Les charges de travail seront calculées en fonction de celle-ci. Cette charge maximale est celle correspondant à une contraction concentrique. La charge maximale isométrique est d'environ 110% de celle-ci et la charge maximale excentrique de 130%
- Les efforts concentriques maximaux : les charges utilisées sont lourdes et ne permettent qu'un nombre limité de répétitions
- Les efforts concentriques répétés : les charges utilisées sont submaximales, l'effort va être poursuivi jusqu'à la fatigue
- Les efforts concentriques dynamiques : la notion de vitesse intervient et les charges utilisées sont également submaximales. L'effort est maintenu jusqu'à la diminution de la vitesse

Pour développer la force, d'autres régimes de contraction peuvent être utilisés (pliométrie, excentrique, isométrique) ou d'autres méthodes (ex : travail en contraste de charge / lourd-léger, méthodes combinées où le principe est d'associer plusieurs formes de contractions dans une série ou une séance, etc.) mais ils ne seront pas ici détaillés.



Ces différentes méthodes présentent des avantages et des inconvénients résumés dans ce tableau [1] :

	<i>Avantages</i>	<i>Inconvénients</i>
<b><i>Efforts Maximaux</i></b>	Action sur les facteurs nerveux Synchronisation sur organisme frais	Charges lourdes Récupération longue entre les séances
<b><i>Efforts Répétés</i></b>	Action sur les facteurs nerveux Action sur la masse musculaire	Répétitions efficaces sur organisme fatigué
<b><i>Efforts Dynamiques</i></b>	Action sur les facteurs nerveux Action sur la montée en force	Peu d'action sur la force



# L'endurance de force

## Définition

---

Bien que l'on puisse penser que la force et l'endurance soient deux qualités physiques que tout opposerait, il est bon de se remémorer que, dans chaque sport, chaque effort quel qu'il soit, est une combinaison, à divers degrés de nombreuses capacités physiques existant.

La combinaison de la **force** (la capacité de produire une forte tension musculaire pour vaincre ou résister à des résistances extérieures) et de **l'endurance** (la faculté de résister à la fatigue quelle qu'en soit l'origine, ou la capacité de maintenir un effort dans le temps), a ainsi donné naissance à des termes **d'endurance de force** ou de **force endurance**.

**L'endurance de force** est la capacité d'un athlète à pouvoir maintenir un certain pourcentage de sa force maximum ou bien à pouvoir répéter un pourcentage donné de sa force maximum sur un laps de temps déterminé (durée fixée par l'activité sportive).

La force endurance permet donc de maintenir dans des proportions minimales la baisse du niveau de force sous l'effet de la fatigue.

### 3 facteurs principaux agissent sur l'endurance de force :

- le recrutement spatial (un nombre croissant de fibres sera sollicité en même temps : synchronisation)
- le recrutement temporel des fibres (chaque fibre va devoir se contracter plus fréquemment)
- la capacité de récupération de chaque fibre (recharge en ATP et créatine phosphate) et élimination des déchets.

Suivant à quel pourcentage de la force maximale le travail est effectué, on distingue 3 types d'endurance de force exprimés en fonction de leur durée :

- De courte durée de 10 à 45 secondes
- De moyenne durée de 45 secondes à 3 minutes
- De longue durée de 3 à 8 minutes

Il s'agit de réaliser le plus grand nombre de répétitions ou un nombre déterminé de répétitions sur un intervalle de temps défini.

# Pourquoi développer ce registre de force ?

---

De nombreux sports (individuels, collectifs) ainsi que de nombreuses unités opérationnelles (armée, gendarmerie, police etc.) nécessitent énormément ce registre de force. Tout comme certains athlètes modérés ou personnes sédentaires leur permettant ainsi d'avoir une indépendance fonctionnelle prolongée.

## Différents exemples concrets :

- A. Pour un sportif : un rugbyman  
Celui-ci peut être amené (s'il s'agit d'un avant) à pousser en mêlée, effectuer un plaquage et contester le ballon, se relever, sprinter et plaquer, récupérer en footing une dizaine de secondes et replaquer etc.
- B. Pour une unité d'élite : lors d'une opération  
Elle peut être amenée à nager 500m avec certains équipements, puis courir 2km pour aller sur le lieu de l'opération, puis escalader un mur et intervenir contre des personnes dangereuses en les maîtrisant etc.
- C. Pour des personnes sédentaires ou des personnes âgées ou en surpoids  
Je pense en particulier à une de mes athlètes de 94ans. Je peux vous dire qu'elle est beaucoup plus affûtée que des personnes beaucoup plus jeunes. Cette dame garde toujours pour chaque groupe musculaire, un certain niveau de force et d'endurance de force impressionnant car elle est totalement indépendante et conserve toute sa mobilité fonctionnelle.

Le but est de pouvoir réitérer des efforts violents le plus souvent possible avec le minimum de récupération et d'être « l'athlète » le plus complet possible.

# Le développement de l'endurance de force ?

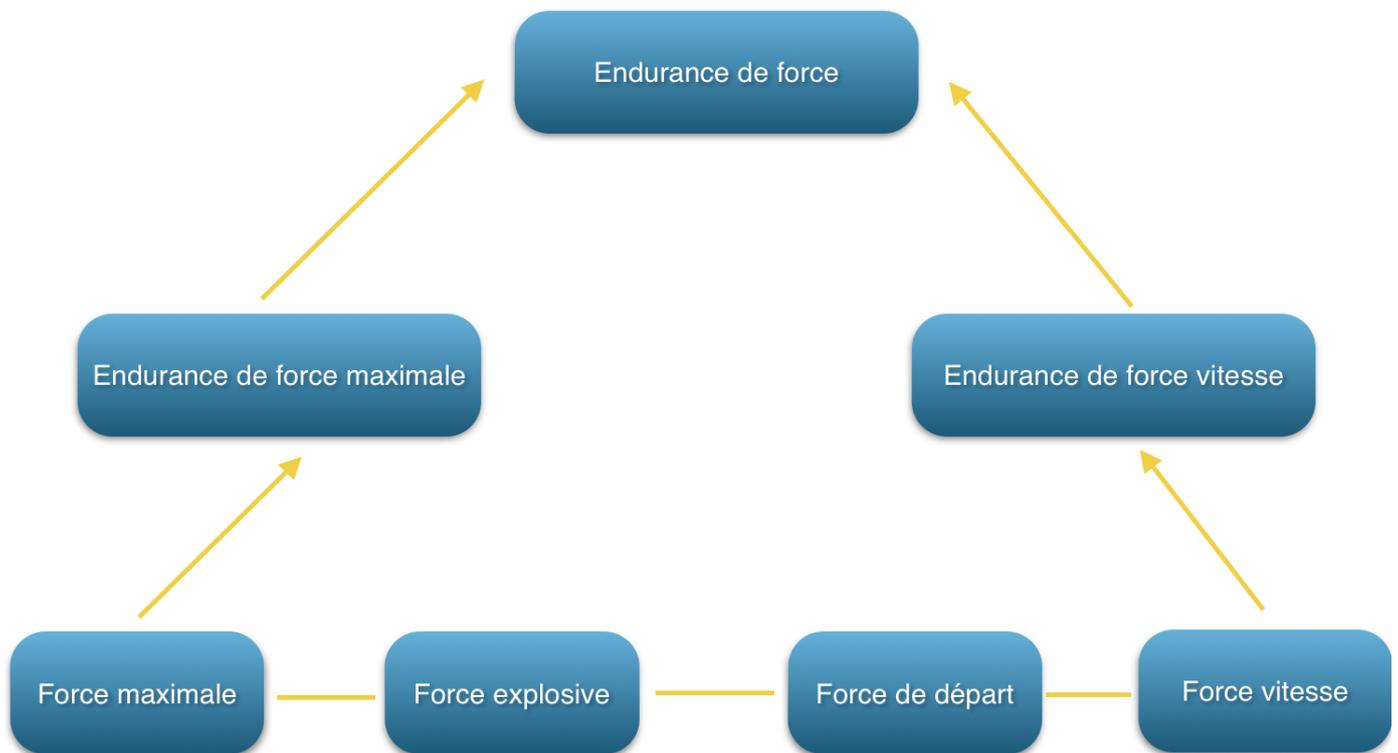
---

Pour améliorer son endurance de force, il convient de suivre un programme de musculation adapté à son objectif et à la durée d'effort de son activité (sportive), ou travailler à un large panel d'intensité submaximale afin de pouvoir répondre au maximum aux besoins demandés (vie quotidienne ou unité d'élite).

D'après le tableau de Zatsiorski, on constate en musculation des zones de travail bien définies pour exercer chaque qualité physique. Ainsi pour améliorer et optimiser l'endurance de force, on peut travailler avec des charges allant de **35 à 65%** du Max et également des charges allant de **65 à 80%** du Max.

Ce qui différencie ces 2 méthodes sont la vitesse d'exécution du mouvement, le nombre de série, la durée de récupération, le nombre de répétitions. Avec les pourcentages plus faibles, l'accent est

mis sur un développement d'endurance de force-vitesse et pour les pourcentages plus élevés, un développement d'endurance de force-maximale (voir schéma suivant). En travaillant ainsi ces deux panels d'intensité, vous serez beaucoup plus complets.



Corrélations entre les trois formes principales de la force  
(d'après Weineck, 1992)



# La programmation

Dans cette partie, on mettra en avant la programmation et l'organisation des séances et non la planification.

Suivant les disciplines sportives ou les objectifs d'autres athlètes (tests physiques etc.), le type de force nécessaire est différent. Une planification s'impose permettant ainsi une logique d'enchaînement et de développement pour en optimiser les effets de la force maximale, l'endurance de force.

Cependant, il m'est impossible de vous donner une planification type sachant la grande diversité des athlètes qui composent la communauté INVICTUS. Pour cela, nous ciblerons plutôt la programmation et la constitution d'une séance type.

Le but de cet ebook est de devenir l'athlète le plus complet sans pour autant tenir compte des tests ou de la compétition.

## La programmation et l'organisation des séances

---

Voici les programmations les plus pertinentes que vous pouvez utiliser (Il y en a bien sûr plus mais moins efficaces) :

### Programmation 1

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
Training	Training	Training	Repos	Training	Training	Training	Repos

### Programmation 2

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Training	Training	Training	Training	Training	Repos	Repos

### Programmation 3

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
Training	Repos	Training	Repos	Training	Repos	Training	Repos

### Programmation 4

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Training	Training	Repos	Training	Training	Training	Repos

### Programmation 5

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Training	Training	Training	Repos	Training	Training	Repos

Principe à respecter :

- En 8 jours : avoir 2 jours minimum de **repos** (récupération active ou passive (*repos complet*))
- En 8 jours : avoir entre 4 et 6 training au maximum
- Prendre une semaine de régénération toutes les 4 / 5 semaines (repos complet ou charges très légères ou footing de récupération)

**Vous pouvez bien sûr diminuer le nombre de training, les programmations hebdomadaires sont ainsi plus simples à réaliser et vous aurez une meilleure récupération.**

Le but est ici d'essayer et de trouver la programmation qui vous correspond le mieux. Nombreux d'entre vous sont encore en milieu universitaire, ont une vie de famille, des horaires ou impératifs de travail qui rend difficile une programmation fixe. Il est donc important de s'adapter de semaine en semaine afin d'avoir la meilleure progression possible.

Il a été démontré que certaines programmations sont « plus avantageuses » que d'autres pour améliorer les performances. En effet, après 3 jours consécutifs d'entraînement à haute intensité, la fonction neuromusculaire nécessite du repos. Il est « primordial » de bien mettre en avant le facteur récupération.

Vous pouvez utiliser la programmation 2 mais la poursuite au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> jour des entrainements seront moins efficaces sans une baisse d'intensité. Cependant, si ce modèle vous correspond le mieux, n'hésitez pas à l'utiliser.

La récupération est aussi très importante car elle permet de revenir à un état neuromusculaire et un état énergétique optimal permettant ainsi aux athlètes d'enchaîner les entraînements (et compétition) sans accumulation de fatigue. La récupération englobe donc les processus d'élimination des déchets produits, les processus de régénération et de restauration, le repos mental apporté par le sommeil et les techniques de relaxation.

Le mot clé dans la programmation des séances est **la récupération**. Il s'agit de **favoriser** et **d'optimiser** ce facteur par différents procédés :

- les vêtements de compression
- les compléments alimentaires
- le sommeil, sieste
- les bains glacés
- les massages
- l'électrostimulation
- les étirements

**Mention spéciale au footing de récupération (30'00'' en aisance respiratoire) qui accélérera la régénération.**

Libre à vous de choisir quel type de récupération vous allez faire.

Utilisez la programmation qui vous permettra d'avoir la meilleure progression tout en favorisant le facteur récupération, essentielle au développement des performances. D'une semaine à l'autre vous pouvez également changer le type de programmation.

Vous pouvez également réaliser plusieurs séances par jour mais mes séances sont difficiles, je vous conseille donc dans un premier temps d'effectuer une séance journalière puis pour les athlètes confirmés vous pourrez inclure un second training journalier.

# Constitution d'une séance

---

Dans l'idéal, chaque séance ne devrait pas dépasser 1h30' afin de permettre à l'organisme de rester efficace.

Différentes parties la composent :

- l'échauffement
- le corps de séance
- le retour au calme

## A/ L'échauffement

Il est primordial avant chaque corps de séance car il permet :

- l'augmentation de la température corporelle et musculaire (avec l'accession à la température optimale, toutes les réactions physiologiques qui déterminent la capacité de performance motrice interviennent avec le degré d'efficacité maximal)
- la mise en route optimale du système cardio-respiratoire (augmentation de la fréquence cardiaque)
- l'augmentation de l'activité des systèmes énergétiques
- la diminution du temps de contraction musculaire
- l'augmentation de la vigilance proprioceptive

Il existe deux types d'échauffement :

- l'échauffement général, qui permet une activation générale du corps (footing, cardiotraining : vélo, tapis de course, rameur...) et sollicite progressivement l'ensemble des fonctions cardiovasculaire, respiratoire et neuromotrice

- l'échauffement spécifique à l'activité (enchaîner les exercices de la séance avec 40-50 % de la charge maximale OU des petits circuits fonctionnels)

## B/ Le corps de séance

Il correspond à l'entraînement à proprement dit. **En général**, il se compose :

- D'une partie visant à développer la force maximale pour 1 ou 2 groupes musculaires (avec un exercice par groupe)

*Exemple : le shoulders press pour les épaules, le back squat pour les membres inférieurs...*

**OU** développer la force et la technique (en général) sur un exercice plus complexe

*Exemple : l'arraché, l'épaulé...*

Il est ici primordial de respecter le temps de récupération entre les séries. En effet, il permet de rester dans une filière ou d'en intégrer une autre... La récupération peut être alors passive (repos complet) ou active (exercices d'étirements, exercices techniques comme les lancers ou les passes...).

- D'une partie de Functional training visant à développer et optimiser l'endurance de force. On cherchera ici à travailler les groupes musculaires ciblés précédemment en force max mais vous pouvez également viser d'autres groupes musculaires.

3 axes de travail peuvent être envisagés pour cette deuxième partie :

- 1- un circuit de functional training avec charges uniquement
- 2- un circuit de functional training mêlant charges et poids de corps
- 3- un circuit de functional training basé uniquement sur des exercices au poids de corps.

Pour moi, le fait de travailler au poids de corps permet également d'optimiser son endurance de force. Certains diront qu'on ne travaille pas l'endurance de force au poids de corps, mais quand vous devez effectuer une centaine de tractions ou de dips et que vous pesez 90 - 100kg, vous devez avoir un très bon niveau de force max et d'endurance de force pour pouvoir l'effectuer (valable aussi si votre poids de corps est inférieur).

Votre corps devient votre charge à déplacer : c'est un axe d'entraînement que j'aime utiliser car j'ai de très bons ressentis et mes performances continuent de s'améliorer.

Dans mes séances, une place aux exercices d'endurance des muscles abdominaux et spinaux sera aussi accordée (soit dans le circuit de functional training : *incorporation d'un ou plusieurs exercices*, soit en fin de séance avec 10-15 minutes d'abdominaux / gainage).

Ce renforcement permettra d'une part, d'être plus performant dans certains mouvements, et d'autre part, il facilitera la propagation des forces d'impulsions, de propulsions ou de tractions à l'ensemble des chaînes musculaires impliquées dans le mouvement.

## **C/ Le retour au calme**

Il peut être caractérisé par :

- le footing et le cardiotraining de faible intensité
- les petits circuits fonctionnels (faible intensité)
- les étirements (légers)

Les étirements sont réalisés lors des entraînements et des compétitions car ils ont un rôle préventif et un rôle de récupération. Effectués en fin de séance, ils ont une fonction de récupération en évitant les courbatures et les contractures. En effet, les muscles étant fortement sollicités, ceux-ci ont tendance à rester contractés, les étirements permettent alors de revenir à un tonus neuromusculaire de repos.

De plus, ils sont nécessaires aux athlètes pour permettre, grâce à la préservation de l'amplitude articulaire, des performances de haut niveau.

Il existe plusieurs méthodes d'étirements :

### **Les étirements statiques**

- passif (mouvement lent d'étirement du muscle dans une position limite pour l'y maintenir)
- actif (facilitation neuromusculaire proprioceptive (PNF) : étirement précédé d'une contraction musculaire)

**Les étirements dynamiques** (mouvement rapide pour allonger le muscle avec ou sans charge additionnelle)

Il est primordial, pour chaque athlète, de débiter par un échauffement approprié afin de minimiser tous risques de blessures et de s'hydrater régulièrement ce qui permettra de continuer la séance sans perte d'intensité.

## Exemple d'une séance complète INVICTUS

---

Dans l'idéal, voici l'enchaînement :

S'échauffer

Force : 1 ou 2 groupes

Functional training

Abdominaux/gainage

Retour au calme / étirements

Voici une séance type Invictus :

1/ 10 minutes de tapis de course ou course en extérieur

2/ Travail de force max en Dorsaux et Pectoraux (**voir le tableau ci-dessous**)

Effectuer 6 séries de 6 répétitions en Développé couché à 80% de votre MAX

Repos : 2'00' / 2'30'' entre chaque série

Effectuer 6 séries de 6 répétitions en Tirage Horizontal / ou Tirage couché / ou Bent over row à 80% de votre MAX

Repos : 2'00' / 2'30'' entre chaque série

Vous pouvez effectuer les 2 exercices en superset ou l'un après l'autre.

## Cycle de force 1 mois

<b>Semaine</b>	<b>Séries</b>	<b>répétitions</b>	<b>Intensité (par rapport au MAX)</b>	<b>Repos</b>
<b>1</b>	6	6	80%	2'00'' / 2'30''
<b>2</b>	5	5	85%	2'30'' / 3'00''
<b>3</b>	3	3	90%	3'00'' / 4'00''
<b>4</b>	5	12	50%	1'00'' / 1'30''

### 3/ Functional training : WOD INVICTUS

Effectuer le plus vite possible :

25 Tractions / 5 Pompes

25 Tractions / 5 Pompes

20 Tractions / 10 Pompes

20 Tractions / 10 Pompes

15 Tractions / 15 Pompes

15 Tractions / 15 Pompes

10 Tractions / 20 Pompes

10 Tractions / 20 Pompes

5 Tractions / 25 Pompes

5 Tractions / 25 Pompes

Noter votre temps

### 4/ Abdominaux / Gainage : 10 minutes

# Quels sont les avantages à suivre cet ebook

---

Le but premier de cet ouvrage est de prendre du plaisir à se dépasser et d'améliorer ses performances et d'atteindre vos objectifs.

Les entraînements sont assez intenses et variées, (nous avons essayé de contenter la majorité des athlètes invictus) et sont adaptables et modulables selon votre niveau physique.

De nombreux WODs sont chronométrés mettant ainsi un challenge supplémentaire, votre temps vous servira ainsi de référence lorsque vous l'effectuerez de nouveau.

La majorité des WODs sont effectués en salle mais concernant ceux au poids de corps, ceux-ci peuvent être également réalisés en plein air, ce qui est beaucoup agréable.

Ces entraînements peuvent s'effectuer seul ou à plusieurs. Certains WODs s'effectuent par équipe permettant ainsi une cohésion de groupe et de se dépasser physiquement mais surtout pour l'équipe.

J'ai également essayé à travers cet ebook de travailler les 10 qualités physiques primordiales que l'on retrouve dans la pratique du CrossFit : Souplesse, Force, Vitesse, Endurance cardio-vasculaire, Endurance musculaire, Coordination, Puissance, Agilité, Équilibre, Précision

Comme je l'ai dit précédemment, mes séances de functional training sont intenses. Elles permettent de brûler énormément de calories et la fonte adipeuse perdue dans le temps. Le métabolisme se retrouve aussi boosté par l'exécution d'exercices polyarticulaires et fonctionnels. Ces séances permettent donc de vous sculpter.

Bonnes séances et accrochez vous

*Esprit INVICTUS*

# Bibliographie

## Ouvrages / Articles / Résumés de colloques et cours de MASTER 2

- [1]. **Cometti G. (1988)**. Les méthodes modernes de musculation (tome 1 : données théoriques). *Edition Université de bourgogne*.
- [2]. **Aubert F. (2000)**. Oui à la musculation mais laquelle ? *Edition Le Monde du Rugby*.
- [3]. **Aubert F. (2005)**. Stratification des méthodes de renforcement musculaire. *Sport, Santé et préparation physique n°13 : 6-9*.
- [4]. **Le Chevalier J.M.** La force. *Cours de DESS STAPS de Reims (2005)*.
- [5]. Stage sur la force. *Diplôme universitaire de préparation physique, UFR STAPS Dijon, CD n° 3*.



---

# ABDOMINAUX

---

## CIRCUIT POMPES INVICTUS

---

**27 févr. 2014**

**Réaliser sans repos :**

40s de Gainage Bras tendus - 40 pompes - 30s de Gainage - 30 pompes - 20s de Gainage - 20 pompes - 10s de Gainage - 10 pompes

**Lien :** [https://www.youtube.com/watch?v=h\\_eMY-eP5DM&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=h_eMY-eP5DM&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=14)

## DES ABDOMINAUX EN BÉTON - WOD "SIX PACK ABS"

---

**24 avr. 2014**

Ce WORKOUT vous permettra de cibler vos abdominaux, d'améliorer votre cardio et de booster la perte de calories : WOD "SIX PACK ABS"

**6 TOURS**

*Repos : 30s*

5 Turkish get up à 16kg  
15 Toes-to-bar  
30s de gainage facial croisé  
10 Obliques avec un disque de 20kg  
20 Sit ups  
40 Rotations avec un disque de 20kg  
6 lancers de MB contre un mur

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=kTsmiecRHoI&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh&index=38>

## DES ABDOMINAUX PARFAITS - WOD PERFECT ABS

---

**25 juin 2014**

Effectuer le plus vite possible :

100 Toes-to-bar  
50 Sit ups avec un disque de 20kg  
2 min de gainage facial  
2 min de gainage cuillère  
1 min de gainage latéral gauche  
1 min de gainage latéral droit  
1 min de gainage latéral (*penché vers l'intérieur*) gauche  
1 min de gainage latéral (*penché vers l'intérieur*) droit  
5 min de Sit ups (le maximum)  
1 min de gainage Superman (*jambe gauche - bras droit*)  
1 min de gainage Superman (*jambe droite - bras gauche*)  
50 répétitions Obliques à la poulie (gauche)  
50 répétitions Obliques à la poulie (droit)  
25 Crunchs croisés (gauche)  
25 Crunchs croisés (droit)  
100 Toes-to-bar

**Lien :** [https://www.youtube.com/watch?v=PQR-tpg\\_hYQ&index=10&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh](https://www.youtube.com/watch?v=PQR-tpg_hYQ&index=10&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh)

## WOD CRAZY SIX PACK ABS / DES ABDOMINAUX DESSINÉS

---

**5 juil. 2014**

AMRAP 15' (*le plus de répétitions*) en :

3min de Sit up  
3min de Toes-to-bar  
3min de Sit up  
3min de Toes-to-bar  
3min de Sit up

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=VvLJpOILP\\_I&index=19&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN](https://www.youtube.com/watch?v=VvLJpOILP_I&index=19&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN)

## WOD KILLER ABDOS / WOD DIABOLIC FRAN

---

**22 oct. 2014**

### WOD KILLER ABDOS

Effectuer le plus vite possible :

50 Toes-to-bar  
100 Sit ups  
5'00" de Gainage frontal

40 Toes-to-bar  
80 Sit ups  
4'00" de Gainage frontal

30 Toes-to-bar  
60 Sit ups  
3'00" de Gainage frontal

20 Toes-to-bar  
40 Sit ups  
2'00" de Gainage frontal

10 Toes-to-bar  
20 Sit ups  
1'00" de Gainage frontal

### WOD DIABOLIC FRAN

Effectuer le plus vite possible

**21 - 15 - 9** répétitions en :

Thrusters à 42kg  
Tractions / Pull ups  
Handstand push ups (*HSPU*)

**Pénalité : Pendant votre WOD, à chaque minute vous devez effectuer 5 burpees**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/305228763002894/>

## CHALLENGE SPÉCIAL "VENTRE PLAT ET MUSCLÉ"

---

**3 fev 2015**

Adapter le selon votre niveau / le but est d'atteindre une intensité maximale

**MIXTE "TABATA (exercices cardio : 20s d'efforts et 10s de repos) et RÉPÉTITIONS IMPOSÉES"**

Effectuer le plus vite possible :

2 min de 20" / 10" en Sit up  
50 Soulevés d'épaules

2 min de 20" / 10" en Sit up  
50 Soulevés de bassin

2 min de 20" / 10" en Sit up  
50 crunchs croisés (25 de chaque côté)

2 min de 20" / 10" en Sit up  
50 répétitions Robots (50 de chaque côté)

2 min de 20" / 10" en Sit up  
50 Relevés de jambes

**+ 5 minutes de gainage :**

*1'00" de gainage frontal*

*1'00" de gainage latéral gauche*

*1'00" de gainage latéral droit*

*1'00" de gainage cuillère*

*30" de gainage superman : bras gauche - jambe droite*

*30" de gainage superman : bras droit- jambe gauche*

***Pour chaque intervalle de travail (20" / 10"), effectuer le max de répétitions.***

***EFFECTUER LE CIRCUIT SANS REPOS***

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/340601886132248/>

## COMMENT AVOIR DES ABDOMINAUX DE SPARTIATES

---

**9 fev 2015**

**Ce circuit (*court mais intense*) peut être effectué en début ou en fin d'entraînement.**

### **EFFECTUER LE CIRCUIT SANS REPOS**

**MIXTE "TABATA (*exercices cardio : 20s d'efforts et 10s de repos*) et RÉPÉTITIONS IMPOSÉES"**

Effectuer le plus vite possible :

2 min de 20" / 10" en Toes-to-bar (T2B)  
50 Sit ups avec un disque de 15-20kg

2 min de 20" / 10" en Toes-to-bar (T2B)  
50 Tirages obliques à la poulie (25 de chaque côté)

2 min de 20" / 10" en Toes-to-bar (T2B)  
50 répétitions obliques avec un disque de 15-20kg (25 de chaque côté)

2 min de 20" / 10" en Toes-to-bar (T2B)  
50 Soulevés d'épaules

2 min de 20" / 10" en Toes-to-bar (T2B)  
50 Relevés de jambes

**+ 5 minutes de gainage :**

*1'00" de gainage frontal*

*1'00" de gainage latéral gauche*

*1'00" de gainage latéral droit*

*1'00" de gainage cuillère*

*30" de gainage superman : bras gauche - jambe droite*

*30" de gainage superman : bras droit- jambe gauche*

***Pour chaque intervalle de travail (20" / 10") effectuer le max de répétitions.***

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/342494195943017/>

## DES ABDOMINAUX EN BÉTON

---

**18 mars 2015**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

15 Toes-to-bar  
1'00" de gainage frontal

15 Sit ups  
1'30" de gainage latéral (45" de chaque côté)

20 Leg raise abs  
1'00" de gainage cuillère

15 Knees-to-elbows  
1'00" de gainage frontal

20 Soulevés d'épaules  
1'30" de gainage latéral (45" de chaque côté)

10 Crunchs croisés de chaque côté  
1'00" de gainage cuillère

**Débutant : 4 TOURS**

**Intermédiaire : 6 TOURS**

**Confirmé : 8 TOURS**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/356946764497760/>

## DES ABDOMINAUX DE SPARTIATES N°2

---

**25 mars 2015**

### **Circuit spécifique pour la sangle abdominale**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

3min de Gainage frontal

30 Knees-to-elbows

40 Sit ups

50 Toes-to-bar

**DÉBUTANT : 2 TOURS**

**INTERMÉDIAIRE : 4 TOURS**

**CONFIRMÉ : 6 TOURS**

Vous pouvez également utiliser un gilet lesté de 10kg.

N'hésitez pas à baisser le nombre de répétitions si cela est trop dur ou baissez le temps de gainage frontal.

Vous pouvez également réduire la difficulté en changeant les exercices

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/359042894288147/>

## **INTERMITTENT INVICTUS / TRAINING INTENSE EN 10 MINUTES**

---

**5 mai 2015**

Effectuer **1 à 3 séries** de 10 minutes en 30" / 30"

30s d'efforts à intensité maximale (*le plus de reps possible*) - 30s de Gainage frontal

30s de Burpees

30s de Gainage frontal

30s de Slam Ball

30s de Gainage frontal

30s de Burpees

30s de Gainage frontal

30s de Slam Ball

30s de Gainage frontal

30s de Burpees

30s de Gainage frontal

30s de Slam Ball

30s de Gainage frontal

30s de Burpees

30s de Gainage frontal

30s de Slam Ball

30s de Gainage frontal

30s de Burpees

30s de Gainage frontal

30s de Slam Ball

30s de Gainage frontal

*REPOS entre les séries : 3'00"*

Vous pouvez l'effectuer comme séance ou après un training en fin de séance

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/372540496271720/>

## PETITE ROUTINE / SIMPLE ET EFFICACE

---

**26 juin 2015**

Effectuer cette routine d'abdominaux de **3 à 6 FOIS**

*Repos : de 30" à 1'00" SI BESOIN*

Chaque série est constituée de **10 exercices de 30s**

1er exercice : Gainage frontal

2ème exercice : Gainage latéral (*gauche ou droite*)

3ème exercice : Gainage latéral (*gauche ou droite*)

4ème exercice : Gainage Cuillère

5ème exercice : Mountain climbers croisés

6ème exercice : Sit ups

7ème exercice : Crunchs croisés (*gauche ou droite*)

8ème exercice : Crunchs croisés (*gauche ou droite*)

9ème exercice : Soulevés d'épaules

10ème exercice : Leg raises (*soulevés de bassin*)

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/390715574454212/>

## TABATA INVICTUS / DEUXIÈME ROUTINE / SIMPLE ET EFFICACE / 4 MINUTES

---

**27 juin 2015**

Effectuer cette routine d'abdominaux de **3 à 6 FOIS**

*Repos : de 1'00" à 2'00"*

**TABATA : 4 minutes en 20" / 10"**

20s d'efforts à intensité maximale (*le plus de reps possible*) - 10s de repos

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

1er exercice : Toes-to-bar

2ème exercice : Knees-to-elbows

3ème exercice : Soulevés d'épaules

4ème exercice : Sit ups

5ème exercice : Obliques avec 20kg (*à gauche ou à droite*)

6ème exercice : Obliques avec 20kg (*à gauche ou à droite*)

7ème exercice : L-Sit up

8ème exercice : Slam Ball

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/390892011103235/>

## NOUVELLE ROUTINE / SIMPLE ET EFFICACE

---

**1 juil. 2015**

Effectuer cette routine d'abdominaux de **3 à 6 FOIS**

*Repos : de 30" à 1'00" SI BESOIN*

Chaque série est constituée de **10 exercices de 30s**

1er exercice : Pédalage

2ème exercice : Ciseaux de face

3ème exercice : Ciseaux latéraux

4ème exercice : Gainage frontal bras tendus (*une jambe levée*)

5ème exercice : Gainage latéral bras tendus (*une jambe levée*)

6ème exercice : Gainage latéral bras tendus (*une jambe levée*)

7ème exercice : Sit ups groupés

8ème exercice : Leg raises

9ème exercice : Gainage araignée

10ème exercice : Sit ups

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/391988877660215/>

## NOUVELLE ROUTINE À EFFECTUER

---

**5 juil. 2015**

Le Gainage est souvent à tort "remplacé" ou "squizzé" au détriment d'exercices d'abdominaux en dynamique (*concentrique, pliométrique etc.*).

### PETIT RAPPEL

Le gainage permet de renforcer les muscles abdominaux profonds et la chaîne musculaire dorsale en contraction isométrique.

Les exercices de gainage sont utiles pour avoir un ventre plat, protéger les disques intervertébraux et développer les qualités proprioceptives d'équilibre en assurant une tonicité globale du tronc.

La musculation statique du gainage favorise également la transmission des forces et diminue le risque de blessures (prévention)

### Voici une liste d'exercices de gainage SANS matériel

1er exercice : Gainage Frontal coude

2ème exercice : Gainage Frontal coude (1 jambe levée)

3ème exercice : Gainage frontal coude (1 bras)

4ème exercice : Gainage latéral coude (2 cotés)

5ème exercice : Gainage latéral coude (1 jambe levée)

- 6ème exercice : Gainage lombaire
- 7ème exercice : Gainage lombaire (1 jambe levée)
- 8ème exercice : Gainage frontal Bras tendus
- 9ème exercice : Gainage frontal Bras tendus (1 jambe levée)
- 10ème exercice : Gainage latéral Bras tendus
- 11ème exercice : Gainage latéral Bras tendus (1 jambe levée)
- 12ème exercice : Gainage Cuillère
- 13ème exercice : Gainage Araignée
- 14ème exercice : Gainage Superman (Bras G - Jambe D et Bras D - Jambe G)

### **CHOISIR 10 EXERCICES / CHAQUE EXERCICE EST RÉALISÉ PENDANT 30s**

1 série est constituée de 10 exercices

Effectuer cette routine d'abdominaux de **3 à 6 FOIS**

1/ Repos : de 30" à 1'00" SI BESOIN

2/ OU Repos : de 30" à 1'00" (*Abdominaux : Leg raise, Sit up etc.*)

3/ OU aucun repos

### **EXEMPLE DE MA SÉANCE DE GAINAGE :**

**6 TOURS** de :

- 1er exercice : Gainage latéral bras tendu (G) / Jambe relevée (D)
- 2ème exercice: Gainage latéral bras tendu (D) / Jambe relevée (G)
- 3ème exercice : Gainage Superman : Bras Gauche / Jambe Droite
- 4ème exercice : Gainage Superman : Bras Droit / Jambe Gauche
- 5ème exercice : Gainage Cuillère
- 6ème exercice : Gainage Araignée
- 7ème exercice : Gainage Lombaire 1 jambe levée (Jambe G)
- 8ème exercice : Gainage Lombaire 1 jambe levée (Jambe D)
- 9ème exercice : Gainage frontal 1 Bras / 2 Jambes (Bras gauche)
- 10ème exercice : Gainage frontal 1 Bras / 2 Jambes (Bras droit)

*Repos : 1'00" entre chaque ROUND*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/392656847593418/>



---

# CHALLENGE SPORTIF

---

## WOD 300 CROSSFIT - CIRCUIT DE 300 RÉPÉTITIONS

---

**16 nov. 2013**

Functional training et Circuit training de 300 répétitions  
Circuit réalisé pour les acteurs du célèbre film 300

Effectuer le plus vite possible :

- 25 Pull ups / tractions
- 50 Deadlifts à 62Kg
- 50 Push ups (large)
- 50 Box Jumps 80 cm (*par dessus*)
- 50 Whipers à 62Kg
- 50 Clean and jerk à 17.5Kg
- 25 Pull ups

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=GNY-yyh0ZX4>

## WOD 300 - THE BARBARIAN

---

**20 nov. 2013**

Functional training et Circuit training de 300 répétitions

Effectuer le plus vite possible :

- 30 Épaulés à 80kg
- 30 Développés couchés à 92kg
- 30 Swings à 24kg
- 30 Pull Ups
- 30 Box Jumps
- 30 Sit ups développés avec 20kg
- 30 Burpees
- 30 Répétitions marteau à 20kg
- 30 Air squats
- 30 Répétitions Bras tendu

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=E7nBv3Sbhg4>

## WOD HAKA

---

*23 nov. 2013*

Effectuer le plus vite possible : 21 - 18- 15- 12- 9- 6- 3- 1

Enchaîner les 5 exercices suivant le nombre de répétitions demandées.

- Pull ups
- Deadlift à 102kg
- Push ups
- Sit ups
- Épaulés mi-cuisse à 60kg

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=LrnbbGQ5ZpY>

## CHALLENGE - MAXIMUM DE TRACTIONS / PULL UPS

---

*26 nov. 2013*

Effectuer un maximum de tractions bras tendus et minimum menton à la barre, en stricte ou en kipping.

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=BxnuTMJ28yg>

## WOD KHALIFA

---

*29 nov. 2013*

Effectuer 10 tours le plus vite possible de :

- 5 Deadlifts (132kg) (1.5 fois votre poids de corps)
- 5 Pompes ATR (HSPU)
- 5 Tractions (Pull ups)

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=2N9H1O4IZRE>

## WOD INVICTUS

---

*30 nov. 2013*

CHALLENGE Tractions- Pompes

Effectuer le plus vite possible :

- 25 tractions- 5 pompes
- 25 tractions- 5 pompes
- 20 tractions- 10 pompes
- 20 tractions- 10 pompes
- 15 tractions- 15 pompes
- 15 tractions- 15 pompes
- 10 tractions- 20 pompes
- 10 tractions- 20 pompes
- 5 tractions - 25 pompes
- 5 tractions- 25 pompes

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=uBA1RYwnAk4>

## WOD TITATE

---

*3 déc. 2013*

Effectuer le plus vite possible **5 tours** de :

- 9 deadlift à 62 Kg
- 6 épaulés mi-cuisse à 62 Kg
- 3 thrusters à 62 Kg

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

## WOD MAEVA

---

*4 déc. 2013*

Effectuer le plus vite possible **3 tours** de :

- 30 épaulés mi-cuisse à 70 Kg
- 30 pompes
- 30 tractions

Lien : [https://www.youtube.com/watch?v=KDRWod\\_YLFY](https://www.youtube.com/watch?v=KDRWod_YLFY)

## WOD PADAWAN

---

**7 déc. 2013**

Challenge - TRACTIONS / POMPES

Réaliser 200 Tractions (stricte ou en kipping) et 200 Pompes **le plus vite possible**.

Pour une congestion extrême.

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

## WOD STEVE

---

**7 déc. 2013**

AMRAP 15 min (à répéter le plus de fois possible pendant 15 minutes) :

- 10 Deadlifts à 102 Kg
- 30 Pompes
- 20 Fentes avec un poids de 20 Kg
- 30 Tractions

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=dZaWL88w0gk>

## WOD MANU

---

**10 déc. 2013**

Effectuer le plus vite possible **5 tours** de :

- 5 Handstand Push ups (*pompes ATR*)
- 15 Pull ups
- 30 Push ups
- 10 Squat Jump

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=LgB9WFKvptE>

## WOD SONIA

---

**14 déc. 2013**

Réaliser **6 rounds de 5 minutes**

Chaque round est constitué de **10 exercices**

Chaque exercice est effectué pendant **30s** à intensité maximale :

- 1er exercice : Épaulé mi-cuisse à 42kg (*hang clean*)
- 2ème exercice : Pompes (*push ups*)
- 3ème exercice : Passage de steps (*agility*)
- 4ème exercice : Box Jump
- 5ème exercice : Burpees
- 6ème exercice : Tractions (*pull ups*)
- 7ème exercice : Travail d'appuis (*agility*)
- 8ème exercice : Thrusters à 42kg
- 9ème exercice : Boxing avec 3kg
- 10ème exercice : Double unders (*corde à sauter*)

Repos : 1 minute entre chaque round.

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=lo7-XnRkj4o>

## WOD CRIQUETS

---

**19 déc. 2013**

Effectuer le plus vite possible 6 tours de :

- 15 Tractions (*pull ups*)
- 20 Pompes (*push ups*)
- 6 Squats lourds (*112 kg*)
- 8 Epaulés mi cuisse (*60 kg*)
- 30 Sit ups (*abdominaux*)
- 10 Répétitions marteau de chaque côté (*avec 20 kg*)

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=IFRnzFMUx5E>

## WOD MAUD

---

**21 déc. 2013**

Effectuer le plus vite possible 25 tours de :

- 5 Burpees
- 8 Répétitions Marteaux de chaque côté (*David : 20Kg, Maud : 10Kg*)
- 4 Box Jump
- 12 Sit ups
- 3 Squats complets lourds (*David : 102Kg, Maud : 22Kg*)
- 15 Double unders (*double sauts*) ou 30 sauts simples à la corde

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=oi8F2gbAtQc>

## WOD PRAGUE

---

**8 janv. 2014**

Effectuer 3 tours le plus vite possible de :

- 5 Répétitions de (1 Thruster + 2 Front squat à 60 kg)
- 20 Tractions
- 10 Pompes ATR (*Handstand push ups*)
- 10 Swings à 24 Kg
- 20 Double unders (*double sauts à la corde*)

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=uL-i2UQlZqM>

## WOD FRAN 2

---

**25 janv. 2014**

Effectuer le plus vite possible en 21 - 15 – 9 :

- Thrusters à 42 Kg
- Tractions (Pull ups)

Lien : [https://www.youtube.com/watch?v=RU\\_Vc5bANGM](https://www.youtube.com/watch?v=RU_Vc5bANGM)

## WOD DIANE

---

**25 janv. 2014**

Le WOD DIANE est l'un des WODs Benchmark (de référence) les plus connus en CrossFit. Ce sont deux mouvements fonctionnels que vous devez effectuer le plus rapidement possible.

Effectuer le plus vite possible en 21 - 15 - 9 en :

- Soulevé de terre à 102 Kg
- HSPU (*handstand push up ou pompes ATR*)

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=jollzL7cZGQ>

## WOD JEROME

---

**5 févr. 2014**

Effectuer **5 tours** le plus vite possible de :

- 6 Squats pistols *de chaque côté* +
- 20 Double unders +
- 6 Push press à 60kg +
- 6 Handstand push ups +
- 6 Toes-to-bar +
- 10 Tractions +
- 5m en marchant sur les mains

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=Chg-uMDjDjY>

## WOD RÉMY

---

**10 févr. 2014**

Effectuer le plus vite possible :

- 50 Deadlift à 72Kg pour moi, Rémy : 57Kg
- 50 Tractions
- 50 Pompes ATR (*HSPU*)
- 50 Dips
- 50 Epaulés mi-cuisse, 57Kg pour moi, Rémy : 32Kg

Après le WOD, effectuer **3 séries** de :

(1 Arraché à 52Kg + 5 Overhead squats à 52Kg + 5 Burpees Inversées + 5 swings à 24Kg à 2 mains + 5 swings à 1 main à 16Kg)

Repos 1'30 entre chaque série.

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./218335771692194/?type=3&theater>

## CHALLENGE / WOD 4 ON 1 - DAN BAILEY

---

*18 févr. 2014*

**Enchaîner le plus vite les 4 circuits.**

### **KING KONG : scalé**

Effectuer le plus vite possible **3 Tours** de :

- 1 Soulevé de terre (Deadlift) à 182Kg
- 2 Tractions + 6 Pompes = (2 Muscle ups)
- 3 Épaulés - Front squat (squat-cleans) à 82Kg
- 4 Handstand Push Ups

### **FRAN**

Effectuer le plus vite possible : **21- 15 -9** répétitions  
en Thruster à 42Kg  
en Traction (Pull up)

### **DIANE**

Effectuer le plus vite possible : **21- 15 -9** répétitions  
en Soulevé de terre (deadlift) à 102 Kg  
en Handstand push up (HSPU ou pompe ATR)

### **GRACE**

Effectuer le plus vite possible :  
30 Épaulés-jetés à 62Kg

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=wDE-g4-32mE&index=27&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## CIRCUIT MAXIME

---

**2 mars 2014**

### Circuit Maxime

Effectuer le plus vite possible **5 tours** de :

- 10 Shoulders press
- 10 Développés Nuque
- 10 Rowing
- 10 Bent over row
- 10 Back squats
- 10 Epaulés mi-cuisse

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6GbydN7z4Q&list=PLgQbBclyBfkC2RjZk6E8TdbpsJlswNCrk&index=28>

## WOD 14.1 - FORCE - ENDURANCE DE FORCE

---

**6 mars 2014**

### AMRAP 10 min (*le plus de tours*)

30 Double unders + 15 Snatch à 34Kg

*WOD effectué après 15 séries de Squats*

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=a3OKN6A\\_sDk&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=32](https://www.youtube.com/watch?v=a3OKN6A_sDk&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=32)

## FUNCTIONAL TRAINING / SÉANCE EMOM

---

**11 mars 2014**

5 séries de 10 répétitions de (1 traction + 2 toes to bar).

*Repos : 1 minute*

**EMOM** (*every minute on the minute*) - Départ toutes les minutes

A chaque minute, pour l'exercice choisi, effectuer le nombre de répétitions demandées

EMOM pendant 10 minutes : 12 tractions

EMOM pendant 10 minutes : 20 sit ups

EMOM pendant 10 minutes : 6 épaulés-jetés à 60 kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=qr-w3xcpSx8&index=45&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR>

## WOD SEVEN

---

**20 mars 2014**

Effectuer le plus vite possible :

**7 Tours - 7 exercices - 7 répétitions**

HSPU (*Handstand Push Ups*)

Thrusters à 62 kg

Toes-to-bar

Deadlift (*Soulevé de terre*) à 112 kg

Burpees

Swing à 32 kg

Tractions (*Pull Ups*)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=NaEJT5Zvqwg&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=35>

## TRAINING HAPPY BIRTHDAY

---

**20 mars 2014**

**Ce matin : 35 min** de course sur tapis + gainage

- 5 min d'échauffement
- 2 min de 30/30 à 15km/h
- 2 min de 30/30 à 16km/h
- 2 min de 30/30 à 17km/h
- 2 min de 30/30 à 18km/h
- 2 min de 30/30 à 19km/h
- 2 min de 30/30 à 20km/h
- 2 min de 30/30 à 19km/h
- 2 min de 30/30 à 18km/h
- 2 min de 30/30 à 17km/h
- 2 min de 30/30 à 16km/h
- 2 min de 30/30 à 15km/h
- 2 séries de 1min/30s à 15km/h
- 5min de course à 13km/h

**Ce soir : WOD Happy Bithday** + abdos + 20 min de vélo

Effectuer le plus vite possible :

- 35 Tractions / Pull ups
- 35 Pompes / Push ups
- 35 Air squats
- 35 Swings à 24 kg
- 35 Squat pistols Gauche
- 35 Squat pistols Droit
- 35 HSPU / Handstand Push Ups
- 35 Mountain climbers
- 35 Dips
- 35 Double unders

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./228792227313215/?type=3&theater>

## WOD BURNING SHOULDERS

---

**21 mars 2014**

**Effectuer le plus vite possible :**

30 Handstand Push Ups - 10 Pull ups

20 Handstand Push Ups - 20 Pull ups

10 Handstand Push Ups - 30 Pull ups

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=Ri5G-0p7f74&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=37>

## WOD ANGIE

---

**22 mars 2014**

**Effectuer le plus vite possible :**

100 Tractions (*Pull ups*)

100 Pompes (*Push ups*)

100 Sit ups

100 Air squats

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=7TnV3Tc-Qpg&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=38>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD BARBARA

---

**25 mars 2014**

**WOD BARBARA :** Effectuer le plus vite possible

**5 tours de :**

20 Pull ups

30 Push ups

40 sit ups

50 Air squats

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ly3ITwsvOqo&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=39>

## WOD "LINDA - 3 BARS OF DEATH" / FUNCTIONAL TRAINING

---

**25 mars 2014**

WOD "LINDA - 3 bars of death" / Effectuer le plus vite possible :

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 répétitions en

Deadlift : 1.5 fois le poids de corps

Bench press : 1 fois le poids de corps

Clean (*épaulé*) : 0.75 fois le poids de corps

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=8AHOcKTgUik&index=41&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD MAXIME

---

**27 mars 2014**

Effectuer le plus vite possible :

21 - 15 - 9 répétitions en :

Epaulé mi-cuisse à 47kg

Swing à 16kg

Air squat

Traction

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=CiqNjG65fPw&index=43&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## FUNCTIONAL TRAINING - CIRCUIT TRAINING / WOD WAKE UP

---

**2 avr. 2014**

WOD WAKE UP / Effectuer le plus vite possible **5 tours** de :

500 m au rameur

20 Burpees

10 Push press à 37 kg

15 Swing à 16 kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=tWTY4GjDcP4&index=44&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## CS BEAUNE RUGBY - CIRCUIT TRAINING

---

**3 avr. 2014**

Par équipe de 3, réaliser :

150 thrusters

300 pompes

2 allers-retours (400 m en tout)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=OFCo2XUajJM&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=42>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD CLEMENT

---

**3 avr. 2014**

### WOD CLÉMENT

Effectuer le plus vite possible **8 TOURS** de :

12 Pompes surélevées

12 Tractions

6 Arrachés 1 bras à 25 kg

6 Pompes (*prise serrée*)

6 Tractions prise biceps

6 Deadlifts à 82 kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=gcqzmcjQLU4&index=45&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD " CRAZY MURPH "

---

**4 avr. 2014**

Effectuer :

- 1.6 km de course

100 tractions

200 pompes

300 air squats

- 1.6 km de course " *TEMPS intermédiaire au MURPH " : 38'37*

100 tractions

200 pompes

300 air squats

- 1.6 km de course

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./232832036909234/?type=3&theater>

## WOD IGOR / ENDURANCE DE FORCE

---

**9 avr. 2014**

Effectuer **6 Rounds** de :

6 Deadlift à 62kg

6 SDHP à 62kg

6 Push Press à 62kg

6 Lunges (*front squat*) à 62kg

6 Pull ups (*prise biceps*)

6 Pull ups

30s de travail de prise (*poigne*)

*Repos entre les séries : 1min30s*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=KO2xzv8HRss&index=37&list=PLgQbBclyBfkC2RjZk6E8TdbpsJIswNCrk>

## FUNCTIONAL TRAINING - CIRCUIT TRAINING / WOD ALEXIS

---

**10 avr. 2014**

Ce WORKOUT à base de mouvements fonctionnels vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre force et votre endurance de force : **WOD ALEXIS**

Effectuer le plus vite possible :

**5 tours de :**

10 Deadlifts à 142kg + 10 Tractions

**5 tours de :**

10 SDHP à 62kg + 10 HSPU

**5 tours de :**

10 Swings à 24kg + 10 marteaux de chaque côté à 20kg

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=Fkon\\_QBD3yE&index=46&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN](https://www.youtube.com/watch?v=Fkon_QBD3yE&index=46&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN)

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD WEEK END

---

**12 avr. 2014**

Ce WORKOUT à base de mouvements fonctionnels vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre force et votre endurance de force : **WOD WEEK END**

**1er Circuit :**

Départ toutes les minutes

Effectuer pendant 15min :

6 (Fentes - squats pistols)

10 Pompes

6 Thrusters avec des kettlebell de 10kg

**2ème Circuit**

Départ toutes les 1min30s

Effectuer 15 séries de :

6 Tractions

6 HSPU

4 (Deadlift - épaulé) à 60kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=A1ctD6W6i2c&index=47&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD MAXIMUS

---

**15 avr. 2014**

Effectuer un MAX de répétitions sur **2 min** puis sur **1 min** pour chacun des exercices suivants :

Traction  
Pompe  
Air squat  
Épaulé à 60kg  
Swing à 24 kg  
Burpees

*Entre chaque exercice, prendre 30s de repos  
Prendre 1 minute de repos après le 1er tour*

Noter le nombre total de répétitions.

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=WlzQisoYkNk&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=48>

## FUNCTIONAL TRAINING - CIRCUIT TRAINING / WOD SIMESI

---

**16 avr. 2014**

Ce WORKOUT à base de mouvements fonctionnels (haltérophilie) vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre force et votre endurance de force : **WOD Simesi Telefoni**

Avec une barre à 52kg (115 pounds), effectuer le plus vite possible :

- Shoulder press, 10 reps
- Overhead squat, 15 reps
- Push press, 20 reps
- Front squat, 25 reps
- Push jerk, 30 reps
- Back squat, 35 reps

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=6yDcRzHThEs&index=49&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## FUNCTIONAL TRAINING - CIRCUIT TRAINING - WOD THE « JULES FIVE »

---

**16 avr. 2014**

Ce WORKOUT à base de mouvements fonctionnels (haltérophilie) vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre force et votre endurance de force : **WOD THE JULES FIVE**

**5 tours - 5 exercices - 5 répétitions**

Effectuer le plus vite possible avec une barre à 57kg :

- Épaulé
- Front squat
- Thruster
- Push press
- Pompe (push up)

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=OoJzA3-jGz0&index=50&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## SÉANCE BESTIAL DU SOIR

---

**17 avr. 2014**

Effectuer le plus vite possible :  
200 Tractions (*Pull ups*) et 400 Pompes (*Push ups*)

Il n'y a pas de règles :  
vous pouvez effectuer les répétitions comme vous le souhaitez.  
vous pouvez mélanger, fractionner les tractions et les pompes en plusieurs séries.  
vous pouvez également effectuer les tractions avant les pompes ou inversement.

### CONSIGNES :

Tractions : bras tendus, menton à la barre

Pompes : poitrine au sol, bras tendus

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./236190126573425/?type=3&theater>

## WOD BATTLE

---

**19 avr. 2014**

Effectuer le plus vite possible :

**5 tours de :**

8 Burpees (*par dessus la barre*)

10 Push press à 42kg

10 Tractions

8 Pompes plio

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=2JXNkzJfm4s&index=52&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD PYRAMIDE

---

**19 avr. 2014**

Effectuer le plus vite possible :

**5 - 10 - 15 - 20 - 15 - 10 - 5** répétitions en :

Double unders

Tractions

Pompes

Swings à 20kg

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=1NlvdC\\_Nf9I&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=53](https://www.youtube.com/watch?v=1NlvdC_Nf9I&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=53)

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD EVEREST

---

**26 avr. 2014**

### WOD EVEREST

**6 Tours de :** *Deadlift - Tractions - Pompes - Toes-to-bar (T2B)*

Deadlift : rajoutez 10kg par tour

Les tractions - pompes - T2B : rajoutez 5 répétitions par tour

#### **1er tour :**

Deadlift : 5 répétitions à 102kg

Tractions - Pompes - T2B : 5 répétitions

#### **2ème tour :**

Deadlift : 5 répétitions à 112kg

Tractions - Pompes - T2B : 10 répétitions

#### **3ème tour :**

Deadlift : 5 répétitions à 122kg

Tractions - Pompes - T2B : 15 répétitions

#### **4ème tour :**

Deadlift : 5 répétitions à 132kg

Tractions - Pompes - T2B : 20 répétitions

#### **5ème tour :**

Deadlift : 5 répétitions à 142kg

Tractions - Pompes - T2B : 25 répétitions

#### **6ème tour :**

Deadlift : 5 répétitions à 152kg

Tractions - Pompes - T2B : 30 répétitions

#### **Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=nrQ0\\_bQTMZo&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=58](https://www.youtube.com/watch?v=nrQ0_bQTMZo&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=58)

## WOD " WARM UP "

---

**28 avr. 2014**

Effectuer le plus vite possible :

20 Développés couchés *au poids de corps*  
10 Tractions  
20 Épaulés – jetés à *50% du poids de corps*  
10 Tractions  
20 Arrachés à *50% du poids de corps*  
10 Tractions

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_wVbshcFC9o&index=59&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN](https://www.youtube.com/watch?v=_wVbshcFC9o&index=59&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN)

## WOD TWENTY

---

**29 avr. 2014**

Effectuer le plus vite possible :

20 Deadlift (*1.8 pdc*)  
20 Tractions  
20 Clean (*0.74 pdc*)  
20 Tractions  
20 DC (*1.22 pdc*)  
20 Tractions  
20 Push press (*0.68 pdc*)  
20 Tractions

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=xmCMS66hokc&index=61&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD VIKING

---

**30 avr. 2014**

Effectuer le plus vite possible :

**8 rounds** de :

6 Thrusters à 22kg  
15 Burpees  
6 Fentes-squats  
10 Toes-to-bar  
40 Mountain climbers

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=8apNcXFmOAO&index=62&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD AMAZONE

---

**1 mai 2014**

Effectuer le plus vite possible

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 répétitions en :

Squat pistol  
Toes-to-bar  
Burpees  
HSPU  
Deadlift

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=AAqFmnmXnC0&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=63>

## CHALLENGE - WOD SUPER SAIYAN / BRÛLER UN MAX DE CALORIES

---

*6 mai 2014*

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training avec un exercice au poids de corps et un mouvement fonctionnel.

Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : **WOD SUPER SAIYAN**

Effectuer le plus vite possible **100 Burpees**

CONSIGNES :

toutes les minutes, effectuer 5 Deadlifts à 102kg  
à chaque Burpees, soulever les mains et les pieds du sol

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=1ndYtwMi93g&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=64>

## WOD "HERE COMES THE PAIN"

---

*6 mai 2014*

Effectuer le plus vite possible :

[3\*(10 Overhead squats + 10 Push Press (PP) + 10 Lunges + 10 PP + 10 Back squats + 10 PP + 10 Front squats + 10 PP)] + 20 Burpees + 20 Pompes + 20 Tractions

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=h9Z31DLOTbY&index=56&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD NO FEAR NO LIMITS

---

**9 mai 2014**

Effectuer le plus vite possible 100 Épaulés à 62kg  
Pénalité : 5 Tractions toutes les minutes

**2 min de repos**

Pendant 5 minutes : effectuer le plus possible de Sit ups  
Nombre réalisé IPC : 150 répétitions

**2 min de repos**

Effectuer le plus vite possible 100 Développés couchés à 92kg  
Pénalité : 5 Swings à 24kg toutes les minutes

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=LbEzYL3ZUJE&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=73>

## WOD MORT SUBITE

---

**13 mai 2014**

Effectuer :

100 Double unders

50 Pull ups

100 Push ups

**CAP TIME : 9 min**

**2 min de repos**

4 tours de (10 Front squats + 10 Push press à 52kg)

20 burpees

**CAP TIME : 9 min**

**2 min de repos**

50 Swings à 24kg

50 Deadlift à 102Kg

50 Handstand push ups

**CAP TIME : 9 min**

**CAP TIME** : si vous n'arrivez pas à effectuer les circuits en moins de 9 minutes, vous ne continuez pas.

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=H-2RuaUQEgk&index=68&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## CHALLENGE WOD DESTRUCTION 100 / FUNCTIONAL TRAINING

---

**14 mai 2014**

Ce WORKOUT à base de mouvements fonctionnels vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre force, votre endurance de force : **WOD DESTRUCTION 100**

Effectuer le plus vite possible :

- 100 Tirages horizontaux à 100kg
- 100 Développés couchés (*bench press*) à 102kg
- 100 Tractions (*pull ups*)
- 100 Pompes (*push ups*)
- 100 Mountain climbers (*1 rép = 2 jambes*)
- 100 Push Press à 42kg
- 100 Air squats

*Effectuer les exercices dans l'ordre et réaliser les 100 répétitions avant de passer à l'exercice suivant*

**Lien** :

<https://www.youtube.com/watch?v=LSyYIzQ3bml&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=69>

## FUNCTIONAL TRAINING / WOD OCEANE

---

**14 mai 2014**

**WOD OCÉANE** / Effectuer le plus vite possible :

- 50 Soulevés de terre (*Deadlift*) à votre poids de corps (84kg)
- 5 tours de (5 Tractions - 10 Pompes - 15 Air squats)
- 50 Swings à 24kg
- 5 tours de (5 Tractions - 10 Pompes - 15 Air squats)
- 50 Épaulés mi-cuisse (*Hang clean*) à 47kg

**Lien** :

<https://www.youtube.com/watch?v=snC3FIP7tG8&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=72>

## CHALLENGE WOD AGONIE / FUNCTIONAL TRAINING

---

**15 mai 2014**

### WOD AGONIE

Effectuer le plus vite possible :

**21 - 15 - 9** répétitions en :

Soulevés de terre à 102kg

Handstand push ups

Thrusters à 42kg

Tractions

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=hVp1Cpi1zy8&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=74>

## WOD EXPLOSION 100 - COMMENT SE DÉTRUIRE PHYSIQUEMENT EN 25 MINUTES

---

**17 mai 2014**

**WOD EXPLOSION 100** / Effectuer le plus vite possible :

100 Soulevés de terre à 102kg (*50% de votre MAX*)

Pénalité : 2 Burpees et 4 Tractions toutes les minutes

**1 min de repos**

Pendant 5 minutes : effectuer le plus possible de Squats Pistols

Nombre réalisé

**1 min de repos**

Effectuer le plus vite possible :

- 100 Push Press à 52kg (*62% de votre poids de corps*)

Pénalité : 2 Burpees et 4 Tractions toutes les minutes

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=uu0ttgAa3c0&index=70&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD IMPROVISATION

---

**17 mai 2014**

Effectuer le plus vite possible :

4 Sauts pliométriques avec un Sandbag de 21kg  
5 (box jump – Muscle ups)  
4 Sauts pliométriques avec un Sandbag de 21kg  
30 (pompe-épaulé-squat) avec un sandbag de 21kg  
10 Tractions sautées  
10 Back squats à 60kg  
15 HSPU  
30 Pompes

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=C6bKS-68vSE&index=71&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## FUNCTIONAL TRAINING - CIRCUIT TRAINING / WOD SPARTACUS

---

**19 mai 2014**

**WOD SPARTACUS** / Effectuer le plus vite possible :

**5 TOURS** de

5 Squats à 100kg +  
6 Epaulés mi-cuisse à 80kg +  
5 Box jump +  
10 Tractions +  
10 Handstand push ups +  
30 Calories au rameur

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=FdFkjTbEt64&index=78&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD SPARTIATE - ENTRAINEMENT COMPLET EN 30 MINUTES

---

**21 mai 2014**

WOD SPARTIATE / Effectuer le plus vite possible :

50 Soulevés de terre à 60kg

2\*(25 Tractions + 5 Pompes + 5 Hang clean à 60kg)

2\*(20 Tractions + 10 Pompes + 5 Hang clean à 60kg)

2\*(15 Tractions + 15 Pompes + 5 Hang clean à 60kg)

2\*(10 Tractions + 20 Pompes + 5 Hang clean à 60kg)

2\*(5 Tractions + 25 Pompes + 5 Hang clean à 60kg)

50 Double Unders

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=db6oZCyTlvg&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=81>

## WOD GODZILLA

---

**22 mai 2014**

Effectuer le plus vite possible

**5 Rounds de :**

5 Squats à 100kg

10 HSPU (*pompe ATR*)

10 Swing à 20kg

10 Front squats à 40kg

10 Push press à 40kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=FKtJ6VIZ0VU&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=80>

## WOD TERMINATOR / FUNCTIONAL TRAINING

---

**22 mai 2014**

WOD TERMINATOR / Effectuer le plus vite possible :

21 - 15 - 9 - 15 - 21 répétitions en :

Deadlift à 100kg  
HSPU (pompe ATR)

*Pénalité de 10 Tractions à chaque tour*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q7mobQFpXDk&index=82&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD " W " TRACTION

---

**24 mai 2014**

Effectuer le plus vite possible :

7 tractions - 6 tractions - 5 tractions - 4 tractions - 3 tractions - 2 tractions - 1 traction - 2 tractions -  
3 tractions - 4 tractions - 5 tractions - 6 tractions - 5 tractions - 4 tractions - 3 tractions - 2 tractions  
1 traction - 2 tractions - 3 tractions - 4 tractions - 5 tractions - 6 tractions - 7 tractions

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=xA80x7JL7tk&index=90&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## FUNCTIONAL TRAINING - WOD DAVID

---

**27 mai 2014**

### WOD DAVID

D : Traction  
A : Pompe  
V : Swing à 24kg  
I : Toes-to-bar  
D : Traction

*Effectuer le nombre de répétitions indiquées par lettre*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=T5iS9GtFN40&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=88>

### WOD CLIFFHANGER

---

**28 mai 2014**

Effectuer le plus vite possible :

18 Tractions - 2 Hang clean à 40kg - 10 Toes-to-bar  
16 Tractions - 4 Hang clean à 40kg - 10 Toes-to-bar  
14 Tractions - 6 Hang clean à 40kg - 10 Toes-to-bar  
12 Tractions - 8 Hang clean à 40kg - 10 Toes-to-bar  
.....  
2 Tractions - 18 Hang clean à 40kg - 10 Toes-to-bar

*Enlever 2 répétitions au premier exercice et les rajouter au deuxième exercice... le troisième exercice reste constant.*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=S4IPR0pIN84&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=85>

## WOD X-MEN - CIRCUIT COMPLET

---

**31 mai 2014**

### WOD X-Men / 3 tours le plus vite possible :

10 répétitions pour chaque exercice :

Back squat : 100kg  
HSPU  
Traction  
Box jump (90cm - 1m)  
Toes-to-bar  
Dips  
Deadlift : 120kg  
Burpees-Traction  
Hang clean : 70kg  
Push press : 70kg

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=uP0-eWJxROA&index=86&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD CRAZY BARBARA

---

**3 juin 2014**

Effectuer le plus vite possible :

50 Hang clean à 42kg  
20 Tractions + 30 Pompes + 40 Sit ups + 50 Air Squats  
50 Toes-to-bar  
20 Tractions + 30 Pompes + 40 Sit ups + 50 Air Squats  
50 Burpees-Tractions  
20 Tractions + 30 Pompes + 40 Sit ups + 50 Air Squats

**Lien** :

<https://www.youtube.com/watch?v=X6lcmtxiumI&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=77>

## TRAVAIL DE FONCIER - SPORTS DE COMBAT

---

**3 juin 2014**

Ce Workout, conçu pour les sports de combat, vous permettra de repousser votre seuil de fatigue, d'améliorer votre lucidité à l'effort et votre cardio.

5 Séries de 5 répétitions à 85%

- en Développé couché

- en Tirage horizontal

*Repos : 3 min*

**6 Rounds de 4 minutes**

**Repos : 1 min entre chaque round**

**8 exercices de 30s**

Épaulés mi-cuisse

Appuis step

Tractions

Burpees

Toes-to-bar

Corde à sauter

Coups de poings avec une barre

Sprawl

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=gqdiI6JwzDc&index=51&list=PLgQbBclyBfkC2RjZk6E8TdbpsJIs wNCrk>

## SÉANCE COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES

---

**5 juin 2014**

### 1er Groupe

**1er WOD** à effectuer par équipe de 2  
**21 -15 - 9** en Thrusters - Tractions - Pompes

*Réaliser les 21 répétitions pour les 3 exercices puis passer le relais à votre équipier qui lui aussi réalise les 21 rép puis faire les 15 répétitions etc.*

**2ème WOD** à effectuer par équipe de 4

Enchaîner le plus vite possible :

150 Tractions  
150 Pompes  
150 Sit ups  
150 Air squats

### 2ème Groupe

**1er WOD** à effectuer par équipe de 2  
**21 -15 - 9** en Burpees - Tractions - Box Jump

*Réaliser les 21 répétitions pour les 3 exercices puis passer le relais à votre équipier qui lui aussi réalise les 21 rép puis faire les 15 répétitions etc.*

**2ème WOD** à effectuer par équipe de 4 ou 5

Enchaîner le plus vite possible :

200 Tractions  
200 Pompes  
200 Sit ups  
200 Air squats

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=g5tCRqI0QVM&index=38&list=PLgQbBcIyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X>

## BATTLE PAR ÉQUIPES

---

**8 juin 2014**

**WOD 1** : AMRAP 7' (*individuel*)

4 Burpees  
8 Air squats  
6 Sit ups

**WOD 2** : AMRAP 7' (*individuel*)

30 Mountain Climbers  
10 Pompes  
10 Push press 20kg

**WOD 3** : *Compétition par équipe de 4 ou 5*

100 Burpees-Fentes-Air squats  
100 Sit ups  
100 Tractions  
100 Sit ups  
100 Pompes  
100 Sit ups  
100 Tractions  
100 Pompes  
100 Burpees-Fentes-Air squats

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=x-JwEYts36M&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=105>

## WOD KETTLE HELL

---

**8 juin 2014**

Effectuer pendant 10 min (*20 exercices de 30s*)

Swing à 24kg / Snatch G à 24kg / Snatch D à 24kg / Fentes alternées avec passage de kettlebell  
Overhead squat one arm G / Overhead squat one arm D / Sit up à 24kg  
Push ups (*prise serrée sur le kettlebell*) / Squat pistol G / Squat pistol D / Thruster à 24kg  
Marteaux G à 20kg / Marteaux D à 20kg / Turkish get up G à 16kg / Turkish get up D à 16kg  
Burpees-swing à 24kg / SDHP à 24kg / Clean and Jerk G à 24kg / Clean and Jerk D à 24kg  
Swing à 24kg

**Lien** :

<https://www.youtube.com/watch?v=xqFkfbxSDIc&index=47&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh>

## WOD CHALLENGE IPC

---

**11 juin 2014**

**Développé couché** : 2000kg à lever (*choisir le poids et calculer ainsi le nombre de répétitions à réaliser*)

**Deadlift** : 2000kg à lever (*choisir le poids et calculer ainsi le nombre de répétitions à réaliser*)

**Epaulé mi-cuisse - Jeté** : 1000kg à lever (*choisir le poids et calculer ainsi le nombre de répétitions à réaliser*)

**60 Box jump (hauteur 50cm) / 60 Dips / 30 Tractions / 30 Toes-to-bar / 20 Burpees**

**Puis** 10 séries de 10 répétitions à 102kg en Développé couché

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./249033258622445/?type=3&permPage=1>

## FUNCTIONAL TRAINING INVICTUS

---

**14 juin 2014**

**Training MAXIME**

6 séries de 6 répétitions en Back squat à 70% du MAX

*repos : 2'00"*

6 séries de 8 répétitions en Presse inclinée (*lourd*)

*repos : 1'30"*

**WOD LEGS**

Effectuer le plus vite possible 100 Soulevés de terre à 62kg (60% du MAX)

*Pénalité : A chaque minute, effectuer 6 Tractions + 6 Pompes*

**Training SAM**

**WOD BACK**

Effectuer le plus vite possible 200 Tractions (*strictes ou kipping*)

*Pénalité : TOUTES LES 2 MINUTES, effectuer 6 Handstand Push Ups (HSPU) + 6 Burpees*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./312770885582015/?type=3&permPage=1>

## WOD 300

---

**17 juin 2014**

Effectuer le plus vite possible :

25 Tractions  
50 soulevés de terre à 62kg  
50 pompes (prise large)  
50 Box jump  
50 Floor wipers à 62kg  
50 Clean and jerk à 16kg  
25 Tractions

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=W4zZ8znwQhw&index=108&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## COMBO KETTLEBELL

---

**21 juin 2014**

Effectuer 6 séries de 6 répétitions

*Repos : 1min30s*

### **1 RÉPÉTITION =**

1 Burpes +1 Fente sautée - Air squat + 2 Swings + 2 Sumo Deadlift High Pull (SDHP) + 1 Snatch Gauche + 1 Overhead squat Gauche + 1 Snatch Droit + 1 Overhead squat Droit + 1 Clean and Jerk Gauche + 1 Overhead squat Gauche + 1 Clean and Jerk Droit + 1 Overhead squat Droit + 1 Squat Pistol Gauche + 1 Squat Pistol Droit

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_PYbQ4jpfVE&list=PLgQbBclyBfkC2RjZk6E8TdbpsJlswNcrk&index=59](https://www.youtube.com/watch?v=_PYbQ4jpfVE&list=PLgQbBclyBfkC2RjZk6E8TdbpsJlswNcrk&index=59)

## CHALLENGE WOD APOCALYPSE - FUNCTIONAL TRAINING

---

**26 juin 2014**

**WOD APOCALYPSE** / Effectuer le plus vite possible :

100 Développés couchés à 102kg

**WOD Angie** : 100 Tractions + 100 Pompes + 100 Sit ups + 100 Air squats

100 Tirages Horizontaux à 100kg

**WOD Angie** : 100 Tractions + 100 Pompes + 100 Sit ups + 100 Air squats

100 Épaulés mi-cuisse à 47kg

**WOD Angie** : 100 Tractions + 100 Pompes + 100 Sit ups + 100 Air squats

100 Swings à 24kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=jwNT0tBFGDU&index=111&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrY Zmc8EnYoN>

## WOD FAST OR DIE - COMMENT "MOURIR" EN 30 MINUTES

---

**29 juin 2014**

Ce WORKOUT à base de mouvements fonctionnels vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre force, votre endurance de force : WOD "FAST OR DIE"

### **Circuit 1 : 3 minutes**

- HOMMES : 30 Tractions - 40 Pompes - 50 Air squats

- FEMMES : 15 Tractions - 25 Pompes - 50 Air squats

*REPOS : 2 minutes*

Pénalité : si vous dépassez 3 minutes : effectuer 1 Burpees pour chaque "2 secondes" supplémentaires

*Ex : si vous effectuez le circuit 1 en 3'30" vous avez 15 Burpees à réaliser dans le temps restant de récupération.*

*Si vous dépassez le temps de Repos, enchaînez directement avec le circuit 2.*

### **Circuit 2 : 5 minutes**

- HOMMES : 30 Sit ups - 40 Swings - 50 Épaulés mi-cuisse

- FEMMES : 30 Sit ups - 30 Swings - 30 Épaulés mi-cuisse

*REPOS : 2 minutes*

Pénalité : Même principe que précédemment

*Ex : si vous effectuez le circuit 2 en 5'50" vous avez 25 Burpees à réaliser dans le temps restant de récupération.*

*Si vous dépassez le temps de Repos, enchaînez directement avec le circuit 3.*

### Circuit 3 : 7 minutes

- HOMMES : 20 Push press - 30 Toes-to-bar - 40 Soulevés de terre - 50 Mountain climber - 60 Fentes alternées avec un poids de 20kg

- FEMMES : 10 Push press - 15 Toes-to-bar - 30 Soulevés de terre - 50 Mountain climber - 60 Fentes alternées avec un poids de 10kg

*REPOS : 2 minutes*

Pénalité : Même principe que précédemment

*Ex : si vous effectuez le circuit 3 en 9'00" vous devez réaliser 60 Burpees.*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=09GxLXJH7kU&index=112&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYzmc8EnYoN>

## WOD COUNTDOWN

---

**30 juin 2014**

Effectuer :

**Back squat** : 1 fois votre poids de corps (IPC : 84kg)  
*5 minutes de repos*

**Push press** : 0.75 fois votre poids de corps (IPC : 64kg)  
*5 minutes de repos*

**Deadlift** : 1.5 fois votre poids de corps (IPC : 126kg)

**Principe : lancer le chronomètre, départ toutes les minutes**

*1ère minute effectuer 1 répétition, 2ème minute - 2 répétitions, 3ème minute - 3 répétitions etc. Vous terminez lorsque vous n'arrivez plus à effectuer le nombre demandé de répétitions dans la minute...*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=JgESzfhHTz0&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYzmc8EnYoN&index=113>

## WOD REGIONALS ET INTERMITTENT BURPEES

---

**3 juil. 2014**

### WOD des REGIONALS

Effectuer le plus vite possible : 21 - 15 - 12 - 9 - 6 - 3

Front squats à 92kg

HSPU

### Intermittent 30"/30" Burpees

Effectuer une série de 10 minutes de 30"/30" (30s d'efforts / 30s de repos)

10 Burpees en 30s minimum

### Tractions (endurance de force)

Effectuer 10 séries de 8 tractions avec 30s de repos entre chaque série

### Pompes - EMOM (endurance de force)

Départ toutes les minutes pendant 10 minutes : effectuer 20 pompes

### Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=G3mEuyONuWA&index=109&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD HERCULE

---

**8 juil. 2014**

**Par équipe de 2 / Entre chaque exercice, 3 minutes de repos**

**Back squat** : 10 tonnes / Soulever 10 tonnes en Back Squat (*charge au choix*) le plus vite possible

**Tractions** : 200 répétitions le plus vite possible

**Développé couché** : 10 tonnes

Soulever 10 tonnes en Développé couché (*charge au choix*) le plus vite possible

**Sit up** : 200 répétitions le plus vite possible

**Épaulé mi-cuisse** : 10 tonnes

Soulever 10 tonnes en Épaulé mi-cuisse (*charge au choix*) le plus vite possible

**Burpees** : 200 répétitions le plus vite possible

### Lien :

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_oxC8ylmArM&index=103&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN](https://www.youtube.com/watch?v=_oxC8ylmArM&index=103&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN)

## WOD FULLBODY 225

---

**9 juil. 2014**

Effectuer le plus vite possible

**3 TOURS** de **75 répétitions** :

30 Tractions

21 Front squats à 92kg

15 HSPU (*Handstand push ups*)

9 Thrusters à 52kg

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_ZHh9shHLsl&index=22&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN](https://www.youtube.com/watch?v=_ZHh9shHLsl&index=22&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN)

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD GENDARMERIE

---

**26 juil. 2014**

Ce Workout à base de mouvements fonctionnels et d'exercices au poids de corps vous permettra de vous dépasser, et d'améliorer votre force et votre endurance de force : **WOD GENDARMERIE**

Effectuer le plus vite possible :

**6 TOURS** de

6 Hang clean (*épaulé mi-cuisse*) à 75kg

10 Tractions

10 Wall ball avec 9kg (*lancer de Dynamax*)

10 Handstand push ups (*pompe ATR*)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=KfSwyl33R4E&index=100&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## TRAINING COHÉSION

---

**27 juil. 2014**

Toujours avec un groupe de gendarmes de la région parisienne

### 1er BLOC

Principe : 30s d'efforts par exercice.

Repos : 1min

*Faire exo1 - 1min de repos - (exo1 + exo 2) - 1min de repos - (exo1 + exo2 + exo3) - 1min de repos etc...*

1er exercice : Marteau à 20kg

2ème exercice : Push press à 20kg

3ème exercice : Burpees

4ème exercice : Sit up

5ème exercice : Air squat

6ème exercice : Pompe

7ème exercice : Iso chaise

8ème exercice : Mountain climber

9ème exercice : Burpees

10ème exercice : Fentes

11ème exercice : Gainage cuillère

12ème exercice : Élévations frontales à 20kg

### 2ème BLOC

Par équipe de 3, effectuer :

150 Thrusters à 40kg

150 Épaulés mi-cuisse à 40kg

150 Tractions

150 Jump squats

CONSIGNE : ne pas poser la barre au sol lors du passage de relais pour les Thrusters et les Épaulés mi-cuisse

### 3ème BLOC

Par équipe de 3, effectuer le WOD ANGIE :

100 Tractions

100 Pompes

100 Sit ups

100 Air squats

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./270209016504869/?type=3&permPage=1>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD HULK

---

**30 juil. 2014**

**WOD HULK / Effectuer PENDANT 4 MINUTES, le plus possible de répétitions en :**

**Back squat** : 1.67 fois votre poids de corps

IPC : 142kg - 25 répétitions effectuées

*5 minutes de repos*

**Traction**

IPC : 62 répétitions effectuées

*5 minutes de repos*

**Push press** : 0.73 fois votre poids de corps

IPC : 62kg - 35 répétitions effectuées

*5 minutes de repos*

**Thruster** : 0,61 fois votre poids de corps

IPC : 52kg - 38 répétitions effectuées

*5 minutes de repos*

**Épaulé mi-cuisse** : 0.73 fois votre poids de corps

IPC : 62kg - 43 répétitions effectuées

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=MfCBwu-HWzQ&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=94>

## WOD BANE / DÉPASSEZ VOS LIMITES

---

**31 juil. 2014**

**WOD BANE - Enchaîner :**

Épaulé mi-cuisse à 82kg (*environ votre poids de corps*) / Sit up / Air squat

En effectuant le nombre indiqué de répétitions le plus vite possible :

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

1ère série : 1 hang clean - 1 sit up - 1 air squat

2ème série : 2 hang clean - 2 sit ups - 2 air squats **etc.**

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=644FrO-Xluk&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=93>

## WOD WARRIOR

---

**2 août 2014**

### **Enchaîner :**

Traction (*Pull up*)

Épaulé mi-cuisse (*Hang clean*) à 60kg

Box Jump (*hauteur : 1 mètre*)

Handstand push up : HSPU

En effectuant le nombre indiqué de répétitions le plus vite possible :

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

1ère série : 1 Traction - 1 Hang clean - 1 Box jump - 1 HSPU

2ème série : 2 Tractions - 2 Hang clean - 2 Box jump - 2 HSPU **etc.**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./272434592948978/?type=3&permPage=1>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD FLASH

---

**2 août 2014**

Ce Workout à base de mouvements fonctionnels course et d'exercices au poids de corps vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre cardio, votre endurance lactique et votre équilibre :

### **WOD FLASH**

Effectuer le plus vite possible **5 TOURS** de :

400m de course

20m en marchant sur les mains

40 air squats

### **Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=brK2c6JgR5M&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=91>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - MMA ET EXPLOSIVITÉ

---

**8 août 2014**

Workout à base de mouvements fonctionnels (haltérophiles), excellent pour travailler l'endurance de force et l'explosivité. Essentiel pour de nombreux sports, en particulier : boxe, lutte, MMA, rugby etc.

### 1er circuit

Effectuer 5 séries de :

3 \* (2 Hang clean + 2 Thrusters + 2 Front squats à 60kg) + 30 s de boxing (1 burpees + 4 coups de poings etc.) + 6 \* (1 traction stricte + 1 Toes-to-bar stricte)

Repos : 2 minutes

### 2ème circuit

Effectuer 5 séries de :

Combo Kettlebell à 20kg (24 répétitions) + 5 arrachés 1 bras de chaque côté à 30kg + 30s de Slam ball à 5kg

Repos : 1 minute

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=j3T4RxZKCUo&list=PLgQbBclyBfkC2RjZk6E8TdbpsJlswNCrk&index=47>

## CHALLENGE DÉVELOPPÉ COUCHÉ - 3 MINUTES

---

**9 août 2014**

Soulever le plus de kilos en 3 minutes en Développé Couché.

Libre à vous de choisir le poids que vous allez utiliser.

Vous pouvez également changer le poids sur la barre pendant les 3 minutes.

Score IPC : 4650kg (c'était la première fois que je l'effectuais)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=XwE9VAxms0&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=65>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD TITAN

---

**9 août 2014**

### WOD TITAN

Effectuer :

10 séries de 2 Front squats à 126kg (*1.5 fois votre poids de corps*)

Repos : 1 minute

10 séries de 2 Deadlifts à 168kg (*2 fois votre poids de corps*)

Repos : 1 minute

### WOD Fran modifié

5 séries de (10 Thrusters à 52kg + 10 Tractions)

Repos : 30s

### WOD Diane modifié

5 séries de (10 Deadlifts à 102kg + 10 Handstand push ups)

Repos : 30s

10 minutes de travail de Handstand

Lien :

[https://www.youtube.com/watch?v=J9znRRMFluc&index=7&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l](https://www.youtube.com/watch?v=J9znRRMFluc&index=7&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l)

## CHALLENGE SQUAT - 10 MINUTES - MAX DE RÉPÉTITIONS

---

**12 août 2014**

En 10 minutes, effectuer le plus de répétitions en squat à son poids de corps.  
Ce Workout permettra de vous dépasser et de travailler l'endurance de force.

### Défi squat : 10 minutes

Effectuer le maximum de répétition avec une barre chargée à son Poids de corps.

IPC - BW : 84kg. j'ai chargé la barre à 102kg (*soit 18kg de plus que mon poids de corps*).

Score IPC : 85 réps

Lien :

[https://www.youtube.com/watch?v=ifZ1Rv\\_95tU&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=20](https://www.youtube.com/watch?v=ifZ1Rv_95tU&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=20)

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD BATMAN

---

**14 août 2014**

**WOD BATMAN** / Effectuer le plus vite possible :

**5 séries** de :

- 4 Soulevés de terre à 112kg
- 4 Épaulés mi-cuisse à 62kg
- 4 Toes-to-bar strictes
- 4 Tractions strictes
- 4 Handstand push ups

**5 séries** de :

- 6 Soulevés de terre à 132kg (+20kg)
- 6 Épaulés mi-cuisse à 72kg (+10kg)
- 6 Toes-to-bar strictes
- 6 Tractions strictes
- 6 Handstand push ups

**5 séries** de :

- 8 Soulevés de terre à 152kg (+20kg)
- 8 Épaulés mi-cuisse à 82kg (+10kg)
- 8 Toes-to-bar strictes
- 8 Tractions strictes
- 8 Handstand push ups

**Il n'y a PAS DE REPOS entre les différents blocs**

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=AoCzhoeEvnk&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=60>

## BODYWEIGHT TRAINING

---

**16 août 2014**

**WOD SUPER ANGIE** / Effectuer le plus vite possible :

100 Toes - to -bar  
100 Tractions  
100 Pompes  
100 Sit ups  
100 Air squats  
100 Fentes (50 de chaque côté)  
100 Mountain climbers (50 de chaque côté)  
100 Burpees

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/277026805823090/>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD ONE DAY IN HELL

---

**19 août 2014**

Circuit training à base de mouvements fonctionnels qui travaille l'ensemble du corps et qui vous permettra de vous dépasser et de brûler des calories : **WOD One day in hell**

**6 Exercices - 6 Répétitions - 6 TOURS**

Effectuer le plus vite possible **6 Tours** de :

6 Développés couchés  
6 Squats pistols  
6 Overhead Squats  
6 Tractions  
6 Swings  
6 Toes-to-bar

**Lien** : [https://www.youtube.com/watch?v=i-m9Fk7IL\\_I&index=115&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN](https://www.youtube.com/watch?v=i-m9Fk7IL_I&index=115&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN)

## SKILLS - CONTRÔLE DU CORPS : HANDSTAND WALK

---

**22 août 2014**

10 séries de 20 Double unders

*Repos : 30 secondes*

- 25 minutes de Handstand Walk

marcher - s'arrêter - faire une HSPU - repartir en handstand walk etc.

Contrôle du corps - proprioception - équilibre

- Petit circuit Handstand push up : 15 minutes

*Repos : 1 minute*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/279250632267374/>

## FUNCTIONAL TRAINING - WOD JOKER

---

**23 août 2014**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

5000kg en Développé Couché

*Mettre la moitié de son MAX et effectuer le nombre de répétitions adéquate pour lever 5000kg*

150 Air squats

Rameur : 1000m

30 Tractions / Pull ups

30 Toes - to - bar

Rameur : 800m

25 Tractions / Pull ups

25 Toes - to - bar

Rameur : 600m

20 Tractions / Pull ups

20 Toes - to - bar

Rameur : 400m

15 Tractions / Pull ups

15 Toes - to - bar

Rameur : 200m

10 Tractions / Pull ups

10 Toes - to - bar

150 Air squats

2500kg en Développé Couché

*Mettre la moitié de son MAX et effectuer le nombre de répétitions adéquate pour lever 2500kg  
(IPC : 80kg - 32 répétitions)*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./279913552201082/?type=3&permPage=1>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING : WOD OYONNAX

---

**25 août 2014**

Effectuer le plus vite possible : **21 - 15 - 9** répétitions en :

Épaulé (*clean*) à 70kg / Tractions (*pull ups*) / Toes-to-bar / Handstand push ups (*pompes ATR*)

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./281488552043582/?type=3&permPage=1>

## FUNCTIONAL TRAINING - WOD AVENGERS

---

**30 août 2014**

**PAR EQUIPE DE 2 ou 3** / Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

150 Air squats

2500m au rameur

200 Tractions / Pull ups

200 Sit ups

100 Box jumps 70cm

15000kg en DC (*prendre une barre à 50kg pour les hommes et 20kg pour les femmes*)

50 Toes-to-bar (*T2B*)

50 handstand push ups

1250m au rameur

100 Tractions / Pull ups

100 Sit ups

50 Box jumps 70cm

7500kg en DC (*prendre une barre à 50kg pour les hommes et 20kg pour les femmes*)

150 Air squats

100 burpees

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./286698438189260/?type=3&permPage=1>

## WOD SAMOURAÏ

---

**8 sept. 2014**

### PAR EQUIPE DE 4

EFFECTUER LE PLUS VITE POSSIBLE

#### 1ère PARTIE

3500 mètres au rameur (1 rameur par équipe)

250 Tractions

350 Sit ups

*1 athlète se repose, les 3 autres sont reparties aux autres ateliers. Uniquement 1 athlète par atelier. Les athlètes se relient entre eux.*

#### 2ème PARTIE

3500 mètres au rameur (1 rameur par équipe)

300 Pompes

100 Tractions

100 Box jump

250 Air squats

*Les 4 athlètes sont reparties aux différents ateliers. Uniquement 1 athlète par atelier. Les athlètes se relient entre eux.*

#### 3ème PARTIE

3500 mètres (1 rameur par équipe)

*Les athlètes se relient entre eux*

*Entre les différentes parties, il n'y a pas de repos.*

*Effectuer chaque partie avant de passer aux autres.*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./291519494373821/?type=3&permPage=1>

## WOD NO PAIN NO GAIN

---

**10 sept. 2014**

### PAR EQUIPE DE 3

EFFECTUER LE PLUS VITE POSSIBLE :

#### 1er WOD

150 Thrusters à 40kg  
150 Pompes  
150 Tractions  
150 Air squats  
100 Thrusters à 40kg  
100 Pompes  
100 Tractions  
100 Air squats  
50 Thrusters à 40kg  
50 Pompes  
50 Tractions  
50 Air squats

CONSIGNES :

*Interdiction de poser la barre pour les Thrusters au sol lors du relais, sinon pénalité de 15 Burpees pour toute l'équipe.*

*Passage à l'exercice suivant une fois que l'exercice précédent est terminé.*

*1 athlète effectue l'exercice, 2 se reposent en attendant le relais*

### 15 MINUTES DE REPOS

### PAR EQUIPE DE 4

EFFECTUER LE PLUS VITE POSSIBLE :

#### 2ème WOD :

200 Tractions  
200 Pompes  
200 Sit ups  
200 Air squats  
150 Tractions  
150 Pompes  
150 Sit ups  
150 Air squats  
100 Tractions  
100 Pompes  
100 Sit ups

100 Air squats  
50 Tractions  
50 Pompes  
50 Sit ups  
50 Air squats

CONSIGNES :

*Passage à l'exercice suivant une fois que l'exercice précédent est terminé.  
1 athlète effectue l'exercice, 3 se reposent en attendant le relais*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./292182817640822/?type=3&permPage=1>

---

## FUNCTIONAL TRAINING BODYWEIGHT - WOD BARBARA / ÉPAULES À 82KG

---

**12 sept. 2014**

### WOD BARBARA

Effectuer le plus vite possible **5 TOURS** de

20 Tractions  
30 Pompes  
40 Sit ups  
50 Air squats

*Prendre 3 minutes de repos entre chaque tour*

### Workout Shoulders

1 série de 3 répétitions à 82kg en Shoulders press

5 séries de 6 répétitions à 82kg en push press (*très très légère flexion des genoux*)  
*Repos : 2min*

5 séries de 10 répétitions à 52kg en Shoulders press  
*Repos : 1min*

30 minutes de Biking (*intensité moyenne*)

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/292728544252916/>

## FUNCTIONAL TRAINING / WOD RONIN

---

**13 sept. 2014**

### PAR EQUIPE DE 2

EFFECTUER LE PLUS VITE POSSIBLE : *1 travaille, l'autre se repose*

5000kg en Épaulé mi-cuisse (Hang clean) (*Choisissez la charge et effectuez le nombre de répétitions adéquates*)

100 Tractions / Pull ups

100 Toes-to-bar

200 Pompes

100 Sit ups

3000m au rameur

100 Air squats

### TRAINING DU MATIN

2,4km de footing (*bonne allure*)

2,3km d'intermittent (*100m de course à haute intensité - 100m de footing etc.*)

2,4km de footing (*bonne allure*)

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./293019257557178/?type=3&permPage=1>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD CAPTAIN AMERICA

---

**17 sept. 2014**

**WOD CAPTAIN AMERICA** : Effectuer le plus vite possible :

**21 - 15 - 9** répétitions en :

Thruster à 52kg - Traction - Toes-to-bar

**15 - 12 - 9** répétitions en :

Épaulé mi-cuisse à 67kg - Front squat à 67kg - Swing à un bras à 20kg

**9 - 6 - 3** répétitions en :

Shoulders press à 72kg - Handstand push up - Deadlift à 102kg

*Il n'y a aucun repos entre les 3 circuits*

**Lien** :

<https://www.youtube.com/watch?v=SBfvLq4V4SQ&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=121>

## FUNCTIONAL TRAINING / WOD FIGHT

---

**20 sept. 2014**

### PAR EQUIPE DE 2

EFFECTUER LE PLUS VITE POSSIBLE :

500kg en Développé couché (bench press) (*Choisissez la charge et effectuez le nombre de répétitions adéquates*)

150 Pompes / Push ups

150 Sit ups

150 Fentes / Lunges avec 20kg

150 Air squats

150 Tractions / Pull ups

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./295089617350142/?type=3&permPage=1>

## WOD GIGN / FUNCTIONAL TRAINING - CIRCUIT TRAINING

---

**26 sept. 2014**

Workout au poids de corps qui travaille l'ensemble du corps et qui vous permettra de vous dépasser physiquement et mentalement, d'améliorer votre endurance de force et votre cardio : **WOD GIGN**

**ENTRAINEMENT AU POIDS DE CORPS : 1700 répétitions et 4km de course**

Effectuer le plus vite possible : **5 TOURS** de

800m de course

15 Burpees

20 HSPU (*Handstand Push Ups*)

25 Toes to bar

30 Sit ups

75 Tractions / Pull ups

100 Pompes / Push ups

75 Air squats

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=rWSxf6zyeIU&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=52>

## FUNCTIONAL TRAINING / DORSAUX ET INTERMITTENT

---

**29 sept. 2014**

### TRAINING DU MATIN

Retour aux sources : Musculation traditionnelle : Les DORSAUX

#### **Tirage horizontal**

10 séries de 10 répétitions à 100kg (60% du MAX)

*Repos : 1'00"*

#### **Tirage nuque / devant**

10 séries de 10 répétitions à 70kg (60% du MAX)

*Repos : 1'15"*

#### **Tractions / Pull ups**

10 séries de 10 répétitions / BLOQUER 2s en haut du mouvement pour chaque répétition

*Repos : 2'00"*

### TRAINING DU SOIR

Séance INTERMITTENT sur tapis / séance de 30/30 (30s de course / 30s de récupération active)

ÉCHAUFFEMENT : 5 minutes à allure modérée

5 minutes de course assez soutenue (IPC : 14km/h)

**20 minutes de 30/30 à 90%** de la VMA (IPC : 16-16,5km/h)

5 minutes de marche rapide

**10 minutes de 30/30 à 90%** de la VMA (IPC : 16-16,5km/h)

RETOUR AU CALME : 5 minutes de marche

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./297790200413417/?type=3&permPage=1>

## FUNCTIONAL TRAINING / JAMBES ET FOOTING / ÉPAULES

---

**30 sept. 2014**

### TRAINING DU MATIN : CARDIO

Échauffement : 10 minutes en aisance respiratoire

2\*2330m (le tour d'un parc est de 2330m)

Récupération active : 5min

Étirements

*Aucun repos entre les 2 tours.*

### TRAINING DU SOIR

Retour aux sources : Musculation traditionnelle

**Back squat** (*endurance de force*)

10 séries de 3 répétitions à 132kg (65 - 70% du MAX)

*Repos : 1'30"*

**Standing Calf**

10 séries de 20 répétitions à 150kg

BLOQUER 2s en haut du mouvement pour chaque répétition

*Repos : 1'30"*

**Épaules / Shoulder press**

Gamme montante et descendante (*entre 2 et 5 répétitions*)

5 rép à 52kg, 5 rép à 62kg, 5 rép à 72kg, 5 rép à 82kg, 2 rép à 92kg, 3 rép à 82kg, 5 rep à 72kg

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/298113267047777/>

## THRUSTERS - TRACTIONS / INTERMITTENT

---

**2 oct. 2014**

**Retour aux sources : Musculation traditionnelle : Les THRUSTERS et les TRACTIONS LESTÉES**

### THRUSTERS

Gamme montante et descendante : 1 répétition à 32kg, 52kg, 72kg, 92kg, 102kg, 112kg, 102kg, 92kg, 72kg

### TRACTIONS LESTÉES à 20kg

Séance INTERMITTENT en extérieur / Séance de 30/30 (30s de course / 30s de récupération active)

ÉCHAUFFEMENT : 800m à allure modérée

3 séries de 6 minutes de 30/30 à 100% de la VMA

*Repos : 4 minutes entre chaque série*

*1ère série : 155 - 160 mètres en 30s*

*2ème série : 150 - 155 mètres en 30s*

*3ème série : 150 mètres en 30s*

RETOUR AU CALME : 400m à allure modérée

ÉTIREMENTS

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./298740553651715/?type=3&permPage=1>

## CHALLENGE IMPACT CROSS TRAINING

---

**9 oct. 2014**

CHALLENGE IMPACT CROSS TRAINING : avec GILET LESTE de 10kg si possible

Effectuer le plus vite possible :

100 Tractions / 100 Pompes / 100 Toes to bar / 100 Air squats

Vous pouvez effectuer les exercices dans l'ordre que vous le souhaitez.

Vous n'êtes pas obligé de réaliser les 100 répétitions d'un exercice pour passer au suivant.

Tractions : Bras tendus et menton au moins à la barre (stricte ou en kipping)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=CqZR0OgO8sc&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=53>

## FUNCTIONAL TRAINING - CIRCUIT TRAINING / WOD MAXIME

---

**9 oct. 2014**

Circuit training à base de mouvements fonctionnels qui permettra d'améliorer votre explosivité et votre cardio : **WOD MAXIME**

Effectuer le plus vite possible :

15 Burpees - 5 Hang Snatch à 37kg

12 Burpees - 4 Hang Snatch à 37kg

9 Burpees - 3 Hang Snatch à 37kg

6 Burpees - 2 Hang Snatch à 37kg

3 Burpees - 1 Hang Snatch à 37kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=L2jzFYn6BpU&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=123>

## FUNCTIONAL TRAINING - WOD HOPELESS

---

**11 oct. 2014**

**PAR EQUIPE de 2 ou de 3**

EFFECTUER LE PLUS VITE POSSIBLE :

300 Tractions / Pull ups

250 Air Squats

6000kg en Shoulders Press (*Choisissez la charge et effectuez le nombre de répétitions adéquates*)

150 Toes-to-bar

3000m au rameur

100 HSPU (*Handstand Push Up*)

80m Handstand Walk

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./301856856673418/?type=3&permPage=1>

## CHALLENGE SPARTAN INVICTUS

---

**21 oct. 2014**

Effectuer :

### 1 km de course

100 Pompes pour les hommes / 50 pour les femmes  
100 Tractions pour les hommes / 50 pour les femmes  
100 Swings (24kg pour les hommes / 12 pour les femmes)

### 500 m de course

100 Sit ups  
100 Air squats  
100 Burpees

### 1,5 km de course

50 Pompes pour les hommes / 25 pour les femmes  
50 Tractions pour les hommes / 25 pour les femmes  
50 Swings (24kg pour les hommes / 12 pour les femmes)

### 1,5 km de course

50 Sit ups  
50 Air squats  
50 Burpees

### 1,5 km de course

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./304793603046410/?type=3&permPage=1>

## FUNCTIONAL TRAINING / WOD GLADIATEURS

---

**25 oct. 2014**

### WOD PAR EQUIPE DE 2

Effectuer le plus vite possible :

200 Tractions

6000kg en Développé couché : *choisir la charge et réaliser le nombre demandé de répétitions*

6000kg en Shoulder Press : *choisir la charge et réaliser le nombre demandé de répétitions*

*2500 m au Rameur*

3000kg en Développé couché : *choisir la charge et réaliser le nombre demandé de répétitions*

3000kg en Shoulder Press : *choisir la charge et réaliser le nombre demandé de répétitions*

*1500 m au Rameur*

200 Tractions

200 Air squats

200 sit ups

*1000 m au Rameur*

100 Burpees

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./306162056242898/?type=3&permPage=1>

## CONCOURS MAX DE POMPES / PUSH UPS EN 1 MINUTE

---

**30 oct. 2014**

Effectuer **5 séries de Max** en Pompes en 1 minute / *Repos : 1'30"*

CONSIGNES :

Bras tendus (coudes verrouillés) / Poitrine au sol

1ère série : 55 pompes

2ème série : 58 pompes

3ème série : 52 pompes

4ème série : 50 pompes

5ème série : 47 pompes

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/308177922707978/>

## FUNCTIONAL TRAINING / DORSAUX

---

**12 nov. 2014**

### Musculation

Effectuer :

6 séries de 6 répétitions à 80% en Tirage Horizontal

*Repos : 2'00"*

### WOD :

Effectuer 6 Rounds de :

10 Pompes

5 Tractions strictes

5 Toes to bar

5 Tractions strictes

5 Toes to bar

5 Épaulés mi-cuisse à 62kg

5 Soulevés de terre à 62kg

5 Épaulés mi-cuisse à 62kg

5 Soulevés de terre à 62kg

10 Pompes

*Repos entre chaque round : 1'00"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./312115652314205/?type=3&permPage=1>

## " WODS DE FOU " ET " MUSCULATION TRADITIONNELLE "

---

**17 nov. 2014**

**Training CHRISTOPHE** : Enchaîner :

50 Back squats à 70% **puis**

5 *TOURS* de :

800m de course

30 Pompes

20 Tractions

50 Air squats

30 Box jump

**puis**

50 Back squats à 60%

**Training SAM et JENNIFER** : Enchaîner :

4 *TOURS* de

100 Air squats

800m de course

100 Pompes

800m de course

100 Sit ups

**Training IPC** : Retour aux sources / Musculation / FULLBODY (*orienté récupération*)

6 séries de 10 répétitions en Développés couchés à 92kg (60% du MAX)

*Repos : 45"*

6 séries de 20 Dips

*Repos : 1'00"*

6 séries de (10 répétitions en Presse inclinée + 15 répétitions en mollets à la Presse inclinée) à 240kg.

*Repos : 1'30"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./313807898811647/?type=3&permPage=1>

## SÉANCE EMOM 36'00" / INTERMITTENT

---

**27 nov. 2014**

### WOD EMOM 36'00"

EMOM 6'00" Développé couché

*Pendant 6 minutes - départ toutes les minutes : effectuer 3 rép à 85% du MAX*

EMOM 6'00" Back Squat

*Pendant 6 minutes - départ toutes les minutes : effectuer 3 rép à 85% du MAX*

EMOM 6'00" Traction

*Pendant 6 minutes - départ toutes les minutes : effectuer 15 rép*

EMOM 6'00" Pompe

*Pendant 6 minutes - départ toutes les minutes : effectuer 25 rép*

EMOM 6'00" Burpees

*Pendant 6 minutes - départ toutes les minutes : effectuer 15 rép*

EMOM 6'00" Sit up

*Pendant 6 minutes - départ toutes les minutes : effectuer 20 rép*

### CARDIO : Intermittent sur tapis

5 minutes d'échauffement en aisance respiratoire

3 séries de 6 minutes en 30" / 30" à 100% de la VMA

(30" de course / 30" de repos ou 30" de footing à faible allure)

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./316998601825910/?type=3&permPage=1>

## WOD TELETHON - CHALLENGE PAR EQUIPE DE 3

---

**6 déc. 2014**

Petit challenge lancé pour le Téléthon

Soulever 20 tonnes sur chaque mouvement de force athlétique avec des barres fixées et par équipe de 3.

### WOD TELETHON - CHALLENGE PAR EQUIPE DE 3

#### Par équipe de 3 : LE PLUS VITE POSSIBLE

Soulever 20000kg en Back Squat avec une barre chargée à 52kg soit 385 répétitions

Soulever 20000kg en Développé Couché avec une barre chargée à 52kg soit 385 répétitions

Soulever 20000kg en Deadlift avec une barre chargée à 72kg soit 278 répétitions

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=1Rc6EdfSuaE&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=129>

## TRAINING FULLBODY

---

**16 déc. 2014**

### CIRCUIT ÉPAULES

Enchaîner avec un disque de 20kg :

10 Marteaux de chaque côté + 10 Shoulders press + 10 Coups de poings + 10 Tirages menton + 15 Bent over row + 10 Rotations abdos + 10 Biceps + 10 Obliques + 10 Tractions + 20 Dips

Effectuer **6 séries**

*Repos : 1'00"*

Lien d'une partie du circuit

<https://www.youtube.com/watch?v=pWs7qolul7I>

### CARDIO : BIKING

Effectuer 20 min de vélo avec une résistance élevée.

### JAMBES : SQUAT - RAPPEL

Effectuer 3 séries de 3 répétitions à 75-80% du MAX en Squat.  
*Repos : 2'00"*

### **JAMBES : ISCHIO-JAMBIERS**

Effectuer 5 séries de 10 répétitions en Leg Flexion.  
*Repos : 1'00"*

### **JAMBES : MOLLETS - Standing Calf**

Effectuer 10 séries de 20 répétitions.  
*Repos : 1'00"*  
*Bloquer 2s en haut du mouvement pendant la contraction*

### **TRAVAIL DE HANDSTAND : Technique : 10'00"**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/323874711138299/>

## **SPÉCIALE FILLE: DÉFI INVICTUS 1436 RÉPÉTITIONS**

---

**24 déc. 2014**

### **REPOUSSEZ VOS LIMITES AVEC CE CHALLENGE AU POIDS DE CORPS ET BRÛLEZ ÉNORMÉMENT DE CALORIES**

Effectuer **4 TOURS** de :

100 Mountain climbers (*1 répétition = jambe droite et jambe gauche*)  
25 Jump squats  
25 Fentes (*1 répétition = jambe droite et jambe gauche*)  
25 Pompes  
25 Sit ups  
25 Box jumps (*60cm*)  
25 Tractions (*couchées ou délestées*)  
25 Knees-to-elbows  
25 Air squats  
25 Dips (*sur banc ou délestés*)  
25 Jumping jack

**+ 36 Burpees**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./326022417590195/?type=3&permPage=1>

## WOD ARMAGEDDON / DESTRUCTION DES PECTORAUX ET DES DORSAUX EN 30 MINUTES

---

*25 déc. 2014*

Effectuer pendant **30 minutes** le plus possible de tours :

- 1 Dips - 1 Traction - 1 Pompe - 1 Toes-to-bar
- 2 Dips - 2 Tractions - 2 Pompes - 2 Toes-to-bar
- 3 Dips - 3 Tractions - 3 Pompes - 3 Toes-to-bar

**Etc.**

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=Vfy7sLK05xY&index=56&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvf cXa8H4X>

## CHALLENGE INVICTUS / 1436 RÉPÉTITIONS AU POIDS DE CORPS

---

*26 déc. 2014*

Challenge de 1436 répétitions à effectuer avec des exercices au poids de corps : **CHALLENGE INVICTUS : 1436 RÉPÉTITIONS**

*Le challenge proposé était : 1 like = 1 répétition sur un exercice au poids de corps*

### LE CHALLENGE INVICTUS 1436

Effectuer le plus vite possible **10 TOURS** de :

- 20 Tractions
- 30 Pompes
- 40 Sit ups
- 50 Air squats

**+ 36 Burpees**

**Soit 200 tractions - 300 Pompes - 400 Sit ups - 500 Air squats - 36 Burpees**

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=-ui60btxMRI&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvf cXa8H4X&index=57>

## CIRCUIT HAUT DU CORPS - ULTRA CONGESTION ET WOD 300 INVICTUS

---

*29 déc. 2014*

### CIRCUIT HAUT DU CORPS - ULTRA CONGESTION

Effectuer **10 TOURS** de

- 10 Développés couchés à 65% du MAX
- 10 Répétitions Marteau de chaque côté à 20kg
- 10 Tractions

*Repos : 1 minute entre chaque tour*

### WOD 300 INVICTUS

Effectuer le plus vite possible **3 TOURS** de :

- 10 Soulevés de terre à 142kg
- 10 Tractions
- 10 Box jumps
- 10 Shoulders press à 60kg
- 10 Toes-to-bar
- 10 Développés couchés à 112kg
- 10 Hang clean (épaulé mi-cuisse) à 60kg
- 10 Swings à 24kg
- 10 Clean and jerk avec un Kettlebell à 24kg
- 10 Burpees

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/328580354001068/>

## DES PECTORAUX ET DES TRICEPS ULTRA CONGESTIONNÉS / PECTORAUX ET TRICEPS ATOMISÉS

---

**12 fev 2015**

### PECTORAUX ET TRICEPS - Force et Endurance de force

Effectuer :

3 séries de 3 répétitions en Développé couché à 90-95% du MAX

*Repos : 3 minutes entre chaque série*

Effectuer :

**3 ROUNDS de 8 séries de 5 répétitions à 75%** avec 10s de repos entre chaque série !!!!

REPOS ENTRE LES ROUNDS : 4'00"

*Si vous voulez tester la séance : effectuez plutôt :*

*le 1er ROUND à 70%*

*le 2ème ROUND à 60%*

*le 3ème ROUND à 50-55%*

### NATATION

40 minutes de brasse

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/343495819176188/>

## CHALLENGE AU POIDS DE CORPS / WOD ANNIHILATION / DESTRUCTION EN 45 MINUTES

---

**13 fev 2015**

Challenge au poids de corps en :

*Tractions STRICTES / Deficit HSPU / Squat pistol*

**Effectuer pendant 45 minutes le plus possible de tours :**

1 Traction stricte - 1 Deficit HSPU - 1 Squat pistol

2 Tractions strictes - 2 Deficit HSPU - 2 Squats pistol

3 Tractions strictes - 3 Deficit HSPU - 3 Squats pistol **Etc.**

TRACTION STRICTE : Bras tendus menton à la barre

DEFICIT HSPU : les épaules touchent les step

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/343896949136075/>

## CHALLENGE PECTORAUX / COMBO HALTÉRO

---

**19 fev 2015**

### CHALLENGE 100 répétitions à 100kg en DUO

Effectuer les 100 répétitions à 2 le plus vite possible

### COMBO HALTÉRO

Effectuer :

10 séries de (10 Hang clean + 10 Front squats) à 62kg

Repos : 1'00"

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/346330725559364/>

## CHALLENGE J3 / FUNCTIONAL TRAINING / CONGESTION EXTRÊME

---

**2 mars 2015**

*Dédicace aux guerriers de la J3 du XVIIIème arrondissement*

### CHALLENGE J3 / FUNCTIONAL TRAINING

Effectuer le nombre demandé de répétitions LE PLUS VITE POSSIBLE :

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10** en :

TRACTIONS STRICTES

HANG CLEAN à 62kg (*épaulé mi-cuisse*)

HSPU (*Handstand Push Ups*)

SIT UPS avec 20kg

*1ère série : 10 Tractions - 10 Hang clean - 10 HSPU - 10 Sit ups avec 20 kg*

*2ème série : 9 Tractions - 9 Hang clean - 9 HSPU - 9 Sit ups avec 20 kg*

*3ème série : 8 Tractions - 8 Hang clean - 8 HSPU - 8 Sit ups avec 20 kg*

**Etc.**

20 minutes d' Abdominaux / Gainages

15 minutes d'étirements

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/350485358477234/>

## 300 TRACTIONS ET 300 POMPES

---

**13 mars 2015**

### CHALLENGE / TRACTIONS ET POMPES / EMOM 30'00''

**EMOM 30'00''** : Départ toutes les minutes

*Toutes les minutes, effectuer 10 tractions et 10 pompes*

Vous devez d'abord effectuer les tractions avant les pompes.

Vous pouvez également couper la série de tractions et de pompes.

CONSIGNES :

Tractions : bras tendus menton minimum à la barre, en stricte ou en kipping.

Pompes : bras déverrouillés - poitrine au sol.

*Si vous n'arrivez plus à effectuer les tractions, délestez vous ou effectuez des tractions couchées à la place.*

*Si vous n'arrivez plus à effectuer les pompes, réalisez les sur les genoux.*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./355111578014612/?type=3&permPage=1>

## CHALLENGE DE TITAN - 200 RÉPÉTITIONS EN DÉVELOPPÉ COUCHÉ

---

**16 mars 2015**

Programme de musculation d'un célèbre coach CT Fletcher qui a été réalisé par un bodybuilder Mike Rashid. J'ai également tenté ce programme.

### **BENCH PRESS**

Effectuer 200 répétitions à partir de 122kg **LE PLUS VITE POSSIBLE**

Effectuer une PYRAMIDE descendante et montante en réalisant à chaque fois 10 répétitions.

***Vous pouvez couper chaque série***

1ère série : 10 répétitions à 122kg

2ème série : 10 répétitions à 112kg

3ème série : 10 répétitions à 102kg

4ème série : 10 répétitions à 92kg

5ème série : 10 répétitions à 82kg

6ème série : 10 répétitions à 72kg

7ème série : 10 répétitions à 62kg

8ème série : 10 répétitions à 52kg

9ème série : 10 répétitions à 42kg  
10ème série : 10 répétitions à 32kg  
11ème série : 10 répétitions à 32kg  
12ème série : 10 répétitions à 42kg  
13ème série : 10 répétitions à 52kg  
14ème série : 10 répétitions à 62kg  
15ème série : 10 répétitions à 72kg  
16ème série : 10 répétitions à 82kg  
17ème série : 10 répétitions à 92kg  
18ème série : 10 répétitions à 102kg  
19ème série : 10 répétitions à 112kg  
20ème série : 10 répétitions à 122kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=5qtDzMliZyo&index=133&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## **CHALLENGE : BOMBE H / DESTRUCTION MENTALE ET CORPORELLE**

---

**23 mars 2015**

**Avec un gilet lesté de 10kg, effectuer le PLUS VITE POSSIBLE :**

100 Burpees  
100 Tractions strictes  
100 Handstand push ups  
100 Toes-to-bar  
100 Squats pistols de chaque côté  
200 Sauts simples à la corde

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./358481227677647/?type=3&permPage=1>

## WOD THOR – BREAK THE LIMITS

---

**30 Mars 2015**

**WOD THOR** / Effectuer le PLUS VITE POSSIBLE :

20 (Hang clean + Shoulder press (*sans l'aide des jambes*)) à 72kg  
20 Tractions strictes  
20 Développés couchés à VOTRE POIDS DE CORPS  
(*j'ai mis le poids de Fabio soit 92kg pour ne pas baisser la charge*)  
20 Répétitions Marteau de chaque côté à 20kg

15 (Hang clean + Shoulder press) à 72kg  
15 Tractions strictes  
15 Développés couchés à 92kg  
15 Répétitions Marteau de chaque côté à 20kg

10 (Hang clean + Shoulder press) à 72kg  
10 Tractions strictes  
10 Développés couchés à 92kg  
10 Répétitions Marteau de chaque côté à 20kg

5 (Hang clean + Shoulder press) à 72kg  
5 Tractions strictes  
5 Développés couchés à 92kg  
5 Répétitions Marteau de chaque côté à 20kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=sEgm7Ql0fPs&index=134&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## DÉVELOPPER SA FORCE / JAMBES ET ÉPAULES

---

**2 avr. 2015**

### ÉPAULES

Effectuer 6 séries de 6 répétitions à 80-85% en Shoulders Press

*Repos : 2'00"*

### COMBO ÉPAULES

1 répétition = (1 Hang clean + 1 Shoulders press + 1 Développé nuque) à 40kg

Effectuer 6 séries de 10 répétitions de ce combo

Repos : 1'30"

**DEADLIFT** : Reprise de sensations

Effectuer 6 séries de 6 répétitions en Deadlift à 130kg

Repos : 2'00"

**ÉTIREMENTS** / 15min

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/361557930703310/>

## **WOD IRON MAN / CHALLENGE 300 + 300**

---

**3 Avr. 2015**

**WOD IRON MAN / AVEC UN GILET LESTÉ DE 10KG**

*Spéciale dédicace aux Gendarmes de la Brigade des Trois Ilets en Martinique*

Effectuer le plus vite possible en BURPEES et TRACTIONNS (*kipping*) le nombre demandé de répétitions :

**25 - 20 - 15 - 10 - 5 - 5 - 10 - 15 - 20 - 25 - 25 - 20 - 15 - 10 - 5 - 5 - 10 - 15 - 20 - 25**

*1ère série : 25 Burpees - 25 Tractions*

*2ème série : 20 Burpees - 20 Tractions*

*3ème série : 15 Burpees - 15 Tractions*

**Etc.**

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=24udfcvprTg&index=135&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD GENDARMERIE / PSPG 38

---

**11 avr. 2015 et 12 avr. 2015**

**Petite dédicace au PSPG 38**

### WOD PSPG 38

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE le nombre demandé de répétitions :

**50 - 40 - 30 - 20 10**

Développé couché à 102kg (*charge imposée*)

Tirage horizontal à 100kg (*charge imposée*)

HSPU stricte

Traction (*stricte ou kipping*)

*Si vous ne pouvez réaliser le WOD avec les charges imposées, n'hésitez pas à diminuer*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/364737260385377/>

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=eXWTbutSuvE&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=136>

## TABATA INVICTUS / TRAINING INTENSE EN 16 MINUTES

---

**16 avr. 2015**

Effectuer 4 séries de 4 minutes en 20" / 10"

**20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

Burpees

Tractions kipping

Slam Ball

Épaulés à 60kg

Pompes

Front squats à 60kg

Toes-to-bar

Thrusters à 60kg

*Repos entre les séries : 2'30"*

*N'hésitez pas à baisser la charge si besoin car avec la fatigue accumulée, la charge 60kg devient très lourde.*

Ce WOD TABATA INVICTUS permet :

de BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES  
d'améliorer votre endurance et votre cardio  
de repousser votre limite mentale et physique

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/366331720225931/>

## WOD "LES 21 TRAVAUX D'HERCULE" / WOD DE PULVÉRISATION

---

**17 avr. 2015**

**PAR ÉQUIPE de 2**

Effectuer

15000 kg en Développé couché / *Choisir une charge et effectuer le nombre correspondant de répétitions pour réaliser les 15 tonnes en DC*

200 Tractions

200 Sit ups

150 Swings

150 Burpees avec la pompe

300 Air squats

200 Pompes

7500 kg en Développé couché (*même principe*)

100 Tractions

150 Sit ups

100 Swings

100 Burpees

200 Air squats

150 Pompes

4000 kg en Développé couché (*même principe*)

75 Tractions

100 Sit ups

60 Swings

75 Burpees

100 Air squats

100 Pompes

*Kettlebell de 24kg pour les hommes, 12kg pour les femmes*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./366537046872065/?type=3&permPage=1>

## WOD "30000 ATHLÈTES INVICTUS" / AGRESSION MENTALE ET PHYSIQUE

---

**29 avr. 2015**

### Séance du MATIN

#### SHOULDERS PRESS

5 Séries de 10 Shoulders Press à 55%  
5 Séries de 10 Shoulders Press à 62.5%  
3 Séries de 10 Shoulders Press à 67.5%  
*REPOS : 1'30"*

#### HANDSTAND PUSH UP

5 Séries de 10 HSPU  
*REPOS : 1'30"*

#### ÉLÉVATIONS LATÉRALES

6 Séries de 10 Élévations latérales  
*REPOS : 1'30"*

### Séance du SOIR - WOD "30000 ATHLÈTES INVICTUS"

**EFFECTUER LE PLUS VITE POSSIBLE avec un gilet lesté de 10kg**

100 SHOULDERS PRESS à 60% (62kg)

*FRAN : 21 - 15 - 9 en Thrusters à 42kg et Tractions*

100 HANG CLEAN à 47kg

*FRAN : 21 - 15 - 9 en Thrusters à 42kg et Tractions*

100 BURPEES

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/370650326460737/>

## TABATA INVICTUS 2 / TRAINING INTENSE EN 16 MINUTES

---

**30 avr. 2015**

Effectuer 4 séries de 4 minutes en 20" / 10"

**20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

Deadlift à 102kg

Burpees

Slam Ball

Tractions kipping

Handstand push up (HSPU)

Hang snatch à 42kg

Overhead Squat à 42kg

L-Sit up

*Repos entre les séries : 2'30"*

*N'hésitez pas à baisser la charge si besoin car avec la fatigue accumulée, la charge devient très lourde*

**Ce WOD TABATA INVICTUS 2 permet :**

de BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES

d'améliorer votre endurance et votre cardio

de repousser votre limite mentale et physique

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/370910346434735/>

## ENTRAINEMENT INTENSIF EN 20 MINUTES / WOD AVALANCHE

---

**6 mai 2015**

Effectuer le PLUS VITE POSSIBLE le nombre demandé de répétitions pour les différents exercices :

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

Shoulders Press + Thrusters à 62kg (60% du max) = 1 répétition

Tractions

Toes-to-bar

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/372757129583390/>

## WOD SUICIDE SQUAD

---

**9 mai 2015**

### PAR ÉQUIPE de 3

Effectuer :

#### 1er TOUR

5000 kg en Développé couché / *Choisir une charge et effectuer le nombre correspondant de répétitions pour réaliser les 5 tonnes en DC*

75 Toes-to-bar

150 Sit ups

200 Air squats

5000 kg en Hang clean / *Choisir une charge et effectuer le nombre correspondant de répétitions pour réaliser les 5 tonnes en Hang clean*

100 Tractions

100 Burpees avec la pompe

100 Swings

200 Pompes

#### 2ème TOUR

10000 kg en Développé couché (*même principe*)

100 Toes-to-bar

200 Sit ups

300 Air squats

7500 kg en Hang clean (*même principe*)

200 Tractions

150 Burpees avec la pompe

125 Swings

300 Pompes

#### 3ème TOUR

15000 kg en Développé couché (*même principe*)

125 Toes-to-bar

250 Sit ups

400 Air squats

10000 kg en Hang clean (*même principe*)

300 Tractions

200 Burpees avec la pompe

150 Swings  
400 Pompes

*Kettlebell de 24kg pour les hommes, 10kg pour les femmes*

## Réaliser les exercices dans l'ordre et se relayer

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./373812769477826/?type=3&permPage=1>

## WOD POMPIERS / WOD FIREMEN / CARDIO ET POIDS DE CORPS

---

**14 mai 2015**

Avec un GILET LESTÉ de 10kg

### WOD POMPIERS / WOD FIREMEN : EFFECTUER LE PLUS VITE POSSIBLE

100 TRACTIONNEMENTS STRICTES OU EN KIPPING

TABATA INVICTUS : 4'00''

Effectuer 4 minutes en 20" / 10"

*20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos*

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

Burpees / Slam Ball / Tractionnements strictes ou kipping / Épaulés à 60kg / Pompes / Toes-to-bar / Front squats à 60kg / Thrusters à 60kg

*N'hésitez pas à baisser la charge si besoin car avec la fatigue accumulée, la charge 60kg devient très lourde.*

100 POMPES

TABATA INVICTUS : 4'00''

100 SIT UPS

TABATA INVICTUS : 4'00''

100 AIR SQUATS

TABATA INVICTUS : 4'00''

100 BURPEES

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/375547412637695/>

## CHALLENGE DÉVELOPPÉ COUCHÉ / ENDURANCE DE FORCE

---

**15 mai 2015**

### CONSIGNES

Mettre la moitié de son poids de corps en Développé Couché et effectuer le maximum de répétitions sans poser la barre. Vous ne pouvez pas poser la barre sur votre poitrine, vous devez la garder bras tendus.

Effectuer de VRAIES RÉPÉTITIONS. Pas des répétitions incomplètes car cela est beaucoup plus facile et fausse donc le défi.

LA BARRE DOIT TOUCHER LA POITRINE ET LES BRAS DOIVENT ÊTRE "TENDUS" COMPLÈTEMENT POUR VALIDER LA RÉPÉTITION.

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/375831505942619/>

## SÉANCE EMOM : SÉANCE COMPLÈTE : 1HEURE

---

**18 mai 2015**

### FULLBODY 1 HEURE : Haut et bas du corps - Endurance de force + CARDIO

EFFECTUER : 4 EMOM de 15'00"

1er exercice : Épaulé Force : 5 répétitions à 70kg

2ème exercice : Pompe : 25 répétitions

3ème exercice : Sit up : 20 répétitions

4ème exercice : Rameur : 200m le plus vite possible

*Repos entre chaque EMOM : 2'00"*

EMOM : 15'00" : Pendant 15 minutes, effectuer le nombre demandé pour chaque exercice. Départ toutes les minutes.

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/376455079213595/>

## CONGESTION MONSTRUEUSE DES PECTORAUX ET TABATA INVICTUS KETTLEBELL

---

**19 mai 2015**

### **BENCH PRESS / DÉVELOPPÉ COUCHÉ**

Effectuer 5 séries à 65% du MAX

*REPOS : 1'30"*

### **PYRAMIDE DESCENDANTE** : endurance de force

10 répétitions à 102kg

15 répétitions à 92kg

20 répétitions à 82kg

25 répétitions à 72kg

30 répétitions à 62kg

40 répétitions à 52kg

50 répétitions à 42kg

*REPOS entre les séries : 1'30"*

### **POMPES / PUSH UPS**

Effectuer :

**15 -14 - 13 - 12 - 11 -10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

*REPOS : 15" entre les séries*

### **DIPS**

Effectuer 5 séries de 20 Dips

*REPOS : 15" entre les séries*

### **TABATA INVICTUS KETTLEBELL**

Effectuer 4 séries de 4 minutes en 20" / 10"

**20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

Swing

Pompe serrée

Snatch Bras gauche

Snatch Bras Droit

SDHP : Sumo Deadlift High Pull

Thruster

Pompe Plio

Goblet squat

*Repos entre les séries : 2'00"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./377511769107926/?type=3&permPage=1>

## TABATA INVICTUS KETTLEBELL / ENTRAÎNEMENT INTENSE ET RAPIDE EN 4 MINUTES

---

**20 mai 2015**

TABATA : 4 minutes en 20" / 10"

**20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

Swing

Pompe serrée

Snatch Bras gauche

Snatch Bras Droit

SDHP : Sumo Deadlift High Pull

Thruster

Pompe Plio

Goblet squat

Effectuer **5 séries**

*Repos entre les séries : 2'00"*

*N'hésitez pas à baisser la charge si besoin car avec la fatigue accumulée, la charge devient très lourde.*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/378092682383168/>

## FULLBODY " RÉCUPÉRATION ACTIVE "

---

**29 mai 2015**

**MIXTE "WOD et Musculation traditionnelle"**

**WOD 1** : le plus vite possible / Double Unders - Box Jumps

20 DU - 10 BJ

18 DU - 9 BJ

16 DU - 8 BJ

14 DU - 7 BJ

12 DU - 6 BJ

10 DU - 5 BJ

8 DU - 4 BJ

6 DU - 3 BJ

4 DU - 2 BJ

2 DU - 1 BJ

## **WOD 2 : 12'00" / Corde à sauter (CAS) et Tractions**

Alterner 30s de corde à sauter (sauts simples et DU) et 30s de tractions pendant 12 minutes

### **Varier les prises pour les tractions**

*prise 1 : main droite en supination / main gauche en pronation*

*prise 2 : main gauche en supination / main droite en pronation*

*prise 3 : les 2 mains en pronation*

*prise 4 : les 2 mains en supination (prise biceps)*

## **Musculation Traditionnelle : Dorsaux - Épaules - Biceps**

10 séries de 10 répétitions en Tirage Nuque / Devant à 60% du MAX

*Se concentrer sur l'exécution du mouvement*

*Repos : 1'00"*

6 séries de 10 répétitions en Élévations latérales

*Se concentrer sur l'exécution du mouvement*

*Repos : 1'00"*

5 séries de 10 répétitions en Biceps Haltères

*Se concentrer sur l'exécution du mouvement*

*Repos : 1'00"*

**Étirements : 10'00"**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./381953931997043/?type=3&permPage=1>

## **WOD "5310" ET CONGESTION POUR LES DORSAUX**

---

**2 juin 2015**

### **WOD "5310" / 5 TOURS - 3 EXERCICES - 10 RÉPÉTITIONS**

Enchaîner le PLUS VITE POSSIBLE **5 TOURS** de :

10 Thrusters à 40kg / 10 Box jumps / 10 Toes-to-bar

### **MUSCULATION TRADITIONNELLE / DORSAUX**

Effectuer 10 séries de (10 répétitions en Tirage planche à 70% du MAX + 10 Tractions dynamiques)

*Repos : 1'30"*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/383878581804578/>

## WOD "COMBO HALTÉRO 646" ET CONGESTION POUR LES DORSAUX

---

**3 juin 2015**

### HALTÉROPHILIE : SNATCH / OVERHEAD SQUAT

TRAVAIL DE TECHNIQUE (à 50kg) : 20 minutes

### WOD "COMBO HALTÉRO 646" / 6 SÉRIES - 4 EXERCICES - 6 RÉPÉTITIONS

Effectuer 6 séries de :

6 \* (1 Snatch + 1 Overhead squat à 50kg) +

6 Tractions strictes lentes + 6 Handstand push ups (HSPU)

*Repos : 1'30" entre chaque tour*

### MUSCULATION TRADITIONNELLE / DORSAUX

Effectuer 10 séries de 10 répétitions en Tirage Nuque / Devant à 70% du MAX

*Repos : 1'00"*

Effectuer 6 séries de 10 Tractions strictes en prise Biceps

*Repos : 1'00"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/384307985094971/>

## PRÉPARATION PSPG 38 / COURSE ET STRONGMAN / 1ÈRE PARTIE

---

5 juin 2015

### 1ère PARTIE

#### 1/ SUICIDE

Sur le terrain de rugby, effectuer des allers-retours entre chaque ligne de la ligne d'en-but à la ligne des 50m puis les redescendre, mais à chaque ligne effectuer UNE POMPE

Effectuer **4 séries / Départ toutes les 2'30"**

(ex: si le suicide est effectué en 2'10" vous n'avez que 20s de repos avant de recommencer)

aller retour ligne d'en but / 5m  
aller retour ligne d'en but / 22m  
aller retour ligne d'en but / 40m  
aller retour ligne d'en but / 50m  
aller retour ligne d'en but / 40m  
aller retour ligne d'en but / 22m  
aller retour ligne d'en but / 5m

#### 2/ COURSE

Effectuer 10 séries de 100m en environ 15-20s / **Départ toutes les 40s**

Repos 3'00"

Effectuer 20 séries de 50m en environ 10s / **Départ toutes les 20s**

Repos : 3'00"

Effectuer 30 séries de 22m en environ 5s / **Départ toutes les 20s**

#### 3/ STRONGMAN : 3 TOURS - 10 EXERCICES - 45s D'EFFORTS - 15s DE REPOS

Effectuer **3 blocs de 10min / Repos : 3'00" entre chaque bloc**

1er exercice : retournements de pneu  
2ème exercice : massue sur le pneu  
3ème exercice : Burpees  
4ème exercice : Battling rope  
5ème exercice : Marteaux à 20kg  
6ème exercice : Pompes  
7ème exercice : Sit ups  
8ème exercice : lutte  
9ème exercice : Squat Jumps  
10ème exercice : Thrusters à 30-40kg

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/384939001698536/>

## PRÉPARATION PSPG 38 / WOD "UNION PSPG 38" / 2ÈME PARTIE

---

**6 juin 2015**

### 2ème PARTIE

#### WOD "UNION PSPG 38"

##### Par équipe de 4

Effectuer le plus vite possible et sans repos :

200 Thrusters à 40kg (*Pénalité de 15 Burpees pour toute l'équipe si la barre touche le sol*)

400 Pompes

Effectuer les Thrusters et les pompes avant d'accéder à la suite

**2 de l'équipe travaillent - 2 se reposent**

300 Tractions

400 Airs squats

300 Sit ups

200 Burpees

**Vous pouvez mélanger les exercices. Vous n'êtes pas obligés de faire toutes les tractions avant de passer aux air squats**

**1 de l'équipe travaille - 3 se reposent**

**Toutes les répétitions doivent être effectués avant d'accéder à la suite**

150 Thrusters à 40kg (*Pénalité si la barre touche le sol de 15 Burpees pour toute l'équipe*)

300 Pompes

Effectuer les Thrusters et les pompes avant d'accéder à la suite

**2 de l'équipe travaillent - 2 se reposent**

100 Tractions

200 Airs squats

150 Sit ups

100 Burpees

**Vous pouvez mélanger les exercices. Vous n'êtes pas obligés de faire toutes les tractions avant de passer aux air squats**

**1 de l'équipe travaille - 3 se reposent**

**Toutes les répétitions doivent être effectués avant d'accéder à la suite**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/384947978364305/>

## FULLBODY / RÉCUPÉRATION ACTIVE ET TRAVAIL TECHNIQUE D'OVERHEAD SQUAT

---

**10 juin 2015**

### RÉCUPÉRATION ACTIVE

#### 1er CIRCUIT

Effectuer 10 séries de :

10 Tractions (*prise pronation*)

10 Pompes

10 répétitions Marteau de chaque côté avec 20kg

10 Air Squats

*Repos : 1'00" entre chaque série*

#### 2ème CIRCUIT

Effectuer 10 séries SANS REPOS de :

10 Tractions (*prise biceps*)

10 répétitions Marteau de chaque côté avec 20kg

#### TRAVAIL TECHNIQUE OVERHEAD SQUAT : 15min

A l'aide d'un disque de 20kg (*n'hésitez pas à prendre plus lourd ou moins lourd*), effectuez des OHS avec une prise fermée (*beaucoup plus étroite*) afin de travailler votre souplesse d'épaules et le placement de votre buste.

#### ETIREMENTS : 15min

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/386420058217097/>

## 30 MINUTES MAXI : PRÉPAREZ L'ÉTÉ AVEC CE WOD / TRÈS INTENSE MAIS SENSATION ÉNORME

---

**10 juil. 2105**

**WOD BIG ARMS** / Effectuer 6 ROUNDS de :

1 Minute : MAX de tractions en prise Biceps

10 Répétitions Biceps Haltères développés avec 16kg

Tri-set : 5 répétitions basses / 5 répétitions hautes / 5 répétitions complètes avec un barre chargée à 30kg

30s de Battling rope

*Repos : 1 minute*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/394036164122153/>

## CHALLENGE 8 MINUTES / A VOUS DE JOUER

---

**24 juil. 2015**

### 1er WOD de la journée / Sans repos entre les exercices

Effectuer le maximum de répétitions en 2 minutes pour :

- 1- Hand releasase push ups
- 2- Squat Jump
- 3- Toes-to-bar
- 4- Pompes normales

Hand release push up : 63 répétitions

Squat jump : 57 répétitions

Toes-to-bar : 34 répétitions

Pompes normales : 59 répétitions

15 minutes de repos

### 2ème WOD

Effectuer le plus vite possible 20 TOURS du WOD CINDY avec un gilet lesté de 10kg.

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/397897597069343/>

## CHALLENGE 20 TOURS (WOD CINDY MODIFIÉ)

---

**25 juil. 2015**

### Challenge de 8 min (213 répétitions)

Effectuer le maximum de répétitions en 2 minutes pour :

- 1- Hand releasase push ups
- 2- Squat Jump
- 3- Toes-to-bar
- 4- Pompes normales

15 minutes de repos

### 2ème WOD

Effectuer le plus vite possible **20 TOURS** du WOD CINDY avec un gilet lesté de 10kg.

20 Tours avec un gilet lesté de 10 kg de

5 Tractions

10 Pompes

15 Air squats

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/397989470393489/>

## WOD "KING LÉONIDAS" / LE SPARTIATE

---

**29 juil. 2015**

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE 255 Répétitions en Tractions et en Pompes**

**1 - 2 - 4 - 8 - 16 - 32 - 64 - 128** répétitions

**MAIS TOUTES LES 2'00", PÉNALITÉ de 6 Hang Clean à 60kg**

Effectuer une répétition en traction et en pompe puis *etc.*

1 Traction / 1 Pompe

2 Tractions / 2 Pompes

4 Tractions / 4 Pompes

8 Tractions / 8 Pompes

16 Tractions / 16 Pompes

32 Tractions / 32 Pompes

64 Tractions / 64 Pompes

128 Tractions / 128 Pompes

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/399295526929550/>

## WOD THE FANSTATIC FOUR / 4 WODS INTENSES

---

**30 juil. 2015**

Effectuer les 4 WODs dans le même ordre

### 1er WOD

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE

**21 - 15 - 9** en

Shoulders press à 42kg

Front squat à 42kg

*Repos : 3'00"*

### 2ème WOD

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE

**21 - 15 - 9** en

Box Jump (*hauteur : 1 mètre et PASSEZ PAR DESSUS*)

Burpees

*Repos : 3'00"*

### 3ème WOD

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE

21 - 15 - 9 en

Traction (*stricte ou kipping uniquement*)

Pompe

*Repos : 3'00"*

### 4ème WOD Fran

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE

21 - 15 - 9 en

Thruster à 42kg

Traction

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./399551126903990/?type=3&permPage=1>

## WOD PHYSIQUE DENCULÉ / ACCROCHEZ VOUS

---

*5 août 2015*

Petit clin d'oeil à un ami Karl qui a créé sa marque originale de sportswear.

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE LES 2 BLOCS

### 1er BLOC

100 Tractions (*strictes ou kipping*)

100 Pompes (*soulevés les mains du sol pour chaque répétition*)

100 Air squats

100 Sit ups

100 Burpees

**MAIS TOUTES LES 2'00", PÉNALITÉ de 10 Shoulders Press à 52kg**

### 2ème BLOC

50 Tractions (*strictes ou kipping*)

50 Pompes (*soulevés les mains du sol pour chaque répétition*)

50 Air squats

50 Sit ups

50 Burpees

**MAIS TOUTES LES 2'00", PÉNALITÉ de 10 Shoulders Press à 52kg**

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/401239920068444/>

---

## CHALLENGE 2: SIMPLE, EFFICACE MAIS DIABOLIQUE

---

**12 août 2015**

### PARTIE 1

Effectuer 3 FOIS LE MAXIMUM de répétitions pendant 2 MINUTES pour tous les exercices suivants :

Burpees / Sit ups / Pompes / Air squats / Tractions (*ou tractions couchées si trop difficile*)

**Entre chaque MAX, pour le même exercice prendre 1'00" de repos**

**Entre chaque exercice, prendre 2'00" de repos**

Ne pas se gérer pendant les MAX (surtout le premier) c'est primordial pour la 2ème PARTIE du WOD.

Effectuer bien le maximum de répétitions à CHAQUE FOIS

Noter bien à chaque fois votre score : TRÈS IMPORTANT

Si vous ne pouvez pas faire de tractions, faites quand même les autres exercices.

Burpees (2'00")

*Noter le nombre de répétitions*

**1'00" de repos**

Burpees (2'00")

*Noter le nombre de répétitions*

**1'00" de repos**

Burpees (2'00")

*Noter le nombre de répétitions*

**2'00" de repos**

Sit ups (2'00") 3 fois

*Noter le nombre de répétitions*

Pompes (2'00") 3 fois

*Noter le nombre de répétitions*

Air squats (2'00") 3 fois

*Noter le nombre de répétitions*

Tractions (2'00") 3 fois

*Noter le nombre de répétitions*

## PARTIE 2

*Pour chaque exercice, vous allez compter pour le 2ème et 3ème MAX combien de répétitions il vous manque pour arriver au nombre du 1er MAX.*

Exemple : en Burpees vos scores sont : 35 / 30 / 25

Il vous manque 5 et 10 répétitions (15 répétitions au total)

Maintenant la deuxième partie consiste à réaliser un nombre précis de répétitions pour chaque exercice :

Il suffit de calculer la différence de répétitions pour chaque exercice et la multiplier par 5.

Ici dans l'exemple l'athlète devra effectuer 75 burpees (15 \* 5 ) + les autres exercices

**Cette 2nde partie s'effectue LE PLUS VITE POSSIBLE**

**Entre la partie 1 et 2, il y a 3'00" de repos.**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./402607563265013/?type=3&permPage=1>

## 30 DAYS : CHALLENGE INVICTUS KETTLEBELL

---

**14 août 2015**

### CONSIGNES

Utiliser une charge vous permettant d'effectuer les exercices en toute sécurité et en conservant une technique parfaite.

Pour les Snatch et les CJ, n'hésitez pas à baisser la charge car ce sont des exercices très techniques et assez éprouvants.

Vous pouvez également effectuer 2 à 3 tours de l'entraînement quotidien si vous n'êtes pas fatigués.

### TOUT LE MONDE PEUT RÉALISER CE CHALLENGE

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./403056969886739/?type=3&permPage=1>

## WOD FREESTYLE / 30 MINUTES / INTENSE

---

**19 août 2015**

Effectuer **6 ROUNDS** de **5'00"**

Repos : **2'00"** entre chaque round

**Pendant chaque round, il ne doit pas y avoir de repos et effectuez un fullbody.**

*Il s'agit d'improvisation. Vous pouvez utiliser tous les exercices que vous connaissez.*

### Exemple de mes 2 premiers rounds

#### 1er round

20 Tractions / 30 Pompes / 10 Hang clean à 40kg / 10 Shoulders press à 40kg / 10 Bent over row à 40kg / 10 Marteaux de chaque côté à 20kg / 14 Goblet squats à 20kg / 18 Dips / 9 Relevés de Jambes / 20 Pompes / 10 Jump squats / 8 Air squats / 5 Burpees

#### 2ème round

10 Tractions prise biceps / 10 Burpees / 10 Hang clean à 40kg / 10 Shoulders press à 40kg / 10 Bent over row à 40kg / 30 Dips / 20 Sit ups / 15 Goblet squats à 20kg / 30 Pompes / 15 Marteaux de chaque côté à 20kg + 15 Shoulders press à 20kg / 8 Fentes de chaque côté à 20kg / 15 Air squats

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/404930586366044/>

## JOURNÉE PSPG 45 / GENDARMERIE / ACCROCHEZ VOUS

---

**24 août 2015**

### WODs du matin :

#### 1ère partie : SUICIDE avec pompes

Effectuer un aller-retour entre :

la ligne de départ et 5m

la ligne de départ et 22m

la ligne de départ et 40m

la ligne de départ et 50m

la ligne de départ et 40m

la ligne de départ et 22m

la ligne de départ et 5m

A chaque ligne, faire une pompe

**Réaliser 4 Blocs / Départ toutes les 2'30"**

## 2ème partie : LACTIQUE

Effectuer **3 Blocs** de **5'00"** en **15" / 15"**

*15" de course (effectuer la distance donnée) / 15" de repos*

POUR LES 5 premiers 15"/15" (*en tout 2'30"*), vous devez effectuer 100m (*50m aller-retour*)  
POUR LES 5 derniers 15"/15" effectuez 80m (*40m aller-retour*) et terminez chaque bloc de 5'00" par un sprint de 100m en ligne droite

*REPOS entre les blocs : 4'00"*

## 3ème partie : FUNCTIONAL TRAINING

*12 exercices*

*30" d'efforts par exercice*

**Principe** : Effectuer le 1er exercice 30" / 1'00" de repos puis le 1er exo 30" + le 2nd exo 30" / 1'00" de repos puis le 1er exo 30" + le 2nd exo 30" + le 3ème exo 30" / 1'00" de repos etc. jusqu'à 12

### GROUPE 1

1er exercice : Burpees

2ème exercice : Marteaux avec 20kg

3ème exercice : Air squats

4ème exercice : Shoulders press à 20kg

5ème exercice : Sit ups

6ème exercice : Obliques avec 20kg

7ème exercice : Pompes

8ème exercice : Sauts en longueur

9ème exercice : Gainage pompe

10ème exercice : Mountain climbers

11ème exercice : 200m de course

12ème exercice : Burpees

### GROUPE 2

1er exercice : Marteaux avec 20kg

2ème exercice : Burpees

3ème exercice : Shoulders press à 20kg

4ème exercice : Air squats

5ème exercice : Obliques avec 20kg

6ème exercice : Sit ups

7ème exercice : Pompes

8ème exercice : Sauts en longueur

9ème exercice : Gainage pompe

10ème exercice : Mountain climbers

11ème exercice : 200m de course

12ème exercice : Burpees

## WODs de l'après midi

### WOD SUPRISE PLS / PAR ÉQUIPE de 4

*2 travaillent 2 se reposent*

200 Thrusters à 30kg  
Gainage frontal

*1 effectue des Thrusters, 1 du gainage et 2 se reposent*

*La barre de Thrusters ne doit pas être posée au sol sinon 15 Burpees de pénalité pour toute l'équipe*

**Pénalité : toutes les 2'00" toute l'équipe effectue 10 Burpees**

**PUIS** effectuer (toujours par ÉQUIPE de 4) :

400 Tractions  
400 Pompes  
400 Air squats  
400 Sit ups

*2 travaillent et 2 se reposent*

*Vous n'êtes pas obligés de suivre l'ordre et chaque athlète effectue un exercice différent*

**Pénalité : Toutes les 1'30" toute l'équipe effectue 5 Burpees**

**PUIS**

100 Thrusters à 30kg  
Gainage frontal

*1 effectue des Thrusters, 1 du gainage et 2 se reposent*

*La barre de Thrusters ne doit pas être posée au sol sinon 15 Burpees de pénalité pour toute l'équipe*

**Pénalité : toutes les 2'00" toute l'équipe effectue 10 Burpees**

**PUIS** effectuer (toujours par ÉQUIPE de 4) :

200 Tractions  
200 Pompes  
200 Air squats  
200 Sit ups

*2 travaillent et 2 se reposent*

*Vous n'êtes pas obligés de suivre l'ordre*

**Pénalité : Toutes les 1'30" toute l'équipe effectue 5 Burpees**

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/406210766238026/>

## PAR ÉQUIPE DE 2 : L'UNION FAIT LA FORCE

---

**31 août 2015**

**Cohésion / Esprit d'équipe / dépassement de soi / Motivation / Lucidité / Travailler intelligemment**

**Le but est d'ici d'effectuer CHAQUE CIRCUIT LE PLUS VITE POSSIBLE**

### **CONSIGNE**

Un athlète effectue un exercice, l'autre se repose et ainsi de suite.

Vous pouvez mélanger les 4 exercices, vous n'êtes pas obligés de suivre l'ordre pour faire un exercice.

Ex : l'athlète 1 peut effectuer des tractions et l'autre enchaîné par des sit ups etc.

**Ce challenge est pour TOUT LE MONDE, hommes et femmes.**

Si un exercice est trop difficile, vous pouvez le scaler (*diminuer la difficulté : ex: tractions délestées, ou couchées, pompes sur les genoux etc.*).

### **1ère PARTIE**

Effectuer à 2 :

100 Tractions

100 Pompes

100 Sit ups

100 Air squats

**Noter votre temps (1)**

### **5 min de repos**

Effectuer à 2 :

100 Tractions

100 Pompes

100 Sit ups

100 Air squats

**Noter votre temps (2)**

### **5 min de repos**

Effectuer à 2 :

100 Tractions

100 Pompes

100 Sit ups

100 Air squats

**Noter votre temps (3)**

## 2ème PARTIE

Vous allez soustraire le meilleur temps au 2nd meilleur temps et soustraire le meilleur temps au dernier temps.

Vous allez ensuite additionner les 2 sommes. Chaque seconde correspond à 2 BURPEES.

Effectuer le nombre correspondant à votre pénalité (*chaque athlète doit faire le nombre correspondant*).

Dans cette partie, le but est bien sûr d'avoir le moins de Burpees à faire

Exemple :

Temps 1 : 8'54

Temps 2 : 9'24

Temps 3 : 9'44

$T2 - T1 = 30''$  et  $T3 - T1 = 50''$

$30'' + 50'' = 80''$  soit 160 Burpees à faire bien sûr par chacun des athlètes de l'équipe.

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./408265266032576/?type=3&permPage=1>



---

# SPECIAL BAS DU CORPS

---

## COMMENT TRAVAILLER SON EXPLOSIVITÉ ET SON ENDURANCE DE FORCE

---

**14 nov. 2013**

Travail d'explosivité et d'endurance de force des membres inférieurs et supérieurs

Effectuer 6 tours de :

- 6 Répétitions (1 épaulé + 1 Front squat)
- 10 Répétitions marteaux de chaque côté à 20Kg
- 20 Pull ups (tractions)
- 30 Push ups (pompes)
- 6 Sauts (box jumps)

2 minutes de récupération entre chaque tour.

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=FikgBtMB9NI>

## TRAVAIL D'EXPLOSIVITÉ ET D'ENDURANCE DE FORCE

---

**28 nov. 2013**

Réaliser 6 séries de :

- 6 Répétitions de (1 Arraché à 50kg + 1 Overhead squat à 50kg)
- 3 Arrachés 1 bras avec 30kg
- 20 Pull ups
- 20 Push ups
- 10 Répétitions marteau de chaque côté à 20kg
- 20 Double sauts à la corde (double unders)

2 min de repos entre chaque série

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=VdcxumvrTEQ>

## WOD PAULINE - COMMENT AMÉLIORER SON EXPLOSIVITÉ ET SON ENDURANCE DE FORCE

---

**16 déc. 2013**

Effectuer 6 rounds de :

- 6 Répétitions de 1 épaulé à 70kg (clean) + 1 Front squat + 1 Thruster
- 10 Tractions
- 6 Box Jump
- 10 Handstand push ups (pompes ATR)

Repos : 2 minutes entre chaque round

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=w-UAMAsTrWA>

## COMMENT AVOIR DE GROSSES CUISSES

---

**31 déc. 2013**

Séance type pour une prise de masse pour les membres inférieurs :

- 5 séries de 10 Squats complets à 76 Kg.  
*REPOS : 2 min*
- 5 Séries de (10 répétitions à la leg machine + 20 répétitions à la Standing calf (*bloquer 2 sec en haut du mouvement*))  
*REPOS : 1 min 30s*
- 5 Séries de 20 répétitions à la Standing calf (*bloquer 2 sec en haut du mouvement*).  
*REPOS : 1 min*
- 5 séries de 10 Fentes alternées avec un poids de 10 Kg (bras tendus - overhead).  
*REPOS : 1 min 30s*
- 5 séries de 20 répétitions avec le Swiss Ball pour les ischios.  
*REPOS : 1 min 30s*

Lien : [https://www.youtube.com/watch?v=hwp5gC\\_qcm8](https://www.youtube.com/watch?v=hwp5gC_qcm8)

## CIRCUIT EXPLOSIVITÉ

---

**6 févr. 2014**

Effectuer 5 séries de :

- 3 deadlifts à 162kg
- 3 épaulés à 80kg
- 10 tractions
- 5 squats pistols

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=gTzbCcJF1T8>

## CIRCUIT EXPLOSIVITÉ - ENDURANCE DE FORCE

---

**6 févr. 2014**

Effectuer 5 séries de :

- 6 répétitions de 1 pompe + 1 épaulé + 1 shoulder press + 1 squat jump + 1 développé nuque
- 10 tractions
- 20 pompes

Repos : 2 min

**Lien :** [https://www.youtube.com/watch?v=wf\\_1rOZqReY](https://www.youtube.com/watch?v=wf_1rOZqReY)

## CIRCUITS EXPLOSIVITÉ

---

**12 févr. 2014**

### Circuit 1 : Explosivité

3 séries de  
((2\*(1 Deadlift à 182kg + 2 Shrugs)) + 3 TLE à 100kg (tirage lourd d'épaulé) + 3 Épaulés mi-cuisse à 70kg (hang clean) + 3 Front squats à 70kg + 3 Jump squats.

Repos entre les séries : 2min

### Circuit 2 : Proprio et poids de corps

3 séries de : 10 Overhead Squats à 32kg (yeux fermés) + 5 Burpees + 5 Burpees inversées

Repos entre les séries : 1min30s

### Circuit 3 : Endurance de force

3 séries de :  
5 m en marchant sur les mains + 20 Double unders + 5 Push jerk à 52kg + 4 Overhead lunges à 40kg

Repos entre les séries : 1min30s

**Lien 1 :** [https://www.youtube.com/watch?v=1ncMA2\\_vtY&index=10&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n\\_h7I](https://www.youtube.com/watch?v=1ncMA2_vtY&index=10&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n_h7I)

**Lien : 2**

[https://www.youtube.com/watch?v=vSGnrXL2O1w&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n\\_h7I&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=vSGnrXL2O1w&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n_h7I&index=9)

**Lien 3 :**

[https://www.youtube.com/watch?v=rvvFuciNCH4&index=11&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n\\_h7I](https://www.youtube.com/watch?v=rvvFuciNCH4&index=11&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n_h7I)

## TRAINING EN MODE HULK

---

**14 févr. 2014**

### **SQUAT COMPLET :**

Echauffement : gamme montante

1 série de 3 répétitions à 152 kg

1 série de 3 répétitions à 156 kg

1 série de 3 répétitions à 162 kg

10 séries de (3 répétitions à 136 kg alternées avec 20 répétitions en mollets à 150 kg).

1 série de 2 répétitions à 152 kg

### **PUSH JERK :**

Explosivité : 5 séries de 6 répétitions à 60 kg

### **TRACTIONS :**

6 séries de 20 répétitions

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./219843191541452/?type=3&theater>

## WOD "TO HEAVEN"

---

**16 févr. 2014**

**Effectuer 3 Rounds de 5 minutes**

5 exercices d'une minute par round.  
Les exercices sont différents d'un round à l'autre.

**Repos : 1 minute**

**Comptez le nombre total de répétitions**

### 1er ROUND :

1 minute de HSPU  
1 minute de Hang clean (épaulé m-cuisse) à 60kg  
1 minute de Pull up  
1 minute de Deadlift à 102kg  
1 minute de Burpees

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=ZnHGG-Ck5b0&index=29&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

### 2ème ROUND :

1 minute de Mountain climber  
1 minute de Sit up  
1 minute d'Air squat  
1 minute de Pompe  
1 minute de Swing à 24kg

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=a2lwsBY-9w0&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=30>

### 3ème ROUND :

1 minute de Push Jerk à 52Kg  
1 minute de Fentes (lunes)  
1 minute de Pompes (push up)  
1 minute de Double Unders  
1 minute de Marteaux à 20Kg

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=79Z8\\_w2yL14&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=31](https://www.youtube.com/watch?v=79Z8_w2yL14&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=31)

## ENDURANCE DE FORCE (*HAUT ET BAS DU CORPS*)

---

*26 févr. 2014*

### Endurance de force

10 séries de (3 rép en Squats lourds à 132 kg + 20 rép mollets à 150 kg), repos 1min - 1min30s

### WOD Elizabeth

Effectuer le plus vite possible :

21 épaulés à 62kg - 30 Dips

15 épaulés à 62kg - 22 Dips

9 épaulés à 62kg - 15 Dips

### 5 séries de 25 tractions

#### Lien 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=21V9cW4kH6A&index=28&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

#### Lien 2 :

[https://www.youtube.com/watch?v=6CKtdtGt8tc&index=12&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n\\_h7I](https://www.youtube.com/watch?v=6CKtdtGt8tc&index=12&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n_h7I)

## COMMENT RAFFERMIR LES CUISSSES ET LES FESSIERS : LE SOULEVÉ DE TERRE

---

*3 mars 2014*

Travail de fessiers et de cuisses avec le soulevé de terre

Séance de Deadlift avec Séverine

1ère séance

#### Lien :

[https://www.youtube.com/watch?v=yzeKLXyIdIY&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n\\_h7I&index=17](https://www.youtube.com/watch?v=yzeKLXyIdIY&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n_h7I&index=17)

## RAFFERMIR - AFFINER - RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CUISSES

---

**13 mars 2014**

Ce travail d'ischio-jambiers vous permettra un renforcement musculaire mais également de raffermir, tonifier et affiner vos cuisses.

5 séries de 20 répétitions en ischios avec le Swiss Ball

*Repos entre les séries : 1 min*

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=iU4sN3qErzU&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l&index=20](https://www.youtube.com/watch?v=iU4sN3qErzU&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l&index=20)

## SÉANCE EMOM / BAS DU CORPS

---

**17 mars 2014**

EMOM 5'00'' : 3 séries de 5 min en Squat complet

Effectuer 3 répétitions à 132 kg / départ toutes les minutes

*Repos entre chaque bloc : 3 min*

10 séries de 20 répétitions en mollets(150 kg)

+ 1h de footing en aisance respiratoire

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./228168607375577/?type=3&theater>

## COMMENT AMÉLIORER SON EXPLOSIVITÉ ET SA PROPRIOCEPTION

---

**1 avr. 2014**

Circuit training qui permet de travailler l'explosivité et la proprioception à l'aide mouvements fonctionnels

Effectuer **5 séries**

(3 \* (2 Box jump + 2 Squats pistol)) + 6 Squats jump + 15 Double unders

Repos : 1'30''

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=g2xRI8Kj3fs&index=22&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l](https://www.youtube.com/watch?v=g2xRI8Kj3fs&index=22&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l)

## SPRINTS EN CÔTE

---

**6 avr. 2014**

Effectuer 8 sprints en côte

*Repos : 3 min*

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=umxak-Y7VvM&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X&index=31>

## WOD "YEAH, SHE SQUATS" - COMMENT AVOIR DE BELLES FESSES

---

**22 avr. 2014**

**WOD "yeah, She Squats" /** Effectuer le plus vite possible

**5 tours de :**

5 Deadlifts à 32kg +

5 SDHP à 32kg

5 Squats pistols +

5 Fentes- Squats +

15 Air squats +

5 Toes-to-bar +

10 Pompes

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=IkfuXW0abaA&index=57&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## SÉANCE " JAMBES INVICTUS "

---

**3 mai 2014**

5 séries de 8 répétitions à 142kg en Squat complet

5 séries de 6 répétitions à 122kg en Front squat

5 séries de 6 répétitions à 72kg en Thrusters

10 séries de 20 répétitions à 150kg en Mollets

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=R4gGgoOF2bo&index=25&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n\\_h7l](https://www.youtube.com/watch?v=R4gGgoOF2bo&index=25&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n_h7l)

## LEG DAY THE MASSACRE

---

**7 mai 2014**

Effectuer :

5 séries de 8 réps à 152kg en Squat complet  
(3 min de repos)

5 séries de 6 réps à 112kg en Front squat (1 série à 122kg)  
(2 min de repos)

2 séries de 4 min en 20'/10' à 45kg à la leg machine  
(2 min de repos)

6 séries de 20 réps en Ichios avec le Swiss Ball  
(1min30s de repos)

10 séries de (10 réps avec le mollet Droit + 10 réps avec le mollet Gauche à 90kg + 10 réps avec les 2 mollets à 90kg)  
(1 min de repos)

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=j\\_tdIK28UZk&index=37&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l](https://www.youtube.com/watch?v=j_tdIK28UZk&index=37&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l)

## WOD NEVER SKIP A LEG DAY / FUNCTIONAL TRAINING

---

**28 mai 2014**

**WOD NEVER SKIP A LEG DAY / Effectuer**

6 tours de (5 Squats + 6 Box jump)  
*Augmenter la charge en squats de 10kg à chaque tour.*

5 séries de 5\*(1 Pompe + 1 Epaulé + 1 Front Squat + 1 Thruster + 1 Squat complet + 1 Squat développé) à 50kg  
*Repos : 2min*

5 séries de 20 répétitions ischios avec un Swiss Ball  
*Repos : 1min*

6 séries de 20 répétitions en Mollets à 110kg  
*Repos : 1min*

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=RAAvHTG\\_g-o&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=87](https://www.youtube.com/watch?v=RAAvHTG_g-o&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=87)

## MEMBRES INFERIEURS - BACK SQUAT

---

**6 juin 2014**

Effectuer :

10 séries de 3 répétitions en Back squat à 152kg.

*Repos : 1'30''*

2 séries de 4 min en 20"/10" (Méthode TABATA) en leg extension

*Repos : 1'30''*

2 séries de 4 min en 20"/10" (Méthode TABATA) en leg flexion

*Repos : 1'30''*

10 séries de 20 répétitions à 150kg à la Standing calf (mollets)

*Repos : 1'00''*

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=TgOEzGg0nfw&index=36&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l](https://www.youtube.com/watch?v=TgOEzGg0nfw&index=36&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l)

## COMMENT AVOIR DES JAMBES VOLUMINEUSES

---

**19 juin 2014**

Effectuer :

10 séries de (10 Back squats à 122kg + 6 Squats jump avec 20kg)

*REPOS : 2min*

10 séries de (8 Soulevés de terre à 102 + 6 Front squats à 92kg)

*REPOS : 2min*

2 séries de 4min en 20"/10" (*méthode TABATA*) à 35kg en Leg extension

*REPOS : 2min*

6 séries de 20 répétitions pour les ischios avec un SWISS BALL

*REPOS : 1min*

10 séries de 10 répétitions à la Standing calf (*mollets*) à 150kg

*REPOS : 1min*

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=KyWB\\_I0fsaY&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=KyWB_I0fsaY&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l&index=2)

## COMBO HALTERO

---

**19 juin 2014**

Effectuer 6 séries de 6 répétitions

Repos : 1min30s

### 1 RÉPÉTITION =

1 Arraché mi-cuisse + 1 Overhead squat + 1 Back squat + 1 Squat développé nuque + 1 Thruster + 1 Front squat

#### Lien :

[https://www.youtube.com/watch?v=Nqi21JKtrN0&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7I&index=45](https://www.youtube.com/watch?v=Nqi21JKtrN0&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7I&index=45)

## WOD COMPLEXE HALTERO

---

**5 juil. 2014**

Avec une même barre effectuer :

2 Soulevés de terre

2 Épaulés mi-cuisse

2 Front squats

2 Push press

Réaliser une gamme montante puis descendante.

Varié le nombre de répétitions suivant la charge.

#### Lien :

[https://www.youtube.com/watch?v=SjbnNjNIDAI&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7I&index=44](https://www.youtube.com/watch?v=SjbnNjNIDAI&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7I&index=44)

## COMMENT DÉVELOPPER SON EXPLOSIVITÉ - CIRCUITS HALTÉROPHILIE

---

**12 juil. 2014**

**CIRCUITS HALTÉROPHILIE** : Augmenter votre explosivité et votre puissance avec ce functional training.

### 1er Circuit

5 Séries - 2 min de repos

Enchaîner avec une barre à 77kg :

2 Clean - 2 Push press - 2 Hang clean - 2 Front squats

### 2ème Circuit

5 Séries - 2 min de repos

Enchaîner avec une barre à 47kg :

5\*(1 Deadlift (snatch grip) - 1 Hang snatch - 1 Overhead squat)

100 Push press à 47kg

Temps IPC : 7'25"

100 Hang clean à 47kg

Temps IPC : 8'59"

100 Front squats à 47kg

Temps IPC : 10'01"

### Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=e3Tx6LGP8tw&index=98&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## FUNCTIONAL TRAINING / SPRINTS EN CÔTE

---

**21 juil. 2014**

### Courses et Exercices spécifiques en côte / Montée TRÈS agressive

Effectuer 10 sprints de 50m (*en côte*)

*Repos : 30s à 1min*

Effectuer 3 montées de 50m en FENTES

*Repos : 30s à 1min*

Effectuer 3 montées de 50m en BONDISSEMENTS (sauts pieds joints)

*Repos : 30s à 1min*

### Lien :

[https://www.youtube.com/watch?v=U4aYUC9MkHQ&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n\\_h7I&index=42](https://www.youtube.com/watch?v=U4aYUC9MkHQ&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n_h7I&index=42)

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD EXTERMINATION LEGS

---

**23 juil. 2014**

**WOD EXTERMINATION LEGS** / Effectuer le plus vite possible

30 Front squats à 112kg  
30 Push press à 52 kg  
25 Front squats à 112kg  
25 Push press à 52 kg  
20 Front squats à 112kg  
20 Push press à 52 kg  
15 Front squats à 112kg  
15 Push press à 52 kg  
10 Front squats à 112kg  
10 Push press à 52 kg  
5 Front squats à 112kg  
5 Push press à 52 kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=OWLCwnieaxE&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=101>

## STRENGTH CONDITIONING - SÉANCE FORCE FRONT SQUAT

---

**20 août 2014**

**Front squat à 156kg : No legs - No Performance**

**Gamme montante : Front squat**

2 répétitions à 52kg / 2 répétitions à 72kg / 2 répétitions à 92kg / 2 répétitions à 112kg  
2 répétitions à 132kg / 1 répétition à 142kg / 1 répétition à 152kg / 1 répétition à 156kg

3 séries de 3 répétitions à 132kg en Front squat

*Repos : 3min*

6 séries de 6 répétitions en Front Lunge (*fentes avec la barre sur les épaules*) à 72kg

*Repos : 2min*

6 séries de 6\*(1 Hang clean + 1 Thruster) à 72kg

*Repos : 2min*

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=3OnpjXZEs8U&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l&index=47](https://www.youtube.com/watch?v=3OnpjXZEs8U&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l&index=47)

## COMMENT AUGMENTER SON MAX EN SQUAT - SÉANCE DE TORTURE LEGS

---

**3 sept. 2014**

STRENGTH CONDITIONING - Séance de Back squat qui permet de développer la force maximale des membres inférieurs. Séance qualitative très intense.

5 séries de 3 à 152kg (80% du max)

5 séries de 2 à 162kg (85% du max)

5 séries de 1 à 172kg (90% du max)

*3 minutes de repos entre chaque série*

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=ohRDtRebolc&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l&index=48](https://www.youtube.com/watch?v=ohRDtRebolc&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l&index=48)

## LEG DAY - SÉANCE DE FORCE / BACK SQUAT

---

**6 oct. 2014**

### **BACK SQUAT**

Effectuer :

5 séries de 3 à 147kg (75% du MAX) - BLOQUER 2-3s en bas du mouvement pour chaque répétition

*Repos : 3'00"*

5 séries de 4 à 137kg (70% du MAX) - BLOQUER 2-3s en bas du mouvement pour chaque répétition

*Repos : 2'30"*

5 séries de 5 à 127kg (65% du MAX) - BLOQUER 2-3s en bas du mouvement pour chaque répétition

*Repos : 2'00"*

### **TRACTION STRICTE / STRICT PULL UP**

Effectuer:

10 séries de 10 Tractions strictes

*Repos :1'30"*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/300044850187952/>

## LEG DAY PRESSE À 300KG / WOD MASSACRE LEG

---

**23 oct. 2014**

### GAMME MONTANTE ET DESCENDANTE SUR LA PRESSE INCLINÉE

1 série de 10 répétitions à 100kg  
1 série de 10 répétitions à 150kg  
1 série de 10 répétitions à 200kg  
1 série de 10 répétitions à 220kg  
1 série de 10 répétitions à 240kg  
1 série de 10 répétitions à 260kg  
1 série de 10 répétitions à 280kg  
1 série de 10 répétitions à 300kg  
1 série de 10 répétitions à 280kg  
1 série de 10 répétitions à 260kg  
1 série de 10 répétitions à 240kg  
1 série de 10 répétitions à 220kg  
1 série de 10 répétitions à 200kg

*Prendre entre 1'00 et 2'00 entre les séries*

10 séries de 20 répétitions à la Standing calf (machine à mollets) en lourd.

*Bloquer 2s en haut du mouvement*

*Repos : 1'00"*

Séance effectuée par SAM : WOD MASSACRE LEG

6 Séries de 6 en Back squats / *Repos : 3'00"*

### WOD MASSACRE LEG

Effectuer le plus vite possible **10 ROUNDS** de :

5 Deadlifts à 92kg

5 Burpees box jump (*effectuer une burpees, un saut par dessus la box, une burpees, un saut par dessus la box etc.. 5 sauts à réaliser*)

5 Handstand push ups (HSPU)

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/305544826304621/>

## COMBO HALTERO AVEC KETTLEBELL

---

**28 oct. 2014**

EXCELLENT pour les sports nécessitant de l'explosivité et de l'endurance de force

Travaille l'ensemble du corps

Améliore la proprioception, la coordination, l'équilibre et le gainage

5 séries de 3 répétitions par bras

*Repos : 1'00"*

**1 Répétition = 1 Arraché + 1 Overhead squat + 1 Swing + 1 Clean and Jerk + 1 Squat pisto**

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/307006572825113/>

## PRESSE INCLINÉE À 400KG / LEG DAY

---

**29 oct. 2014**

[Retour aux sources : musculation traditionnelle](#)

### Presse Incliné

1 série de 10 répétitions à 50kg / 1 série de 10 répétitions à 100kg

1 série de 10 répétitions à 150kg / 1 série de 10 répétitions à 200kg

1 série de 10 répétitions à 260kg / 1 série de 10 répétitions à 320kg

1 série de 10 répétitions à 360kg / 1 série de 10 répétitions à 400kg

1 série de 10 répétitions à 360kg / 3 séries de 10 répétitions à 320kg

2 séries de 10 répétitions à 280kg / 3 séries de 10 répétitions à 200kg

3 séries de 10 répétitions à 150kg

*Repos : 2'00" entre chaque série*

### Mollets

10 séries de 20 répétitions (lourd).

*Bloquer 2s en haut du mouvement*

*Repos : 1'00" entre chaque série*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/307519279440509/>

## LEG DAY / BACK SQUAT À 172KG

---

**4 nov. 2014**

**Reprise de squat / Ancien MAX : 202kg**

### **Back Squat**

1 série de 3 à 112kg / 2 séries de 3 à 132kg

2 séries de 3 à 152kg / 1 série de 2 à 162kg

1 série de 2 à 172kg / 1 série de 3 à 152kg

*Repos : 2'30"*

### **Presse inclinée**

5 séries de 20 répétitions à 200kg

5 séries de 20 répétitions en mollets à 200kg (*à la presse*)

*(Bloquer 2s en haut du mouvement)*

*Repos : 1'0"*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/309484479243989/>

## SÉANCE RÉCUPÉRATION JAMBES

---

**6 nov. 2014**

### **Retour aux sources : Musculation - Presse inclinée**

Effectuer :

10 séries de 10 répétitions à la presse inclinée à 240kg

*Repos : 1'30"*

10 séries de 10 répétitions à la presse inclinée à 240kg en Mollets

*Repos : 1'00"*

Marche rapide : **5km en 41'25"**

Travail de handstand - 15 minutes

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./310069555852148/?type=3&permPage=1>

## DES JAMBES PUISSANTES ET VOLUMINEUSES - SQUAT ET PRESSE LOURDS

---

**1 déc. 2014**

### BACK SQUAT

Effectuer 3 séries de

10 Back squats à 102kg / 8 Back squats à 112kg / 6 Back squats à 122kg  
4 Back squats à 132kg / 2 Back squats à 142kg / 1 Back squat à 152kg

20-30s de repos (*le temps de charger la barre*)

*REPOS : 3'00" entre chaque série*

### MOLLETS - STANDING CALF

Effectuer 5 séries de 20 répétitions (le plus lourd possible)

*Repos : 1'30" entre chaque série*

*Maintenir la contraction 2s en haut du mouvement*

### PRESSE INCLINÉE

1 série de 10 répétitions à 50kg / 1 série de 10 répétitions à 100kg  
1 série de 10 répétitions à 150kg / 2 séries de 10 répétitions à 200kg  
2 séries de 10 répétitions à 240kg / 2 séries de 10 répétitions à 280kg  
2 séries de 10 répétitions à 320kg / 1 série de 10 répétitions à 240kg  
1 série de 10 répétitions à 200kg / 2 séries de 10 répétitions à 150kg  
2 séries de 10 répétitions à 100kg

**Lien :** [https://www.youtube.com/watch?v=lqT2f-v--7A&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l&index=49](https://www.youtube.com/watch?v=lqT2f-v--7A&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l&index=49)

## LEG DAY / FORCE ET BIKING

---

**9 déc. 2014**

### BACK SQUAT

Effectuer une gamme montante

1 série de 6 rép à 52kg / 1 série de 6 rép à 72kg / 1 série de 6 rép à 92kg / 1 série de 6 rép à 112kg  
1 série de 6 rép à 124kg / 1 série de 6 rép à 130kg / 1 série de 6 rép à 140kg / 2 séries de 6 rép à 152kg

*2 min maxi entre chaque série.*

### BIKING

Effectuer 30min de vélo à résistance moyen

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/320812308111206/>

## LEG DAY / MUSCULATION TRADITIONNELLE

---

**20 janv. 2015**

30 minutes de Gainage (*facial, latéral, cuillère etc*)

30 minutes d'elliptique ou de biking avec une forte résistance

### EMOM 15'00" - LEG EXTENSION

Départ toutes les minutes (*pendant 15 minutes*), effectuer 10 répétitions

**Repos : 2'00"**

### EMOM 15'00" - LEG FLEXION

Départ toutes les minutes (*pendant 15 minutes*), effectuer 10 répétitions

**Repos : 2'00"**

### EMOM 15'00" - STANDING CALF (MOLLETS)

Départ toutes les minutes (*pendant 15 minutes*), effectuer 10 répétitions

*A chaque répétition, bloquer pendant 2s la contraction*

15 minutes d'Étirements

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./336096366582800/?type=3&permPage=1>

## LEG DAY / DES CUISSES PUISSANTES / MERCI À SKINS

---

**29 janv. 2015**

30 minutes de Gainage (facial, latéral, cuillère etc)

30 minutes de BIKING avec une forte résistance

**BACK SQUAT** / Reprise de sensations

*Effectuer une gamme montante et descendante en Back squats à 112kg avec des REST PAUSE de 3s.*

*Repos : 2'00"*

1ère série : 4 rép à 112kg

2ème série : 6 rép à 112kg

3ème série : 8 rép à 112kg

4ème série : 10 rép à 112kg

5ème série : 12 rép à 112kg

6ème série : 10 rép à 112kg

7ème série : 8 rép à 112kg

8ème série : 6 rép à 112kg

9ème série : 4 rép à 112kg

Essayez de la faire entre 60 et 70% de votre MAX.

**STANDING CALF**

Effectuer 5 séries de 20 répétitions à 150kg

*Bloquer la contraction 2s.*

*Repos : 1'00"*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/338792849646485/>

## NATATION + SÉANCE DE SQUATS

---

**17 fev 2015**

**Séance NATATION** : 45 minutes de brasse

**Séance : Legs Day**

5 rép à 52kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition

5 rép à 72kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition

5 rép à 92kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition

5 rép à 112kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition

5 rép à 132kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition  
3 rép à 152kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition  
3 rép à 152kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition  
3 rép à 152kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition  
5 rép à 132kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition  
5 rép à 112kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition  
5 rép à 92kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition  
5 rép à 72kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition  
5 rép à 52kg avec 5s de rest pause pour chaque répétition

**Prendre 2 à 3 minutes entre chaque série**

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/345660058959764/>

## LEG DAY / COMMENT AVOIR DES JAMBES VOLUMINEUSES

---

**7 mars 2015**

**BIKING** : 30'00" de vélo avec une résistance élevée

### **BACK SQUAT**

Effectuer 6 séries de (6 répétitions en Back Squat à 65-70% de votre MAX avec un REST PAUSE de 3s + 1 rép normale)

*Repos : 2'00"*

Effectuer 3 séries de 10 répétitions à 55% de votre MAX

*Repos : 1'00"*

Effectuer 3 séries de 10 répétitions à 60% de votre MAX

*Repos : 1'30"*

### **STANDING CALF** (*mollets*)

Effectuer 5 séries de 20 répétitions le plus lourd possible

*Bloquer 2s pour chaque répétition en haut du mouvement*

*Repos : 1'00"*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/352761941582909/>

## COMBO HALTÉRO / CARDIO

---

**19 mars 2015**

### CARDIO

#### Intermittent

Effectuer 3 séries de 6'00" de course en 30"/30" à 100% de la VMA. (30s de course à VMA et 30s de repos)

*Repos : 3'00"*

#### Biking / Vélo

Effectuer 30'00" de Biking à forte résistance.

### COMBO HALTÉRO

Effectuer 5 TOURS

*Repos : 2'00" entre chaque tour*

*1 tour = 5 répétitions + (10 tractions strictes + 20 Dips)*

*1 répétition = 1 Soulevé de terre + 1 Epaulé force + 1 Shoulder press + 1 Thruster + 1 Back squat + 1 Back squat développé*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/357244904467946/>

## 45 MINUTES POUR SE DÉTRUIRE LES JAMBES

---

**27 mars 2015**

#### BACK SQUAT AVEC REST PAUSE / ENDURANCE DE FORCE

Prendre une charge vous permettant de réaliser 10 répétitions avec un rest pause (*environ 70% du MAX*)

Effectuer en Back Squat avec un Rest Pause de 2s :

10 répétitions - Repos 2'00"

9 répétitions - Repos 2'00"

8 répétitions - Repos 2'00"

7 répétitions - Repos 2'00"

6 répétitions - Repos 2'00"

5 répétitions - Repos 2'00"

4 répétitions - Repos 2'00"

3 répétitions - Repos 2'00"

2 répétitions - Repos 2'00"

1 répétition - Repos 2'00"

### **Leg Extension**

Effectuer 5 séries de 10 répétitions lourdes

*Repos : 1'00"*

### **Mollets / Standing calf**

Effectuer 5 séries de 20 répétitions lourdes

*Bloquer 2s en haut du mouvement (phase de contraction)*

*Repos : 1'00"*

**Lien** : [https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/359661047559665/-](https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/359661047559665/)

---

## **COMBO / TRAVAIL D'EXPLOSIVITÉ POUR LES JAMBES**

**1 avr. 2015**

Effectuer :

5 séries de (10 Deadlifts à 65% + 6 Épaulés mi-cuisse en force)

*Repos : 2'00"*

Remarque

les Épaulés doivent être très explosifs (*utiliser une charge moyenne*)

*Plus tard, suivant l'évolution dans la planification et la semaine, il faudrait terminer par des séries de 3 en Deadlift à 90% + les 6 reps explosifs en Épaulé*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/361235854068851/>

## LEG DAY / COMMENT AVOIR DES CUISSES BIEN MASSIVES

---

**12 mai 2015**

RETOUR AUX SOURCES AVEC CET ENTRAINEMENT TRADITIONNEL

### **BACK SQUAT**

Effectuer 5 séries de 10 répétitions en Back squat à 70% du MAX

*Repos : 2'00"*

### **LEG EXTENSION**

Effectuer 10 séries de 10 répétitions (*lourdes*) en Leg extension

*Repos : 1'30"*

### **LEG FLEXION**

Effectuer 5 séries de 10 répétitions (*lourdes*) en Leg flexion

*Repos : 1'30"*

### **STANDING CALF (Mollets)**

Effectuer 10 séries de 20 répétitions (*lourdes*) en Mollets

*Maintenir la contraction 2s en haut du mouvement pour chaque répétition*

*Repos : 1'00"*

### **FRONT SQUAT avec REST PAUSE et sans tenir la barre**

Effectuer 5 séries de 10 répétitions en Front squat

*Repos : 2'00"*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/375172132675223/>

## LEG DAY / COMMENT AVOIR DES CUISSES PUISSANTES

---

**28 mai 2015**

RETOUR AUX SOURCES AVEC CET ENTRAINEMENT TRADITIONNEL

Le Front squat ainsi exécuté vous permettra :

de vraiment vous focaliser sur les cuisses et de vous concentrer sur la technique et les sensations (*car vous ne stabilisez pas la barre avec vos mains*)

### **FRONT SQUAT avec REST PAUSE et sans tenir la barre**

Effectuer en Front squat :

1 série de 10 à 32kg / 1 série de 10 à 52kg / 1 série de 5 à 72kg / 2 séries de 3 à 92kg

2 séries de 3 à 112kg / 1 série de 3 à 132kg / 2 séries de 3 à 112kg

1 série de 7 à 112kg (je voulais en faire 10)/ 2 séries de 3 à 92kg

*Repos : 1'30"*

### **LEG EXTENSION**

Effectuer 8 séries de 10 répétitions (*lourdes et dynamiques*) en Leg extension  
*Repos : 1'30"*

### **LEG FLEXION**

Effectuer 8 séries de 10 répétitions (*lourdes et dynamiques*) en Leg flexion  
*Repos : 1'30"*

### **STANDING CALF** (*Mollets*)

Effectuer 10 séries de 20 répétitions (*lourdes*) en Mollets  
Maintenir la contraction 2s en haut du mouvement pour chaque répétition  
Monter dynamiquement  
*Repos : 1'00"*

**ÉTIREMENTS** avec une gymnaste

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/381574135368356/>

## **TABATA INVICTUS JAMBES : ÉNORMES SENSATIONS EN 4 MINUTES**

---

**13 juin 2015**

**TABATA : 4 minutes en 20" / 10"**

**20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

Jump squats / Fentes / Ischios avec un Swissball  
Sauts en longueur / Mountain climbers / Air squats  
Sauts latéraux Box 1 jambe / Pompes Squats

**Effectuer 6 séries**

Repos entre les séries : 2'00"

**Ce WOD TABATA INVICTUS JAMBES** permet :  
de BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES  
d'améliorer votre endurance lactique au niveau des jambes  
d'améliorer votre cardio  
de repousser votre limite mentale et physique  
de prolonger la fonte adipeuse  
de raffermir et tonifier vos cuisses

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/387392198119883/>

## LEG DAY : COURT MAIS TRÈS INTENSIF / PRINCIPE DU TABATA

---

**11 juil. 2015**

### MUSCULATION TRADITIONNELLE : 1ère PARTIE

**TABATA** : 4 minutes en 20" / 10"

*20s d'efforts à intensité maximale - 10s de repos*

Normalement, pour chaque période de 20s, il faut effectuer le maximum de répétitions.  
POUR CET ENTRAÎNEMENT et pour chaque intervalle de 20s, NOUS ALLONS ICI effectuer de 10 à 15 répétitions.

***Pour choisir la charge : effectuer une série MAX de 20 répétitions (environ 50-60% du MAX) et ensuite utiliser cette charge pour effectuer le TABATA.***

Effectuer :

3 séries de 4'00" en TABATA en LEG EXTENSION (*quadriceps*)

*Repos : 2'00" entre chaque série*

Effectuer :

3 séries de 4'00" en TABATA en Standing Calf (*mollets*)

*Repos : 2'00" entre chaque série*

Effectuer :

3 séries de 4'00" en TABATA en LEG FLEXION (*ischio-jambiers*)

*Repos : 2'00" entre chaque série*

### MUSCULATION "POIDS DE CORPS" : 2ème PARTIE

Effectuer chaque série de tractions le plus vite.

**30 - 25 - 20 - 15 - 10 - 5**

*Repos : 1'00" entre chaque série*

### CONSIGNE

Menton à la barre au minimum, bras tendus

Réaliser chaque série SANS la couper et le plus vite possible

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./394448507414252/?type=3&permPage=1>

**13 juil. 2015**

### Travail de pliométrie / Travail d'explosivité

Ce travail dans les gradins, permet d'améliorer l'explosivité, qualité ESSENTIELLE, pour de nombreux sports individuels et collectifs : MMA, rugby, football, boxe, tennis *etc.*

La pliométrie permet également d'améliorer la qualité d'appuis.

### 4 Bocks / 1 exercice par block / 10 passages

*Entre chaque block : prendre 2'00" de repos*

#### **1ère Block : Tapping**

Effectuer 10 passages.

*Entre chaque passage, prendre entre 15" et 30"*

#### **2ème Block : Cloche pied**

Effectuer 10 passages.

Sauter 2 marches

*Entre chaque passage, prendre entre 15" et 30"*

#### **3ème Block : Course escalier**

Effectuer 10 passages.

Courir en sautant 3 marches

*Entre chaque passage, prendre entre 15" et 30"*

#### **4ème Block : Jump (pieds joints)**

Effectuer 10 passages.

Sauter 4 marches pieds joints

*Entre chaque passage, prendre entre 15" et 30"*

Merci à Oleg ISHCENKO, joueur de l'effectif pro du MHR.

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/394730990719337/>



---

# SPECIAL HAUT DU CORPS

---

## CIRCUIT SHOULDERS - COMMENT AVOIR DES ÉPAULES GALBÉES

---

**17 nov. 2013**

### *Circuit Épaules - Renforcement musculaire - Membres supérieurs*

Effectuer 6 séries de :

- 10 Répétitions Marteau de chaque côté
- 10 Développés devants
- 10 Coups de poing
- 10 Répétitions en Rowing
- 15 Bent over row
- 10 Répétitions Obliques de chaque côté
- 10 Répétitions Biceps
- 10 Répétitions abdos
- 20 Pompes
- 10 Tractions

Repos : 1 minute entre chaque série.

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=pWs7qolul7I>

## STRENGTH CONDITIONING - SÉANCE DE FORCE

---

**31 déc. 2013**

Séance de **Force INVICTUS** : Fullbody qui travaille la totalité du corps (*dorsaux, pectoraux et jambes*) et qui permet de développer la force :

- 6 séries de 6 répétitions à 132 Kg en Squats complets.  
*REPOS : 3 min*
- 6 séries de 6 répétitions à 116 Kg en Développé couché.  
*REPOS : 2 min*
- 6 séries de 6 répétitions à 130 Kg en Tirage horizontal.  
*REPOS : 1 min 30s*
- 3 séries de (20 Tractions + 30 Pompes).  
*REPOS : 2 min*

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=FTmndsQztI0>

## ENTRAÎNEMENT AU POIDS DE CORPS / BODYWEIGHT TRAINING - TRACTION

---

**17 janv. 2014**

Effectuer :

- 3 séries de 30 tractions  
*Repos : 2 min*
- 3 séries de 20 tractions  
*Repos : 1 min 30s - 2 min*
- 3 séries de 10 tractions  
*Repos : 1 min*
- 2 séries de 10 tractions lestées à 10 Kg  
*Repos : 2 min*
- 1 série de 20 tractions.

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=wL7E1Te1LgE>

## SÉANCE ÉPAULES INVICTUS

---

**8 févr. 2014**

Effectuer :

- 1 série de 30 rép en Développé Nuque à 40kg + 20 Dips + circuit épaules avec 3kg (50 rép : élévations latérales, crawl...)
- 1 série de 15 rép en Piatkowski à 60kg + 20 Dips + circuit épaules avec 3kg
- 1 série de 6 rép en Piatkowski à 80kg + 20 Dips + circuit épaules avec 3kg (50 rép : élévations latérales, crawl...)
- 2 séries de 3 rép en Piatkowski à 100kg + 20 Dips + circuit épaules avec 3kg (50 rép : élévations latérales, crawl...). *Repos : 1 min 30s.*
- 1 série de 6 rép en Piatkowski à 80kg + 20 Dips + circuit épaules avec 3kg
- 1 série de 15 rép en Piatkowski à 60kg + 20 Dips + circuit épaules avec 3kg
- 1 série de 30 rép en Développé Nuque à 60kg + 20 Dips + circuit épaules avec 3kg

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./217643368428101/?type=3&theater>

## ENDURANCE DE FORCE (*HAUT ET BAS DU CORPS*)

---

**26 févr. 2014**

### Endurance de force

10 séries de (3 rép en Squats lourds à 132 kg + 20 rép mollets à 150 kg)

Repos 1min - 1min30s

### WOD Elizabeth

Effectuer le plus vite possible :

21 épaulés à 62kg - 30 Dips

15 épaulés à 62kg - 22 Dips

9 épaulés à 62kg - 15 Dips

### 5 séries de 25 tractions

#### Lien 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=21V9cW4kH6A&index=28&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

#### Lien 2 :

[https://www.youtube.com/watch?v=6CKtdtGt8tc&index=12&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l](https://www.youtube.com/watch?v=6CKtdtGt8tc&index=12&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l)

## COMMENT TRAVAILLER L'EXPLOSIVITÉ DES PECTORAUX SANS CHARGE

---

**27 févr. 2014**

Circuit training à base de mouvements fonctionnels qui travaille l'explosivité des pectoraux et qui vous permettra de travailler votre cardio / Travail de pliométrie avec step

#### Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=0nRLv5aSZCo&index=15&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvf cXa8H4X>

## CIRCUITS POMPES

---

**27 févr. 2014**

Explosivité Pectoraux / Travail de pliométrie avec step

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=dWXNmE31z00&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=16>

## EXERCICE TRAVAILLANT LE GAINAGE ET LE DES DORSAUX

---

**27 févr. 2014**

Travail de Gainage / Dorsaux

Réaliser 20 répétitions alternées en tirage-gainage

Effectuer 5 séries de 20 répétitions

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=qMsl4o0saZE&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=54>

## FORCE ET EXPLOSIVITÉ / HAUT DU CORPS

---

**1 mars 2014**

**Force**

6 séries de 5 répétitions en DC à 80% - 85 %

*Repos : 2 min*

**Explosivité**

3 séries de 5 répétitions en Épaulé à 80kg

*Repos : 2 min*

**Circuits Explosivité – Pompes**

3 circuits / 5 séries par circuit.

*Repos : 1 min*

**Mouvement CrossFit**

5 séries de 10 Répétitions en Handstand Push Ups (HSPU). *Repos : 2 min*

**Lien :**

<https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./226611774197927/?type=3&theater>

## **FORCE ET EXPLOSIVITÉ + APPUIS**

---

**1 mars 2014**

**FORCE**

1 série de 3 squats complets à 162 kg  
1 série de 4 squats complets à 162 kg  
1 série de 3 squats complets à 162 kg  
2 séries de 3 squats complets à 166 kg

**EXPLOSIVITE**

1 série de 1 épaulé à 80 kg  
1 série de 1 épaulé à 90 kg  
1 série de 1 épaulé à 100 kg  
4 séries de 3 épaulés à 80 kg

**APPUIS**

Après une séance de Force et d'Explosivité  
Travail d'appuis sous forme d'intermittents (*30s d'efforts - 30s de repos*)

**Lien 1 :** <https://www.youtube.com/watch?v=qqQo-NHvXcQ&index=18&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X>

**Lien 2 :**  
[https://www.youtube.com/watch?v=2zVAXMS657Q&index=14&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n\\_h7l](https://www.youtube.com/watch?v=2zVAXMS657Q&index=14&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n_h7l)

## **TRAVAIL DE GAINAGE ET DE POMPES**

---

**3 mars 2014**

Travail de gainage et de pompes

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=1edOYO6PXVo&index=20&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X>

---

## CIRCUITS / ENDURANCE DE FORCE

---

**3 mars 2014**

### 1er circuit

5 séries :

30 Tractions + 10 HSPU + 10 Pompes pliométriques + 10 Pompes sautées + 3 Arrachés un bras

### 2ème circuit

5 séries de 12-14 Tractions (*prise mixte*)

### 3ème circuit

5 séries de (10 Shoulder press + 10 Développés nuque + 10 Rowing + 10 Bent over row + 10 Squats + 10 épaulés à 32 kg)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=DzSDBbhSow0&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=49>

## FUNCTIONAL TRAINING

---

**6 mars 2014**

Effectuer:

10 séries de (20 Tractions + 10 Swings à 24kg) sans récupération

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./225497384309366/?type=3&theater>

## CIRCUITS “EXPLOSIVITÉ – POMPES”

---

**10 mars 2014**

3 Circuits *Explosivité - Pompes*

5 séries pour chacun des circuits

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=43ULbkYvexw&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X&index=23>

## FUNCTIONAL TRAINING / SÉANCE EMOM

---

*13 mars 2014*

### TRAINING DU MATIN

#### EMOM 5'00''

3 séries de 5 minutes en **Développé Couché**.

Effectuer 6 répétitions à une charge intense.

*Repos : 3 minutes entre les séries.*

10 séries de 10 répétitions en **Shoulder Press** (52kg).

*Repos entre les séries : 1min - 1min30s*

### Circuit Pompes

### TRAINING DU SOIR :

Circuit Explosivité (Haltéro + poids de corps) : 5 séries

Travail de HSPU

Circuit Pompes

20 min de Biking

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./227240244135080/?type=3&theater>

## DEFICIT HSPU - COMMENT TRAVAILLER LES ÉPAULES AUX POIDS DE CORPS

---

*13 mars 2014*

Mouvement au poids de corps qui permet de travailler les épaules, les triceps et la partie supérieure des pectoraux.

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=Xxgl\\_SnpWWc&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=24](https://www.youtube.com/watch?v=Xxgl_SnpWWc&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=24)

## EXPLOSIVITÉ HALTÉRO

---

**13 mars 2014**

Effectuer 5 séries de :

**3\***(1 Epaulé + 1 Thruster + 1 Push jerk à 60kg) + 5 Head Stand Push Ups + 3 Squats Pistol à 10kg + 3 Arrachés à 50kg + 5 Tractions.

*Repos entre les séries : 1' - 1'30"*

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=538T6mbT5uA&index=21&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n\\_h7l](https://www.youtube.com/watch?v=538T6mbT5uA&index=21&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654I1nMZ5n_h7l)

## ENDURANCE DE FORCE - HAUT DU CORPS

---

**7 avr. 2014**

*Circuit Endurance de force - Haut du corps*

Effectuer **8 séries** de :

10 Épaulés à 60kg +  
10 Tractions lestées à 10kg (prise biceps) +  
10 Tractions +  
30s de travail de prise avec 20kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=gIDMV1jyrvY&index=41&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR>

## MEMBRES SUPÉRIEURS - ENDURANCE DE FORCE

---

**22 avr. 2014**

Effectuer **6 tours**

Repos : 1min30s

10 Pompes +

6 Toes-to-bar +

10 Tractions +

10 Push press à 42kg +

10 Marteaux à 15kg +

10 Biceps développés à 10kg +

10 Sit ups avec 15kg +

6 Rowing à 42kg +

6 Burpees +

30s de prise avec des disques de 10kg (*ou plus*)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=zzzh2Rnc2yg&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=39>

## DEFICIT HANDSTAND PUSH UP - DIFFICULTÉ AUGMENTÉE

---

**24 avr. 2014**

Exercice qui vous permettra de travailler les pectoraux, les épaules et les triceps.

Travail collectif – HSPU

Difficulté augmentée - Instabilité - Proprioception - Équilibre

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=V03FEEMORnl&index=38&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR>

## SÉANCE DE DOS

---

**1 mai 2014**

Effectuer :

5 séries de 5 répétitions en Tirage horizontal (80%) : à 150kg  
*repos : 3 minutes entre chaque série*

6 séries de 8 répétitions en Tractions lestées à 20kg  
*repos : 1 minute 30s*

6 séries de 10 répétitions en Tractions lestées à 10kg  
*repos : 1 minute 30s*

4 séries de 20 répétitions en Tractions  
*repos : 1 minute*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./239618859563885/?type=3&theater>

## SÉANCE 30 MIN : DORSAUX

---

**5 mai 2014**

Effectuer :

6 séries de (6 Tirages horizontaux à 150kg (80%) + 6 Hang Clean à 60kg + 6 Tractions explosives).  
*Repos 3 min*

EMOM en Tractions (*départ toutes les minutes*)  
Pendant 12 minutes, effectuer 10 tractions.

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./240693609456410/?type=3&theater>

## SÉANCE LIGHT - TRACTIONS

---

**11 mai 2014**

Effectuer 10 séries de 15 Tractions strictes.

*Repos : 1 min 30s*

Effectuer 10 séries de (10 Tractions (prise biceps) + 5 (Arraché + Overhead squat) avec un kettlebell).

*Repos : 1 min 30s*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=TNZWA2aeagk&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=34>

## SÉANCE DE FORCE ET EXPLOISIVITÉ

---

**20 mai 2014**

**Force**

Effectuer 6 séries :

(6 Développés couchés à 112 kg + 6 Tractions lestées à 20kg + 6 Push press à 72kg)

*Repos: 3 minutes*

**Explosivité**

Effectuer 6 séries :

(6 Tirages horizontaux à 120 kg + 6 Hang clean à 60kg + 6 HSPU sur steps)

*Repos: 3 minutes*

**Lien :** [https://www.youtube.com/watch?v=-](https://www.youtube.com/watch?v=-pu0bha8KmM&index=33&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR)

[pu0bha8KmM&index=33&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR](https://www.youtube.com/watch?v=-pu0bha8KmM&index=33&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR)

## RÉCUPÉRATION ACTIVE

---

**31 mai 2014**

### **Charges « raisonnables » avec de bonnes sensations**

10 séries de 10 répétitions à 92kg en Développé Couché

Repos : 1'30''

10 séries de 10 répétitions en Tirage Nuque

Repos : 1'30''

10 séries de 10 répétitions Marteaux (*de chaque côté*) à 20kg

Repos : 1'00''

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./246510268874744/?type=3&permPage=1>

## COMMENT AVOIR UN DOS MASSIF / SÉANCE CARNAGE DOS

---

**12 juin 2014**

Effectuer :

10 séries de (10 Tirages horizontaux à 120kg + 10 Shoulders press à 52kg)

Repos : 1min30

10 séries de (10 Tirages devant à 60kg + 10 Handstand push ups)

Repos : 1min30

20 séries de 10 Tractions

Repos : 1 min

*La Team IPC (Sam, Jennifer et Séverine) a fait : le **WOD AMRAP 15'00***

*3 Burpees*

*3 Front squats (32 ou 45kg)*

*3 HSPU*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./249471155245322/?type=3&permPage=1>

## FUNCTIONAL TRAINING 2

---

**13 juin 2014**

### Training MAXIME

5 séries de 10 répétitions en Shoulder press

*repos : 1'30"*

5 séries de 10 répétitions en Push press

*repos : 1'30"*

### WOD ELIZABETH à 52kg

Effectuer le plus vite possible 30 Clean and Jerk

### WOD SHOULDERS

Effectuer le nombre indiqués en :

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1

SDHP - Sumo Deadlift High Pull

HSPU - Handstand Push Up

Marteaux avec 20kg (de chaque côté)

Pompes

*Pour les marteaux et les pompes, doubler le nombre de répétitions*

*1ère série : 1 SDHP - 1 HSPU - 2 Marteaux de chaque côté - 2 pompes*

*2ème série : 2 SDHP - 2 HSPU - 4 Marteaux de chaque côté - 4 pompes*

*etc.*

### Training SAM

#### WOD 1

Effectuer le plus vite possible 100 Soulevés de terre à 92kg (60% du MAX)

*Pénalité : A chaque minute, effectuer 6 Tractions ou 6 Burpees (changer d'exercices à chaque minute)*

#### WOD 2

- Effectuer le plus vite possible 100 Développés couchés à 72kg (70% du MAX)

*Pénalité : A chaque minute, effectuer 6 Soulevés de terre à 82kg*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./312471138945323/?type=3&permPage=1>

## COMMENT AVOIR DES PECTORAUX VOLUMINEUX / SÉANCE CARNAGE PECTORAUX

---

**16 juin 2014**

Séance de prise de masse pour les membres supérieurs : les Pectoraux.  
Comment avoir des pectoraux volumineux / Séance Carnage Pectoraux

10 séries de (10 Développés couchés à 102kg + 6 Handstand push ups sur des steps)  
*Repos : 1min30*

10 séries de (10 Développés inclinés à 80kg + 10 Shoulders press à 42kg)  
*Repos : 1min*

10 séries de 10 Dips  
*Repos : 1min*

10 séries de 20 Pompes  
*Repos : 1min*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=BaD9AXSUwjg&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=27>

## WOD EMOM 20'00''

---

**21 juin 2014**

**EMOM 20'00''** : Handstand push up (HSPU)  
*Pendant 20 minutes, effectuer 8 HSPU*  
*départ toutes les minutes*

**EMOM 20'00''** : Shoulder press à 42kg  
*Pendant 20 minutes, effectuer 6 Shoulder press à 42kg*  
*Départ toutes les minutes*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=LCL2AYwh9BU&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=26>

## COMMENT AVOIR LES PECTORAUX ET LES DORSAUX TRÈS CONGESTIONNÉS

---

**21 juin 2014**

### Congestion extrême des Pectoraux et Dorsaux

Effectuer le plus vite :

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1**

en Développé Couché à 112kg (DC) et Tirage Horizontal à 130kg (TH)

PUIS en Tractions et Pompes

*1ère série : 1 DC - 1 TH*

*2ème série : 2 DC - 2 TH*

*3ème série : 3 DC - 3 TH*

*etc.*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=IGjEvPnEuCw&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=63>

## WOD EMOM BENCH PRESS

---

**24 juin 2014**

**1er EMOM 10'0''** (départ toutes les minutes)

Effectuer 3 répétitions à 122kg pendant 10 minutes  
(1.5 fois le poids de corps OU 75-80% du Max)

**2ème EMOM 10'0''** (départ toutes les minutes)

Effectuer 5 répétitions à 102kg pendant 10 minutes  
(1.2 fois le poids de corps OU 65-70% du Max)

**3ème EMOM 10'0''** (départ toutes les minutes)

Effectuer 6 répétitions à 82kg pendant 10 minutes  
(1 fois le poids de corps OU 50-55% du Max)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=8wlf6uPzPf8&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=25>

## WOD DESTROYED SHOULDERS

---

**9 juil. 2014**

Effectuer **6 TOURS**

Repos : 1 minute entre chaque tour

10 répétitions d'un Complexe (1 Hang clean + 1 Push press + 1 Développé Nuque) à 47kg

10 répétitions Marteaux à 20kg (de chaque côté)

20 élévations frontales avec un disque de 20kg

15 élévations latérales à 10kg

10 Handstand push ups

10 "Deadlifts - Shrugs" à 102kg

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=Xq\\_rICLKjhM&index=55&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR](https://www.youtube.com/watch?v=Xq_rICLKjhM&index=55&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR)

## COMMENT AVOIR UN DOS VOLUMINEUX - TRAINING DÉMOLITION DORSAUX

---

**6 août 2014**

Séance de prise de masse pour les membres supérieurs : les dorsaux. Comment avoir un DOS musclé / TRAINING DÉMOLITION DORSAUX

**Effectuer :**

10 séries de (8 Tirages horizontaux à 130kg + 12 Tractions)

*Repos : 2 minutes*

10 séries de (8 Soulevés de terre à 102kg + 12 Tractions prise biceps)

*Repos : 2 minutes*

10 séries de (8 Tirages nuque à 52,5kg + 12 Good morning à 52kg)

*Repos : 1 minute 30s*

5 séries de 15 répétitions en BRAS TENDUS à 50kg

*Repos : 1 minute*

2 séries de 4 minutes en 20" / 10" en Biceps haltères

Méthode TABATA : 20s d'efforts - 10s de repos

*Repos : 2 minutes*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=oqumA3jtUXA&index=35&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR>

## COMMENT AVOIR DES PECTORAUX ÉNORMES EN 15 MINUTES

---

**18 août 2014**

Circuit training qui vous permettra de travailler l'endurance de force et d'avoir une congestion monstrueuse des pectoraux en 15 minutes

### Circuit 1

En Développé Couché, effectuer le nombre indiqué de répétitions à **60 - 70% de votre MAX**

**10 - 10 - 9 - 9 - 8 - 8 - 7 - 7 - 6 - 6 - 5 - 5 - 4 - 4 - 3 - 3 - 2 - 2 - 1 - 1**

*Repos : 30s entre chaque série*

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=Y3fUhgwa\\_XM&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=114](https://www.youtube.com/watch?v=Y3fUhgwa_XM&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=114)

## COMMENT RÉALISER 100 POMPES SANS REPOS

---

**19 août 2014**

Circuit training au poids de corps qui vous permettra d'augmenter votre nombre MAX de pompes  
Objectif : comment réaliser 100 pompes sans repos

Effectuer le nombre indiqué en pompes

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

*Entre chaque série, restez 10s en gainage bras tendus*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=2W1wbFIhKHY&index=116&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## POWER / STRONG CORE / PULL UPS / GRIP

---

**21 août 2014**

**Hang clean** / Epaulé mi-cuisse à 82kg

Effectuer **10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1** Répétitions

*Repos : 1 minute entre chaque série*

**25 minutes de gainage et de sit ups**

4 TOURS sans repos :

1 minute de gainage facial - 1 minute de gainage latéral droite - 1 minute de gainage latéral gauche - 1 minute de gainage cuillère - 1 minute de gainage facial - 50 sit ups

**Tractions strictes**

10 séries de 10 Tractions

*Repos : 1 minute*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/278736265652144/>

## COMMENT AVOIR DES ÉPAULES MASSIVES - FUNCTIONAL TRAINING

---

**29 août 2014**

**Ce workout permettra de développer, renforcer et galber vos épaules.**

Effectuer 10 séries de 10 Shoulders press à 62kg (60-70% de votre MAX)

*Repos : 1'30"*

Effectuer 5 séries de 10 Tirages menton (*upright row*) à 42kg (*mouvement contrôlé parfaitement sans les jambes*)

*Repos : 1'30"*

Effectuer 5 séries de (10 répétitions oiseaux + 10 élévations latérales avec haltères)

*Repos : 1'30"*

*Prendre 4 minutes de repos entre chaque exercice*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/285778448281259/>

## 15 MINUTES POUR DES PECTORAUX ENORMES

---

**31 août 2014**

Functional training qui vous permettra de travailler l'endurance de force et d'avoir une congestion monstrueuse des pectoraux en maxi 15 minutes

Effectuer à **60%** (*pour les plus forts jusqu'à 70%*) en Développés couchés le nombre indiqué de répétitions :

20 rép - Repos 1'30"

15 rép - Repos 1'00"

10 rép - Repos 30"

5 rép - Repos 15"

5 rép - Repos 30"

10 rép - Repos 1'00"

15 rép - Repos 1'30"

20 rép

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=N1G4QHKGx9A&index=21&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGxoQ7BqP5hR>

## FUNCTIONAL TRAINING - WOD ÉPAULES

---

**2 sept. 2014**

Effectuer **10 TOURS** de :

6 Shoulders press à 72kg

3 Front squats à 72kg

3 Thrusters à 72kg

50 Sit ups

*Les sit ups sont la récupération*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/289497967909307/>

## CONGESTION EXTREME PECTORAUX

---

**5 sept. 2014**

### AVOIR DES PECTORAUX MASSIFS EN 40 MINUTES - CONGESTION EXTRÊME

**1ère Partie** : Reprise de sensations après ma déchirure  
6 séries de 6 répétitions à 102kg en Développé Couché  
*Repos : 2min*

### CIRCUIT : Maxi 20 minutes - CONGESTION EXTRÊME

Effectuer à 60% (*pour les plus forts jusqu'à 70%*) en Développés couchés le nombre indiqué de répétitions :

**15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

Soit 120 répétitions à 92kg

*De 15 à 10 prendre 1 min de repos*

*De 10 à 5 prendre 30s de repos*

*De 5 à 1 prendre 15s de repos*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=87WjUsI8xVA&index=19&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR>

## COMMENT AUGMENTER SON MAX EN POMPES

---

**7 sept. 2014**

Circuit training au poids de corps qui vous permettra d'augmenter votre nombre MAX de pompes  
Objectif : comment réaliser 110 pompes sans repos

Effectuer le nombre indiqué en pompes :

**20 - 18 - 16 - 14 - 12 - 10 - 8 - 6 - 4 - 2**

*Entre chaque série, rester 20s en gainage bras tendus*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=wuJ6cDPqDPk&index=49&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X>

## ENDURANCE DE FORCE : PECTORAUX - DÉVELOPPÉ COUCHÉ

---

**9 sept. 2014**

### "Séance light - récupération"

En **développé couché**, effectuer :

5 séries de 5 répétitions en Développé couché à 112kg à 70%

*Repos : 2 minutes*

5 séries de 5 répétitions en Développé couché à 102kg à 65%

*Repos : 1 minute*

5 séries de 5 répétitions en Développé couché à 92kg à 60%

*Repos : 30 secondes*

Travail de Handstand : 10 minutes

Biking : 30 minutes - récupération active (*résistance moyenne*)

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./291841724341598/?type=3&permPage=1>

## AMÉLIORER SON MAX EN POMPES / PUSH UPS

---

**17 sept. 2014**

Nouveau circuit training au poids de corps qui vous permettra d'augmenter votre nombre MAX de pompes et de travailler vos abdominaux

Objectif : comment réaliser 100 pompes sans repos

Effectuer 5 séries de : (20 pompes + 20 montées de genoux croisés en gainage)

**Lien** :

<https://www.youtube.com/watch?v=jBFtcIN08P8&index=51&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X>

## CHEST DAY - COMMENT SE MASSACRER LES PECS

---

**18 sept. 2014**

### TRAVAIL DE FORCE

5 séries de 5 répétitions à 80-85% du MAX

*repos : 2'30" entre les séries*

REPOS : 5 minutes

### CIRCUITS : Endurance de force et CONGESTION

**Circuit 1** : Effectuer le plus vite possible : 50 répétitions à 70% du MAX (IPC : 102kg).

Temps IPC : 9'01"

REPOS : 2 minutes

**Circuit 2** : Effectuer le plus vite possible : 50 répétitions à 65% du MAX (IPC : 96kg).

Temps IPC : 9'44"

REPOS : 2 minutes

**Circuit 3** : Effectuer le plus vite possible : 50 répétitions à 60% du MAX (IPC : 92kg).

Temps IPC : 7'47"

REPOS : 5 minutes

**Circuit 4** : Comment augmenter son MAX en POMPES

Effectuer sans repos 5 TOURS de : 20 pompes + 20 montées de genoux croisés en gainage

*Ne pas poser de genoux à terre. Avoir toujours au moins 3 appuis au sol*

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=XP6C-ckhJOY&index=15&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR>

## INTERMITTENT - L PULL UP

---

**18 sept. 2014**

**1ère Partie - Course : Intermittent** : Effectuer la séance d'intermittent à votre VMA

Échauffement : 5 minutes de course à allure modérée

1 série de 20 minutes de 30" / 30" (20 courses)

*Alterner 1 course de 30" de course à 17 Km/h avec 30" de repos*

*5 minutes de REPOS (footing léger)*

1 série de 10 minutes de 30" / 30" (10 courses) à 17-17,5 Km/h

*4 minutes de REPOS (footing léger)*

1 série de 10 minutes de 30" / 30" à 15 Km/h (*Récupération*)

Retour au calme : 5 minutes en footing

**2ème Partie - Musculation : L PULL UP**

10 séries de 10 répétitions en L PULL UP

*Repos : 1 minute*

20 minutes de Gainage - Abdominaux

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/294438664081904/>

## COMMENT AVOIR DES ÉPAULES MASSIVES / TRACTIONS

---

**19 sept. 2014**

### 1ère PARTIE : ÉPAULES / SHOULDERS

Effectuer 10 séries de :

8 Shoulder press à 72kg (75% du MAX) + 10 Handstand push ups (HSPU) + 10 répétitions Marteau de chaque côté avec 20kg.

*(5 séries à 72kg et 5 séries à 62kg)*

*REPOS : 2'00" entre les séries*

**5 minutes de Repos**

### 2ème PARTIE : TRACTIONS / PULL UPS

Effectuer 10 séries de 10 TRACTIONS STRICTES

*REPOS : 1'00" entre les séries*

**Repos : 2 minutes**

Effectuer 10 séries de 10 TRACTIONS PRISE BICEPS

*REPOS : 45" entre les séries*

**Repos : 2 minutes**

Effectuer 10 séries de 10 TRACTIONS KIPPING

*REPOS : 30" entre les séries*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/294821640710273/>

## RETOUR AUX SOURCES / MUSCULATION BASIQUE : SHOULDERS

---

**22 sept. 2014**

Effectuer

6 séries de 6 Shoulder press à 76kg (75-80% du MAX)

Repos : 2'00"

6 séries de 6 Hang clean (épaulé mi-cuisse) à 77kg

Repos : 1'30"

6 séries de 6 Deficit Handstand Push Ups

Repos : 1'30"

6 séries de 6\*(1 Deadlift + 2 Shrugs à 102kg)

Repos : 1'30"

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./295662223959548/?type=3&permPage=1>

## WORKOUT PECTORAUX / DORSAUX

---

**25 sept. 2014**

**Travail d'antagonistes : Développement de la Force et d'Endurance de force**

**Effectuer en SUPERSET**

5 séries de (5 Développés couchés à 126kg (80-85% du MAX) + 5 Tirages nuque lourds (80-85% du MAX))

Repos : 2'00"

5 séries de (6 Développés couchés à 112kg (75% du MAX) + 6 Tirages nuque (75% du MAX))

Repos : 1'30"

5 séries de (7 Développés couchés à 102kg (65-70% du MAX) + 7 Tirages nuque (65-70% du MAX))

Repos : 1'00"

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/296558947203209/>

## CHEST DAY / CARDIO

---

**1 oct. 2014**

### TRAINING DU MATIN

Retour aux sources : Musculation traditionnelle

#### **Bench press / Développé couché (Force)**

1 série de 3 à 132kg (85% du MAX), 1 série de 3 à 136kg (85 - 90%), 1 série de 3 à 138kg (90%), 2 série de 3 à 132kg (85%)

*Repos : 2'15"*

5 séries de 3 répétitions à 122kg (environ 80% du MAX)

*Repos : 2'00"*

#### **Épaules / Shoulder press**

6 séries de 6 répétitions à 72kg (environ 75% du MAX)

*Repos : 2'00"*

#### **Deficit HSPU**

8 séries de 6 répétitions

*Repos : 1'30"*

### TRAINING DU SOIR : CARDIO

#### **RAMEUR**

3 séries de 10 minutes de rameur en 45"/15" (*45s d'efforts intenses / 15s de repos*)

*Repos : 2'00" entre les séries*

#### **BIKING**

30 minutes de vélo : intensité moyenne

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/298444330348004/>

## ÉPAULES / INTERMITTENT

---

**8 oct. 2014**

**Séance INTERMITTENT** sur TAPIS / Séance de 30/30 (30s de course / 30s de récupération active)

ÉCHAUFFEMENT : 5'00" à allure modérée (10km/h)

4 séries de 6 minutes de 30/30

*Repos : 4 minutes entre chaque série*

*1ère série : Avec gilet lesté de 10kg / Inclinaison à 6 sur le tapis / 16km/h*

*2ème série : Avec gilet lesté de 10kg / Inclinaison à 6 sur le tapis / 16km/h*

*3ème série : Inclinaison à 6 sur le tapis / 17km/h*

*4ème série : Inclinaison à 2 sur le tapis / 17,5km/h*

RETOUR AU CALME : 5'00" à allure modérée (10km/h)

ÉTIREMENTS

Modulez la vitesse suivant votre niveau.

**Retour aux sources : Musculation traditionnelle / SHOULDERS PRESS - DEFICIT HSPU.**

### SHOULDERS PRESS

Gamme descendante :

1 répétition à 92kg

3 répétitions à 86kg

5 répétitions à 82kg

6 répétitions à 78kg

8 répétitions à 74kg

10 répétitions à 70kg

12 répétitions à 66kg

15 répétitions à 60kg

*Repos : 1'30"*

### DEFICIT HSPU + ÉLÉVATIONS LATÉRALES

10 séries de (6 Deficit HDSPU + 10 Élévations latérales)

*Repos : 1'30"*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/300794310113006/>

## FUNCTIONAL TRAINING / DORSAUX - INTERMITTENT

---

9 oct. 2014

### TRAINING DU MATIN / TRACTIONS - COMMENT AUGMENTER SON MAX

#### TRACTIONS LESTÉS avec 10kg

Gamme descendante : effectuer le nombre demandé

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 3 - 2 - 1

De 10 à 5, prendre 30" de repos entre chaque série, de 5 à 1 prendre 15" de repos.

#### Effectuer 4 TOURS

Repos entre les tours : 3'00"

#### CONSIGNES :

*Vous pouvez réaliser ce circuit si votre MAX est d'au moins 20 tractions. Si votre MAX est inférieur, diminuez la gamme descendante. Partez de 8 ou 7 tractions ou alors diminuez la charge à 5kg. Vous pouvez également partir de 10 tractions mais ne vous lestez pas...*

#### TRACTIONS prise biceps

10 séries de 10 Tractions prise biceps. (4 séries gilet lesté de 10kg et 6 sans)

Repos entre les séries : 1'00"

**TRAINING DU SOIR** : Séance INTERMITTENT sur TAPIS / Séance de 30/30 (30s de course / 30s de récupération active)

ÉCHAUFFEMENT : 5'00" à allure modérée (10km/h)

30 minutes de 30"/30" à 14km/h (allure moyenne - aisance respiratoire)

Marche : 3 minutes

10 minutes de 30"/30" à 16km/h (80-85% de la VMA)

Marche : 3 minutes

10 minutes de 30"/30" à 15km/h (75-80% de la VMA)

RETOUR AU CALME : 5'00" à allure modérée (10km/h)

#### ÉTIREMENTS

Modulez la vitesse suivant votre niveau.

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./301174210075016/?type=3&permPage=1>

## SE DETRUIRE LES EPAULES / WOD KILLING THE SHOULDERS

---

**16 oct. 2014**

Ce WORKOUT à base de mouvements fonctionnels vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre endurance de force.

### Comment se massacrer les épaules en moins de 25 minutes / WOD KILLING THE SHOULDERS

Effectuer le plus vite possible :

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1** en

Shoulders press (à 70% de votre MAX - 72kg)

Deficit HSPU

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=iaBWJ4Gnki8&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=125>

## COMMENT SE MASSACRER LE DOS EN 30 MINUTES / WOD M

---

**16 oct. 2014**

Challenge au poids de corps en tractions.

**300 tractions (220 Tractions lestées de 10kg + 80 Tractions sans leste)**

CONSIGNES

En Kipping ou en Stricte

Bras tendus et menton à la barre

**TRACTIONS LESTÉES DE 10KG**

Effectuer le nombre demandé de tractions le plus vite possible.

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

*A chaque étape, descendre de la barre à tractions.*

*Faire 1 traction descendez, puis 2 tractions descendez etc.*

**+ 80 Tractions sans leste le plus vite possible**

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=KW38qz5RwP0&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=126>

## CHEST DAY / STRENGTH CONDITIONING - SÉANCE DE FORCE

---

**20 oct. 2014**

### FORCE

- 1 série de 2 répétitions à 142kg (90-95% du MAX)

- 5 séries de 4 à 132kg (85% du MAX)

*Repos : 2'30"*

- 6 séries de 6 à 102kg (70% du MAX) à la claque (*marquer un un temps d'arrêt en bas du mouvement*)

*Repos : 2'00"*

- 6 séries de 6 répétitions en Deficit HSPU

*Repos : 2'00"*

- 5 séries de 20 pompes

*Repos : 1'00"*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/304653113060459/>

## AMÉLIORER VOTRE MAX EN TRACTIONS / PULL UPS

---

**21 oct. 2014**

### Séance DORSAUX

Effectuer le nombre demandé en Tractions lestées de 10kg

**20 - 19 - 18 - 17 - 16 - 15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

De 20 à 10 répétitions, prendre 1'00" de repos entre chaque série.

De 10 à 5 répétitions, prendre 30" de repos entre chaque série.

De 5 à 1 répétition, prendre 15" de repos entre chaque série.

### Tractions Biceps

Effectuer 10 séries de 10 Tractions biceps (*bloquer 2s en haut du mouvement pour chaque répétition*). *Repos : 2'00"*

### Tirage Nuque ou Devant

Effectuer 5 séries de 10 répétitions (*lourd*). *Repos : 1'30"*

### Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=TVQhwlkjfwo&index=12&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR>

## STRENGTH CONDITIONING / SHOULDER PRESS

---

**24 oct. 2014**

### SHOULDER PRESS

#### Force

3 séries de 3 répétitions à 90% du MAX

*Repos : 3'00"*

#### Endurance de force

5 séries de 1'00" à 60% du MAX (*faire le plus possible de répétitions en 1 minute à 60% du MAX*)

*Repos : 3'00"*

5 séries de (20 Dips + 10 Élévations latérales)

**SANS REPOS**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/305816039610833/>

## CONGESTION EXTRÊME HAUT DU CORPS / FUNCTIONAL TRAINING

---

**27 oct. 2014**

### 1ère Partie : CIRCUIT POUR LES TRICEPS ET PECTORAUX

Effectuer 10 séries de :

3 Développés couchés à 122 kg (80% du MAX)

10 Tractions strictes

20 Dips

*Repos : 1'00"*

### 2ème Partie : ABDOS

10 séries de 10 Toes-to-bar

*Repos : 45"*

### 3ème Partie : HALTÉRO

COMBO HALTÉRO AVEC KETTLEBELL de 16kg

5 séries de 3 répétitions par bras

*Repos : 1'00"*

**1 Répétition = 1 Arraché + 1 Overhead squat + 1 Swing + 1 Clean and Jerk + 1 Squat pistol**

## 4ème Partie

Travail de HANDSTAND pendant 10-15 minutes

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/306803712845399/>

## TRAVAIL DE HANDSTAND PENDANT 10-15 MINUTES

---

**28 oct. 2014**

*Dernier atelier de l'entraînement du 27 octobre*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/306995416159562/>

## TRACTIONS / PULL UPS - ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE POUR AMÉLIORER SON MAX EN TRACTIONS

---

**30 oct. 2014**

**Entraînement réservé sportifs confirmés ayant déjà un max de 30 tractions.**

*Les personnes n'ayant pas un max de 30 répétitions, débutez votre entraînement à votre propre Max et effectuez le nombre de séries décroissantes correspondantes.*

*Pour les séries suivantes essayez de réaliser les tractions sans repos ou du moins de fractionner le moins possible vos séries.*

Effectuer 30 séries de tractions / **465 tractions**

1er série : 30 répétitions

2ème série : 29 répétitions

3ème série : 28 répétitions

4ème série : 27 répétitions

5ème série : 26 répétitions

6ème série : 25 répétitions

7ème série : 24 répétitions

8ème série : 23 répétitions

9ème série : 22 répétitions

10ème série : 21 répétitions

11ème série : 20 répétitions  
12ème série : 19 répétitions  
13ème série : 18 répétitions  
14ème série : 17 répétitions  
15ème série : 16 répétitions  
16ème série : 15 répétitions  
17ème série : 14 répétitions  
18ème série : 13 répétitions  
19ème série : 12 répétitions  
20ème série : 11 répétitions  
21ème série : 10 répétitions  
22ème série : 9 répétitions  
23ème série : 8 répétitions  
24ème série : 7 répétitions  
25ème série : 6 répétitions  
26ème série : 5 répétitions  
27ème série : 4 répétitions  
28ème série : 3 répétitions  
29ème série : 2 répétitions  
30ème série : 1 répétition

**30 à 20 répétitions, prendre 2'00" de repos.**

**19 à 10 répétitions, prendre 1'00 - 1'30" de repos (*suivant votre état de fatigue*)**

**de 10 à 1 répétition, prendre 30" de repos.**

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/307782719414165/>

## DORSAUX ET FUNCTIONAL TRAINING

---

**5 nov. 2014**

### RETOUR AUX SOURCES - Musculation traditionnelle

#### Tirage horizontal

10 séries de 10 répétitions à 100kg - prise pronation

*Repos : 1'30"*

10 séries de 10 répétitions à 80kg - prise biceps

*Repos : 1'00"*

### FUNCTIONAL TRAINING

#### Tractions

10 séries de 10 tractions strictes

*Repos : 1'30"*

#### 1er WOD

Effectuer **21 - 15 - 9** répétitions le plus vite possible en :

Épaulé à 57kg

Traction

Swing à 20kg

Toes- to-bar

SDHP : Sumo Deadlift High Pull à 42kg

#### 2ème WOD

Effectuer 100 Tractions le plus vite possible

*Pénalité : effectuer 5 Burpees à chaque minute*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./309777665881337/?type=3&permPage=1>

## WOD PECTORAUX ET DORSAUX - FUNCTIONAL TRAINING

---

**21 nov. 2014**

### WOD 1 : Développé couché et Traction

Effectuer le plus vite possible :

10 Développés couchés à votre poids de corps - 10 Tractions

9 Développés couchés à votre poids de corps - 10 Tractions

8 Développés couchés à votre poids de corps - 10 Tractions

7 Développés couchés à votre poids de corps - 10 Tractions

.....

1 Développé couché à votre poids de corps - 10 Tractions

### WOD 2 : Tirage nuque/devant et Dips

Effectuer le plus vite possible :

10 Tirages nuque à votre poids de corps - 10 Dips

9 Tirages nuque à votre poids de corps - 10 Dips

8 Tirages nuque à votre poids de corps - 10 Dips

7 Tirages nuque à votre poids de corps - 10 Dips

.....

1 Tirage nuque à votre poids de corps - 10 Tractions

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./315049888687448/?type=3&permPage=1>

## COMMENT SE DÉTRUIRE LES PECTORAUX - WOD CHEST DAY

---

**2 déc. 2014**

### DÉVELOPPÉ COUCHÉ / BENCH PRESS

Effectuer 2 séries de :

10 répétitions en DC à 82kg  
8 répétitions en DC à 92kg  
6 répétitions en DC à 102kg  
4 répétitions en DC à 112kg  
2 répétitions en DC à 122kg  
1 répétition en DC à 132kg

ET 3 séries de :

10 répétitions en DC à 72kg  
8 répétitions en DC à 82kg  
6 répétitions en DC à 92kg  
4 répétitions en DC à 102kg  
2 répétitions en DC à 112kg  
1 répétition en DC à 122kg

**30s-40s de repos** (le temps de charger la barre)

**REPOS : 3'00" à 4'00" maxi entre chaque série**

### DIPS

10 séries de 20 répétitions (dynamique)

Repos : 1'00" entre chaque série

### POMPES

2 séries de 100 pompes chronométrés

Repos : 1'00" entre chaque série

**Lien** : [https://www.youtube.com/watch?v=W7zkr-e\\_qfU&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=11](https://www.youtube.com/watch?v=W7zkr-e_qfU&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=11)

## RECUPERATION ACTIVE / CARDIO + MUSCULATION

---

**3 déc. 2014**

### CARDIO : Intermittent sur tapis

5 minutes d'échauffement en aisance respiratoire

3 séries de 6 minutes en 30" / 30" à 100% de la VMA (voir plus)  
(30" de course / 30" de repos ou 30" de footing à faible allure)  
Entre chaque série, prendre 4 minutes de repos

5 minutes de retour au calme en aisance respiratoire

### MUSCULATION TRADITIONNELLE

10 séries de 10 répétitions en TIRAGE NUQUE / DEVANT à 70% du MAX  
Repos : 1'00"

10 séries de 10 répétitions en SHOULDER PRESS à 65% du MAX  
Repos : 1'00"

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./318896408302796/?type=3&permPage=1>

## SHOULDERS DAY - RÉCUPÉRATION ACTIVE

---

**5 déc. 2014**

Effectuer :

10 séries de (10 Shoulders Press à 50 - 60% du MAX + 10 répétitions Marteaux de chaque côté à 20kg)  
Repos : 1'00"

5 séries de 10 répétitions en Développé Nuque à 50-60% du MAX  
Repos : 1'00"

5 séries de 15 Élévations latérales  
Repos : 1'00"

5 séries de 10 répétitions en Back extension  
Repos : 1'00"

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/319558928236544/>

## WOD "CHEST DAY" - DESTRUCTION

---

*8 déc. 2014*

### DÉVELOPPÉ COUCHÉ

#### FORCE

Effectuer 6 séries de 6 répétitions à 80%

*Repos : 2'30"*

#### ENDURANCE DE FORCE

Effectuer 3 séries de :

(3 rép en DC - 10s de repos - 4 rép en DC - 10s de repos - 5 rép en DC - 10s de repos - 6 rép en DC - 10s de repos - 7 rép en DC) à 60-65% du MAX

*Repos : 3'00"*

#### POMPE

Effectuer 5 séries de 10 pompes

*Descendre sur le bras gauche puis remonter sur le bras gauche, puis descendre sur le bras droit et remonter sur le bras droit etc.*

*5 pompes de chaque côté.*

*4 appuis au sol en permanence (les mains et les pieds)*

*Repos : 1'00"*

#### DÉVELOPPÉ HALTÈRE

Effectuer 5 séries de 10 répétitions

Repos : 1'00"

*Garder en permanence un bras tendu*

*Ex : les 2 bras tendus sont tendus : effectuer un développé haltère côté droit (garder le bras gauche tendu) puis garder le bras droit tendu et effectuer un développé avec le bras gauche.*

#### Lien :

[https://www.youtube.com/watch?v=9dSho\\_poM9E&index=8&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR](https://www.youtube.com/watch?v=9dSho_poM9E&index=8&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR)

## RAPPEL DE DORSAUX / CARDIO

---

**12 dec. 2014**

### **CARDIO : BIKING - Vélo**

Effectuer 1h de Biking en variant l'intensité (*de moyenne à élevée*)

### **RAPPEL DE DORSAUX**

Effectuer :

10 séries de (10 répétitions en Tirage Horizontal à 70% du MAX + 10 répétitions en Back extension (*chaise romaine*))

*Repos : 1'30"*

Effectuer :

5 séries de (10 répétitions en Tirage devant (*ramener la barre à la poitrine*) à 70% du MAX)

*Repos : 1'00"*

Effectuer :

5 séries de (10 répétitions en "Tirage bras tendus").

*même exercice que les triceps à la poulie mais gardez les bras tendus pendant tout le mouvement*

*Repos : 1'00"*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./321937294665374/?type=3&permPage=1>

## SHOULDERS DAY - CIRCUIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE / BIKING

---

**13 dec. 2014**

### **Circuit Épaules**

Enchaîner avec un disque de 20kg : 10 Marteaux de chaque côté + 10 Shoulders press + 10 Coups de poings + 10 Tirages menton + 15 Bent over row + 10 Rotations abdos + 10 Biceps + 10 Obliques + 10 Tractions + 20 Dips

Effectuer **6 séries**

*Repos : 1'30" entre les séries*

Lien d'une partie du circuit

<https://www.youtube.com/watch?v=pWs7qolul7I>

### **CARDIO : BIKING**

Effectuer 30 min de vélo avec une résistance élevée.

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./322191237973313/?type=3&permPage=1>

## PECTORAUX ET DORSAUX / CONGESTION EXTRÊME / ENDURANCE DE FORCE

---

**19 déc. 2014**

### Séance du Matin

BIKING : 1h à intensité élevée

### Séance du Soir

#### PECTORAUX ET DORSAUX EN SUPERSET

Effectuer à 70% en Développé couché et en Tirage Horizontal "le nombre indiqué de répétitions" :

**15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

Soit 120 répétitions

CONSIGNE :

*De 15 à 10 prendre 2'00" de repos*

*De 10 à 5 prendre 1'00" de repos*

*De 5 à 1 prendre 30s de repos*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/324255621100208/>

## CHEST DAY - CONGESTION EXTRÊME

---

**23 déc. 2014**

### Séance de Développé couché / Bench press / Pyramide descendante

Effectuer :

3 séries de 3 répétitions à 90% du MAX

*Repos : 3'00"*

3 séries de 6 répétitions à 80% du MAX

*Repos : 2'30"*

3 séries de 8 répétitions à 75% du MAX

*Repos : 2'00"*

3 séries de 10 répétitions à 70% du MAX

*Repos : 1'30"*

3 séries de 12 répétitions à 60% du MAX

*Repos : 1'00"*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/325754657616971/>

## BACK DAY / COMMENT SE DÉTRUIRE LES DORSAUX ET LES BICEPS

---

**25 déc. 2014**

Entraînement de dorsaux pour augmenter sa force et améliorer son endurance de force : WOD "BACK DAY" - Comment se détruire les DORSAUX et les BICEPS

### TIRAGE HORIZONTAL / ENDURANCE DE FORCE

Effectuer :

6 séries de (6 répétitions à 65-70% du MAX + 6 Toes-to-bar + Tractions strictes)

*Repos : 1'30"*

Effectuer :

3 séries de (3 rép en Tirage horizontal - 10s de repos - 4 rép en TH - 10s de repos - 5 rép en TH - 10s de repos - 6 rép en TH - 10s de repos - 7 rép en TH) à 50-60% du MAX

*Repos : 3'00"*

### TRACTIONS ET BICEPS

Effectuer 5 séries de 10 Tractions (prise biceps)

*Repos : 1'00"*

Effectuer 5 séries de 10 répétitions Biceps avec Haltères

*Repos : 1'00"*

### MOLLETS

Effectuer 5 séries de 20 répétitions mollets à la machine

*Bloquer la contraction 2s en haut du mouvement*

*Repos : 1'00"*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=evksyVF68BU&list=PLgQbBclyBfkDDsgv2ADnKcGXoQ7BqP5hR&index=6>

## CIRCUIT HAUT DU CORPS - ULTRA CONGESTION ET WOD 300 INVICTUS

---

**29 déc. 2014**

### CIRCUIT HAUT DU CORPS - ULTRA CONGESTION

Effectuer **10 TOURS** de

10 Développés couchés à 65% du MAX  
10 Répétitions Marteau de chaque côté à 20kg  
10 Tractions

*Repos : 1 minute entre chaque tour*

### WOD 300 INVICTUS

Effectuer le plus vite possible **3 TOURS** de :

10 Soulevés de terre à 142kg / 10 Tractions / 10 Box jumps / 10 Shoulders press à 60kg  
10 Toes-to-bar / 10 Développés couchés à 112kg / 10 Hang clean (épaulé mi-cuisse) à 60kg  
10 Swings à 24kg / 10 Clean and jerk avec un Kettlebell à 24kg / 10 Burpees

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/328580354001068/>

## REPRISE SHOULDER PRESS / FUNCTIONAL TRAINING ÉPAULES

---

**5 janv. 2015**

**15min** : Travail de prévention et renforcement des épaules (*travail de rotateurs internes, externes etc.*)

Effectuer 6 séries de (6 SHOULDER PRESS à 72kg (70% du max) + 10s de Répétitions marteaux de chaque côté à 15kg)

*Repos : 1'30"*

Réaliser 7 séries de 10 SHOULDER PRESS à 52Kg (50% du MAX)

*Repos : 1'00"*

Effectuer 6 séries de 10 répétitions Oiseaux (travail de rhomboïdes) avec haltères

*Repos : 1'30"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/331333557059081/>

## BACK DAY - PULL UPS / TRACTIONS

---

**6 janv. 2015**

**20 min** : Travail de prévention et renforcement des épaules (*travail de rotateurs internes, externes, abaisseurs etc.*)

Effectuer 10 séries de (10 PULL UPS (prise biceps) + 20 DIPS)

*Bloquer la contraction 2s pour chaque répétition*

*Repos : 1'00"*

Réaliser 10 séries de 10 Répétitions en Tirage Horizontal à 65% du MAX

*fixer les omoplates et se concentrer sur le mouvement*

*Repos : 1'00"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/331630847029352/>

## CHEST DAY / WOD 300 BENCH PRESS

---

**12 janv. 2015**

**WOD 300 BENCH PRESS / Endurance de force**

Effectuer le plus vite possible 3 séries de 100 répétitions en Développé couché

*Repos : 5 minutes entre chaque série*

1ère série de 100 répétitions à 70%

2ème série de 100 répétitions à 60%

3ème série de 100 répétitions à 50%

Noter votre temps total (avec les 2\*5 minutes de pause)

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/333710673488036/>

## DESTRUCTION ÉPAULES / WOD CRAZY SHOULDERS

---

**13 janv. 2015**

### TRAINING DU MATIN

30 minutes de gainage (facial, latéral, cuillère etc)

30 minutes de BIKING avec une forte résistance

### TRAINING DU SOIR

#### WOD CRAZY SHOULDERS / *workout au poids de corps*

Effectuer 100 Deficit HSPU le plus vite possible

*MAIS à chaque fois que l'on met les pieds au sol, il y a une pénalité de 5 Tractions - 5 Air squats - 5 Sit ups*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/333972283461875/>

## WOD CRAZY PULL UPS / FUNCTIONAL TRAINING

---

**14 janv. 2015**

30 minutes de gainage (*facial, latéral, cuillère etc*)

#### BACK SQUAT / Reprise de sensations

Effectuer 5 séries de 10 Back squats à 102kg

*Repos : 2'00"*

30 minutes de BIKING avec une forte résistance

#### WOD CRAZY PULL UPS

Effectuer 100 TRACTIONS (STRICTE OU KIPPING) le plus vite possible

*MAIS à chaque fois que l'on met les pieds au sol, il y a une pénalité de 5 Bupees - 20s d'isométrie avec des disques de 15kg (travail de prise)*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/334257603433343/>

## WOD MONSTER ARMS / ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE BRAS

---

**20 janv. 2015**

Entraînement spécifique BRAS sous forme de circuit training pour avoir une congestion extrême et dépasser ces limites : WOD MONSTER ARMS/ Entraînement spécifique BRAS

Effectuer le plus vite possible le nombre demandé de répétitions :

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25**

Biceps haltères

Triceps (*poids de corps*)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=iks3Vq2Lq0o&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=>

## BACK DAY / WOD "DON'T STOP PULL UPS"

---

**21 janv. 2015**

### BACK DAY - RETOUR AUX SOURCES

#### EMOM 15'00" - TIRAGE HORIZONTAL

Départ toutes les minutes (*pendant 15 minutes*), effectuer 10 répétitions (à 100kg).

*Repos : 2'00"*

#### EMOM 15'00" - TIRAGE DEVANT

Départ toutes les minutes (*pendant 15 minutes*), effectuer 10 répétitions (à 60kg).

*Repos : 2'00"*

### WOD "DON'T STOP PULL UPS"

Effectuer 100 TRACTIONS (*STRICTE OU KIPPING*) le plus vite possible.

*MAIS à chaque fois que l'on met les pieds au sol, il y a une pénalité de 50 Pompes*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/337930863066017/>

## DES PECTORAUX ET DES TRICEPS ÉNORMES / CONGESTION EXTRÊME

---

**26 janv. 2015**

### PECTORAUX ET TRICEPS - Force et Endurance de force

Effectuer :

3 séries de 3-4 répétitions en Développé couché à 90% du MAX

*Repos : 3 minutes entre chaque série*

Effectuer :

5 séries avec le MAX de répétitions en Développé couché à votre poids de corps

Barre chargée à 86kg - IPC : 85kg

*Repos : 3 minutes entre chaque série MAX*

*1ère série : 26rep / 2ème série : 20rep / 3ème série : 18rep / 4ème série : 16ep / 5ème série : 16rep*

Effectuer :

5 séries de (1 minute de gainage bras tendus (position pompe) + 30 pompes)

*Effectuer ce circuit sans repos*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/337930863066017/>

## UN DOS ET DES BICEPS ÉNORMES / CONGESTION EXTRÊME

---

**28 janv. 2015**

### DORSAUX ET BICEPS - Force et Endurance de force

Effectuer :

3 séries de 3-4 répétitions en Tirage Horizontal à 90% du MAX

*Repos : 3 minutes entre chaque série*

Effectuer :

5 séries avec le MAX de répétitions en Tirage Horizontal à votre poids de corps.

Barre chargée à 90kg - IPC : 85kg

*Repos : 3 minutes entre chaque série MAX*

*1ère série : 35rep / 2ème série : 30rep / 3ème série : 26rep / 4ème série : 24ep / 5ème série : 24rep*

Effectuer :

5 séries de 20 TRACTIONS KIPPING

*Repos : 2 minutes entre chaque série*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/338337886358648/>

## DES PECTORAUX ET DES TRICEPS ÉNORMES / CONGESTION EXTRÊME

---

**5 fev 2015**

### PECTORAUX ET TRICEPS - Force et Endurance de force

Effectuer :

3 séries de 3-5 répétitions en Développé couché à 90% du MAX

*Repos : 3 minutes entre chaque série*

Effectuer :

5 séries avec un MAX de répétitions en Développé couché à 80%, 75%, 70%, 60% et 50%.

*Repos : 3 minutes entre chaque série MAX*

Effectuer ce circuit :

20 pompes - 20s de gainage facial (*bras tendus en position pompe*) – 18 pompes – 20s de gainage – 16 pompes – 20s de gainage – 14 pompes – 20s de gainage – 12 pompes – 20s de gainage – 10 pompes – 20s de gainage – 8 pompes – 20s de gainage – 6 pompes – 20s de gainage – 4 pompes – 20s de gainage – 2 pompes – 20s de Gainage

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/341223492736754/>

## COMMENT AVOIR DES ÉPAULES ÉNORMES / CARDIO - LACTIQUE

---

**6 fev 2015**

### Training du MATIN : CARDIO - LACTIQUE

Effectuer un 800m, puis un 600m, un autre 600m et pour finir un 400m

*Chaque course doit être effectuée le plus vite possible*

- 800m commencez à 0.00 min
- 600m commencez à 6.00 min
- 600m commencez à 9.30 min
- 400m commencez à 13.00 min

**Repos : 5'00"**

**Le réaliser une seconde fois**

### Training du SOIR : ÉPAULES

Effectuer 10 séries de :

5 Deficit Handstand Push Ups

+ 10 répétitions marteau de chaque côté avec un disque de 20kg

+ 6 Tractions strictes

Repos : 1'30"

*Vous pouvez diminuer la difficulté en effectuant des simples HSPU.*

Effectuer 6 séries de 15 élévations latérales

Repos : 1'00"

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/341524666039970/>

## CHALLENGE SHOULDER PRESS / NATATION

---

**18 fev 2015**

### CHALLENGE SHOULDER PRESS

Commencez à environ 50-55% de votre Max en Shoulder Press, puis effectuez une série de 10 répétitions.

Rajoutez 2kg et refaites une série de 10 répétitions et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous n'arrivez plus à effectuer une série de 10 répétitions complètes (*d'affilée*).

***Prendre 1'30" de repos entre chaque série***

- 1ère série : 52kg - 10 répétitions
- 2ème série : 54kg - 10 répétitions
- 3ème série : 56kg - 10 répétitions
- 4ème série : 58kg - 10 répétitions
- 5ème série : 60kg - 10 répétitions
- 6ème série : 62kg - 10 répétitions
- 7ème série : 64kg - 10 répétitions
- 8ème série : 66kg - 10 répétitions
- 9ème série : 68kg - 10 répétitions
- 10ème série : 70kg - 10 répétitions
- 11ème série : 72kg - 10 répétitions
- 12ème série : 74kg - 6 répétitions

### NATATION

1 heure de brasse et de crawl

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/345953528930417/>

## CONGESTION EXTRÊME EN 3 MINUTES / HAUT DU CORPS TÉTANISÉ

---

**23 fev 2015**

### ÉCHAUFFEMENT

Effectuer 20 minutes de BIKING (*résistance élevée*)

Effectuer 15 minutes de gainage / abdominaux

### CIRCUIT HAUT DU CORPS

Réaliser **6 ROUNDS** de 3 minutes

*Repos : 1 minute*

Effectuer :

30s de Marteau de chaque côté avec un disque de 20kg + 30s de Shoulder press + 30s de Rowing (tirage menton) + 30s de Pompes + 30s de Tractions.

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/347932875399149/>

## CHEST DAY : MAX DE RÉPÉTITIONS À 112KG EN DÉVELOPPÉ COUCHÉ / NATATION / FUNCTIONAL TRAINING

---

**24 fev 2015**

### TRAINING DU MATIN

Effectuer en Tractions et en Pompes le nombre de répétitions demandées le plus vite possible :

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Effectuer 10 min de 30" / 30" en Burpees - *Alterner 30s de burpees / 30s de repos*

Effectuer 4 séries de 10 Box Jumps (*passer par dessus la box*)

*Atterrir sur une jambe (5 sauts avec la jambe gauche et 5 sauts avec la jambe droite)*

### TRAINING DU SOIR

#### NATATION

1 heure de brasse et de crawl

#### DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Effectuer un MAX de répétitions à 112kg (*70-75% du max*)

Effectuer 5 séries de 10 répétitions à 55-60% du MAX (92kg) avec un REST PAUSE de 3s.

*Repos : 1'30" entre les séries*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/348267118699058/>

## NATATION / ENTRAÎNEMENT AU POIDS DE CORPS : CONGESTION ÉNORME

---

**25 fev 2015**

### NATATION

1 heure de brasse et de crawl

### Training au poids de corps : Pectoraux / Dorsaux / Abdominaux

Effectuer 10 séries de :

10 Tractions strictes

10 Toes-to-bar stricts

20 Dips

30s de L sit ups

*Repos : 1'30" entre chaque série*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/348640385328398/>

## DESTRUCTION DES PECTORAUX EN DIX MINUTES / ET SUITE DU TRAINING

---

**2 mars 2015**

### TIRAGE HORIZONTAL

3 séries de 6 répétitions à 80% du MAX

*Repos : 2'00"*

### EMOM 10'00" / DÉPART TOUTES LES MINUTES

Effectuer le nombre demandé de répétitions

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1** en Tirage horizontal à 100kg

*1ère minute : 10 répétitions*

*2ème minute : 9 répétitions*

*3ème minute : 8 répétitions*

**etc.**

### SHOULDERS PRESS

3 séries de 6 répétitions à 70% du MAX

*Repos : 2'00"*

ENCHAINER le nombre de répétitions demandées

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1** en Shoulders press à 52kg

***le temps de repos correspond à la série de votre partenaire***

Puis effectuer 2 séries de 20 répétitions à 52kg en shoulders press.

*Repos : 2'00"*

20 minutes d'abdominaux / gainages

**Vidéo d'une partie de l'entraînement du 01 mars 2015**

**BENCH PRESS à 75% du MAX (112kg)**

Effectuer le nombre de répétitions demandées

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1** en Développé couché à 112kg

*1ère minute : 10 répétitions*

*2ème minute : 9 répétitions*

*3ème minute : 8 répétitions*

***etc.***

**TRACTIONS STRICTES**

**EMOM 10'00" / DÉPART TOUTES LES MINUTES**

Effectuer le nombre de répétitions demandées

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1** en Tractions strictes

*1ère minute : 10 répétitions*

*2ème minute : 9 répétitions*

*3ème minute : 8 répétitions*

***etc.***

**CIRCUIT POMPES**

Effectuer le nombre de répétitions demandées

**15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1** en POMPES

Pendant que vous effectuez vos pompes, votre partenaire reste en gainage frontale "bras tendus" puis vous restez en gainage et votre partenaire effectue les pompes et ainsi de suite.

**TOES-TO-BAR**

**EMOM 10'00" / DÉPART TOUTES LES MINUTES**

Effectuer le nombre de répétitions demandées

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1** en Toes-to-bar

1ère minute : 10 répétitions  
2ème minute : 9 répétitions  
3ème minute : 8 répétitions *etc.*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/350343555158081/>

## ÉPAULES DE TITANS : CONGESTION ÉNORME / NATATION

---

**6 mars 2015**

### NATATION

45 minutes de crawl

### ÉPAULES DE TITANS

Prendre 5 disques : 1 disque de 5kg, 1 de 10kg, 1 de 15kg, 1 de 20kg et 1 de 25kg.

#### Réaliser une pyramide montante et descendante.

Effectuer en élévations frontales :

25rep à 5kg - 20rep à 10kg - 15rep à 15kg - 10rep à 20kg - 5rep à 25kg - 10rep à 20kg - 15rep à 15kg - 20rep à 10kg - 25rep à 5kg

Réaliser 4 fois cet enchaînement

*Repos : 1'00" entre chaque tour*

### COMBO Épaules à 40kg

1 Épaulé mi-cuisse + 1 Shoulders press + 1 Développé nuque = 1 répétition

Effectuer : 5 séries de 10 répétitions

*Repos : 1'00" entre chaque série*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/352235781635525/>

## TUTORIEL POUR RÉUSSIR LE HANDSTAND

---

**7 mars 2015**

Il existe plusieurs tutoriels et apprentissages pour travailler et réussir le HANDSTAND. J'utilise un mur comme support dans cette vidéo.

Cet exercice peut être utilisé pendant un WOD et travaille fortement la ceinture scapulaire.

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/352768714915565/>

## ENTRAINEMENT SPARTIATE POUR LES PECTORAUX - 1ÈRE PARTIE DE LA VIDÉO

---

**8 mars 2015**

### BENCH PRESS

#### EMOM : DÉPART TOUTES LES MINUTES

Effectuer 3 répétitions à 80% de votre MAX

IPC : 122kg / 85kg de poids de corps

*Arrêtez votre EMOM quand vous n'arrivez plus à réaliser les 3 répétitions d'affilée.*

*Même si vous pouvez continuer, arrêtez vous à 30 minutes.*

*Donc 30 séries maxi de 3 répétitions à 80% de votre MAX*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/353207184871718/>

## ENTRAINEMENT SPARTIATE POUR LES PECTORAUX - 2ÈME PARTIE DU TRAINING

---

**9 mars 2015**

### WOD TITAN EXTRÊME

A 60% de votre MAX, effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1** en Développé couché.

MAIS à chaque série, effectuer 10 Tractions strictes

*1ère série : 10 Développés couchés à 102kg - 10 Tractions*

*2ème série : 9 Développés couchés à 102kg - 10 Tractions*

**Etc.**

Etirements : 15 minutes

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/353459531513150/>

## DES ÉPAULES PUISSANTES ET ENDURANTES

---

*16 mars 2015*

### SHOULDERS PRESS - Endurance de force

**EMOM 10'00"** - Départ toutes les minutes

Effectuer une répétition en Shoulders Press toutes les minutes à 92kg (90-95% de votre MAX)

Effectuer 5 séries de 6 Shoulders press à 72kg - 70% de votre MAX.

*Repos : 2'00"*

Effectuer 5 séries de 10 Shoulders press à 52kg - 50% de votre MAX.

*Repos : 1'00"*

Effectuer 5 séries de 20 Shoulders press à 32kg - 30% de votre MAX.

*Repos : 30"*

### HANDSTAND PUSH UP

Effectuer 5 séries de 10 HSPU

*Repos : 1'00"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/356213111237792/>

## CHEST DAY / DESTRUCTION DES PECTORAUX

---

*20 mars 2015*

### **BENCH PRESS - ENDURANCE DE FORCE**

#### **1ère Partie**

**EMOM 10'00"** - Départ toutes les minutes

Pendant 10 minutes : effectuer 3 répétitions en Développé Couché à 80-85% de votre MAX

#### **2ème Partie**

Effectuer 5 séries de 8 répétitions en Développé Couché à 70% de votre MAX avec un REST PAUSE de 1 à 2s

*Repos : 2'00" entre les séries*

#### **3ème Partie**

Effectuer une série MAX à 50% de votre MAX

### **CIRCUIT GAINAGE - POMPE**

#### **4ème Partie**

Effectuer **5 TOURS** de

1'00" de gainage frontal (tenir la position pompe - bras tendus) + 30 pompes

*Repos : 15s de repos entre chaque tour*

#### **5ème Partie**

Travail de HANDSTAND : 10'00"

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/357534481105655/>

## 15 MINUTES POUR SE DÉTRUIRE LES PECTORAUX

---

**27 mars 2015**

### ENDURANCE DE FORCE

**Prendre une charge vous permettant de réaliser au maximum 10 répétitions (environ 75- 80% du MAX)**

Effectuer en Développé couché :

- 10 répétitions - Repos 1'30" / 2'00" IPC : 6 répétitions à 132kg
- 9 répétitions - Repos 1'30" / 2'00" IPC : 9 répétitions à 122kg
- 8 répétitions - Repos 1'30" / 2'00" IPC : 8 répétitions à 122kg
- 7 répétitions - Repos 1'30" / 2'00" IPC : 7 répétitions à 122kg
- 6 répétitions - Repos 1'30" / 2'00" IPC : 6 répétitions à 126kg
- 5 répétitions - Repos 1'30" / 2'00" IPC : 5 répétitions à 126kg
- 4 répétitions - Repos 1'30" / 2'00" IPC : 4 répétitions à 126kg
- 3 répétitions - Repos 1'30" / 2'00" IPC : 3 répétitions à 126kg
- 2 répétitions - Repos 1'30" / 2'00" IPC : 2 répétitions à 126kg
- 1 répétition - Repos 1'30" / 2'00" IPC : 1 répétition à 126kg

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/359560904236346/>

## CHALLENGE DU WEEK END / WOD "BURN THE SHOULDERS"

---

**29 mars 2015**

### WOD BTS : COURT MAIS INTENSE

Effectuer le PLUS VITE POSSIBLE :

**5 TOURS** de :

- 10 (Hang clean + Shoulder press (*sans l'aide des jambes*)) à 50kg
- 10 Tractions strictes
- 10 Hanstand Push Ups strictes
- 10 Swings à 22kg

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./360208204171616/?type=3&permPage=1>

## CHEST DAY / COMMENT DÉVELOPPER SON EXPLOSIVITÉ

---

**3 avr. 2015**

### **BENCH PRESS**

Réaliser une série MAX à environ 75 - 80% du MAX (*IPC : 12 répétitions*)

### **BENCH PRESS / FORCE / EXPLOSIVITÉ**

6 séries de 6 DC à la claque (Rest pause de 2s) (charge utilisée précédemment) + 6 DC dynamiques à 60%)

*Repos : 2'30"*

*1ère série : 122kg puis 92kg*

*2ème série : 122kg puis 92kg*

*3ème série : 112kg puis 72kg*

*4ème série : 112kg puis 72kg*

*5ème série : 112kg puis 72kg*

*6ème série : 112kg puis 72kg*

### **SHOULDERS PRESS / FORCE / EXPLOSIVITÉ**

Effectuer : 6 séries de (6 Shoulders Press à 70% du MAX (72kg) + 6 Shoulders press dynamiques à 40% (42kg))

*Repos : 2'00"*

### **CIRCUIT GAINAGE / POMPES**

Effectuer : 5 séries de (1 minute de gainage frontal (position pompes) + 30 Pompes)

*Repos : 30"*

**ÉTIREMENTS** : 15 minutes

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/363577720501331/>

## SHOULDERS DAY / COMMENT DÉVELOPPER LES TRAPÈZES

---

**9 avr. 2015**

### Travail de force et d'explosivité

#### HIP CLEAN EN FORCE / SHOULDERS PRESS

Effectuer 10 séries de :

6 Hip clean en force + 6 Shoulders press à 60kg

*Repos : 1'30"*

*Charge moyenne*

#### ROWING / TIRAGE MENTON

Effectuer 10 séries de :

6 répétitions en Rowing lourds

*Repos : 1'30"*

#### SHRUGS / HAUSSEMENT D'ÉPAULES

Effectuer 10 séries de :

6 répétitions en Shrugs lourds (*avec une barre*)

*Repos : 2'00"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/364147060444397/>

## CHEST DAY / CHALLENGE POMPE / BRING SALLY UP

---

**22 avr. 2015**

### Retour aux sources avec un peu de musculation traditionnelle

#### BENCH PRESS

Effectuer 6 séries de 10 répétitions en développé couché à 60%

*Repos : 1 minute entre les séries*

#### SHOULDERS PRESS

Réaliser 4 séries de 8 répétitions en shoulders press à 65%

*Repos : 1 minute 15s entre les séries*

#### ÉCARTÉS HALTÈRES (*en position inclinée*)

Effectuer 4 séries de 10 répétitions en écarté haltère (lourd)

*Repos : 1 minute 30s entre les séries*

#### DIPS

Réaliser 2 séries MAX

*Repos : 2 minutes entre les séries*

### **CHALLENGE POMPE / BRING SALLY UP**

<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

*A chaque fois que l'on entend le mot "up", on reste en position gainage pompe (bras tendus)*

*A chaque fois que le mot "down" est prononcé, descendre et rester en position basse de la pompe (en isométrie) (ne pas e relâcher on reste sous tension musculaire)*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/368333050025798/>

## **TABATA SHOULDERS / RENFORCER ET GALBER SES ÉPAULES**

---

**9 juin 2015**

**TABATA Épaules :** 4 minutes en 20" / 10"

**20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

- 1/ Marteaux avec un disque de 20kg à droite
- 2/ Marteaux avec un disque de 20k à gauche
- 3/ Élévations frontales avec un disque de 20kg
- 4/ Shoulders press avec undisque de 20kg
- 5/ Rowing avec le disque de 20kg
- 6/ Élévations latérales avec des Haltères de 10kg
- 7/ Développés Haltères à 10kg
- 8/ Oiseaux avec des Haltères de 10kg

**Effectuer 6 séries**

*Repos entre les séries : 2'00"*

*N'hésitez pas à baisser la charge si besoin car avec la fatigue accumulée, la charge devient très lourde*

**Ce WOD TABATA SHOULDERS** permet :

- de renforcer les épaules
- de galber vos épaules
- de travailler l'endurance de force

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/386258551566581/>

## TABATA INVICTUS POMPES / 4 MINUTES POUR SE "DÉTRUIRE" LES PECTORAUX

---

**12 juin 2015**

**TABATA : 4 minutes en 20" / 10"**

*20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos*

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

- Pompes claquées
- Pompes surélevées
- Pompes normales
- Pompes décalées
- Pompes sautées (*large / serrée*)
- Pompes larges
- Pompes serrées
- Pompes avec les mains décalées (10s pour chaque côté)

### CONSIGNES

Descendre le plus bas possible et tendre les bras le plus possible

### Effectuer 6 séries

Repos entre les séries : 2'00"

**Ce TABATA INVICTUS Pompes** permet :

de repousser votre endurance lactique au niveau des pectoraux et des triceps  
d'avoir une monstrueuse congestion

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/387125761479860/>

## TABATA INVICTUS TRACTIONNEMENTS / 4 MINUTES POUR AVOIR UN DOS ET BICEPS ÉNORMES

---

**16 juin 2015**

**TABATA : 4 minutes en 20" / 10"**

*20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos*

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

- L Pull ups
- Tractionnements strictes
- Tractionnements 2 prises (pronation et supination) avec kipping
- Tractionnements 2 prises (pronation et supination) avec kipping
- Tractionnements biceps (prise supination) avec kipping

Tractions kipping (prise pronation)  
Tractions couchées prise pronation  
Tractions couchées prise supination

### **CONSIGNES**

Tendre les bras le plus possible et essayer de monter le menton au minimum à la barre

### **Effectuer 6 TOURS**

*Repos entre les séries : 3'00"*

**Ce TABATA INVICTUS Tractions permet :**

de repousser votre endurance lactique au niveau des dorsaux, biceps et avant-bras  
d'avoir une monstrueuse congestion

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/388096984716071/>

## **TABATA INVICTUS BICEPS / COMMENT AVOIR DES BICEPS ÉNORMES EN 4 MINUTES / PARTIE N°1**

---

**19 juin 2015**

**4 TABATA : 4 minutes en 20" / 10"**

**20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

Tractions en supination  
Tractions prise biceps  
Biceps Haltères avec rotation  
Biceps Halères prise marteau  
Biceps Haltères avec rotation sur un banc incliné  
Biceps Halères prise marteau sur un banc incliné  
Biceps avec une barre  
Biceps avec une barre (partie haute du mouvement)

### **Effectuer 6 séries**

*Repos entre les séries : 2'00"*

**Ce TABATA INVICTUS Biceps permet :**

de repousser votre endurance lactique au niveau des Biceps  
d'avoir une énorme congestion

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/388800431312393/>

---

## TABATA INVICTUS TRICEPS / DES BRAS ÉNORMES / PARTIE N°2

---

**20 juin 2015**

**TABATA : 4 minutes en 20" / 10"**

**20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

Triceps : développé couché prise serrée

Triceps à la poulie en pronation

Triceps à la poulie en supination

Triceps à la poulie à la corde

Triceps Haltères

Dips

Pompes prise serrée

Pompes gainage

**Effectuer 6 séries**

*Repos entre les séries : 2'00"*

**Ce TABATA INVICTUS Triceps permet :**

de repousser votre endurance lactique au niveau des Triceps

d'avoir une énorme congestion

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/388913331301103/>

## CIRCUIT ÉPAULES / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

---

**24 juin 2015**

**Training Complet**

10 séries de 10 Développés couchés à 65% de votre MAX

Repos : 1'00" - 1'30" (maxi)

5 séries de 10 Tractions strictes en pronation

Repos : 1'00" - 1'30" (maxi)

En superset :

5 séries de 10 Tractions strictes en prise biceps + 10 Shoulders press (en position assise) à 65% du MAX

Repos : 1'00" - 1'30"

### **Circuit Épaules avec Haltères de 3kg**

*Vous pouvez faire ce circuit en fin de training, en échauffement OU simplement en renforcement musculaire.*

#### **3 à 6 séries**

*Repos : 1'00" entre chaque série*

**Chaque série est constituée de 6 exercices de 30s**

**Effectuer le maximum de répétitions pendant chaque intervalle**

1er exercice : Punches

2ème exercice : Brasse

3ème exercice : Clinch

4ème exercice : Shoulders Press

5ème exercice : Élévations latérales

6ème exercice : Oiseaux (*rhomboïdes*)

*Vous pouvez également changer les exercices d'une série à l'autre.*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/389970011195435/>

## **PRÉPAREZ L'ÉTÉ AVEC CETTE ROUTINE / ÉPAULES**

---

**6 juil. 2015**

### **WOD SHREDDERED SHOULDERS / Comment avoir des épaules " dessinées "**

Effectuer 6 séries de 100 Répétitions avec des Haltères :

20 Élévations Latérales (*avec des haltères de 10kg*)

20 Élévations Frontales (*prise marteau*)

20 Développés Arnold

20 Répétitions Oiseaux

20 Upright row (*Tirage menton*)

*Repos : 1'30" entre chaque tour*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/392835420908894/>

## EN ROUTE POUR LE CARNAGE / SIMPLE MAIS EFFICACE

---

**18 juil. 2015**

### **Circuit ÉPAULES : 6 ROUNDS de**

20 Répétitions Marteau de chaque côté à 20kg + 20 Élévations latérales avec des haltères de 10kg + 20 Développés Haltères + 10 répétitions Oiseaux avec les haltères + 15 Pompes

*Repos : 1'00" entre chaque round*

### **DORSAUX**

Effectuer 6 séries de 15 Tractions

*Repos : 1'00" (effectuer des pompes pendant la récupération)*

### **PECTORAUX**

Effectuer 6 séries de 10 Développés couchés à 100kg (60% de votre Max)

*Repos : 1'00" (effectuer des Sit ups pendant la récupération)*

### **COMBO HALTERO**

Effectuer 5 séries de (10 Hang clean + 10 Shoulders press à 40kg)

*Repos : 1'00"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./396213537237749/?type=3&permPage=1>

## EN ROUTE POUR L'ARÈNE / WOD 20 - 15 - 10

---

**21 juil. 2015**

### **FUNCTIONAL TRAINING**

#### **WOD 20 - 15 - 10**

Effectuer 20 - 15 - 10 répétitions en :

Tractions (*chest-to-bar*) en stricte ou en kipping

Shoulders Press OU Push press à 52kg (*ou en mélangeant*)

### **MUSCULATION TRADITIONNELLE**

#### **PECTORAUX**

Effectuer 6 séries de 10 Développés couchés à 100kg (60% de votre Max)

*Repos : 1'30" (effectuer 30 Tractions couchées pendant la récupération)*

#### **DORSAUX**

Effectuer 6 séries de 10 Tirages Horizontaux à 120kg (60% de votre Max)

*Repos : 1'30" (effectuer 30 Pompes pendant la récupération)*

**BIKING** : 20'00" à intensité moyenne

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./396877783837991/?type=3&permPage=1>

## POUR UN DOS PUISSANT ET ENDURANT

---

**13 août 2015**

### **TRACTIONS**

Effectuer 5 séries de 20 Tractions (*strictes ou kipping*)

*Repos : 1'30"*

*Pendant la récupération des tractions, effectuer 20 répétitions mollets en superset à la standing calf. Bloquer 2s en haut du mouvement (lors de la contraction)*

### **STANDING CALF (mollets)**

Effectuer encore 5 séries de 20 répétitions mollets

*Même principe pour la contraction de 2s*

*Repos : 1'00"*

### **FORCE**

Effectuer 4 séries de 4 répétitions à 85-90% en Tirage Horizontal

*Repos : 2'30"*

*Pendant la récupération du TH, effectuer 1'00" d'isométrie en lombaire avec un disque de 25kg*

### **ENDURANCE DE FORCE**

Effectuer 20 séries de 10 répétitions à 40% en Tirage Nuque ou Devant

*Repos : 30"*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/402945233231246/>

## CHEST DAY / STRENGTH - FORCE PURE

---

**18 août 2015**

**Retour aux sources avec de la musculation traditionnelle**

### FORCE / BENCH PRESS

Effectuer en Développé couché

1 série de 4 répétitions à 132kg (85-90%)

1 série de 3 répétitions à 136kg (90%)

1 série de 2 répétitions à 138kg (90-95%)

1 série de 3 répétitions à 132kg (85-90%)

*Repos : 2'30"*

3 séries de 6 répétitions à 122kg (80%)    *Repos : 2'00"*

3 séries de 8 répétitions à 106kg (70%)    *Repos : 1'30"*

### CONGESTION

Effectuer en Développé incliné

6 séries de 10 répétitions à 70kg

*Repos : 45"*

Effectuer 3 séries de 100 pompes (*se reposer le moins possible*)

*Repos : 3'00"*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/404513653074404/>

## WOD "THE MOUNTAIN" / SIMPLE MAIS INTENSE

---

**26 août 2015**

Avec un disque de 20kg, effectuer **5 Tours** de

**20 - 15 - 10** répétitions en

**Marteaux / Shoulders press / Tractions / Pompes**

20 Marteaux de chaque côté + 20 Shoulders press + 20 Tractions + 20 Pompes + 15 Marteaux de chaque côté + 15 Shoulders press + 15 Tractions + 15 Pompes + 10 Marteaux de chaque côté + 10 Shoulders press + 10 Tractions + 10 Pompes

Repos entre chaque tour : 2'30"

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./406953829497053/?type=3&permPage=1>

## TODAY IS CHEST DAY / STRENGTH - FORCE PURE

---

**26 août 2015**

### Retour aux sources avec de la musculation traditionnelle

#### **FORCE / BENCH PRESS**

Effectuer en Développé couché  
3 séries de 5 répétitions à 132kg (85%)  
*Repos : 3'00"*

#### **ENDURANCE DE FORCE / BENCH PRESS**

Effectuer en Développé couché  
5 série de 10 répétitions à 92kg (60%)  
*Repos : 45"*

#### **ENDURANCE DE FORCE / BENCH PRESS**

Effectuer en Shoulders Press  
5 série de 10 répétitions à 52kg (55%)  
*Repos : 45"*

#### **CIRCUIT TRAINING : DIPS / TRACTION**

Effectuer le PLUS VITE POSSIBLE

- 2 DIPS - 1 Traction
- 4 DIPS - 2 Tractions
- 6 DIPS - 3 Tractions
- 8 DIPS - 4 Tractions
- 10 DIPS - 5 Tractions
- 12 DIPS - 6 Tractions
- 14 DIPS - 7 Tractions
- 16 DIPS - 8 Tractions
- 18 DIPS - 9 Tractions
- 20 DIPS - 10 Tractions

#### **CONGESTION**

Effectuer en Butterfly  
5 séries de 10 répétitions (*charge moyenne, se concentrer sur le mouvement*)  
*Repos : 1'00"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/406403849552051/>



---

# OBJECTIF CARDIO

# PERTE DE POIDS

---

## WOD JULIE - COMMENT BRÛLER DES CALORIES EN 10 MINUTES

---

**17 nov. 2013**

Renforcement musculaire et fonte adipeuse

AMRAP 10' : Circuit Training de 10 minutes qui vous permettra de brûler et consommer un maximum de calories.

Effectuer le plus possible de tours pendant 10 minutes :

- 5 push ups
- 10 swings
- 15 Air squats

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=lqTtFFdl-xk>

## WOD KIA ORA

---

**24 nov. 2013**

12 minutes pour BRULER / CONSOMMER un MAX de CALORIES

AMRAP : Pendant 12 minutes

Enchaînez le plus possible de tours :

- 4 burpees - Box jump
- 6 push ups (*pompes*)
- 8 toes to bar (*abdos*)
- 10 lunges (fentes alternées) avec 10kg (*ou sans*)

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=1xkhDjVH8kw>

## WOD SABRINA

---

**5 déc. 2013**

Réaliser le plus vite possible :

- 50 Air Squats - 50 Swings à 6Kg - 50 Fentes (*25 de chaque côté*) - 50 pompes
- 40 Air Squats - 40 Swings à 6Kg - 40 Fentes (*20 de chaque côté*) - 40 pompes

- 30 Air Squats - 30 Swings à 6Kg - 30 Fentes (15 de chaque côté) - 30 pompes
- 20 Air Squats - 20 Swings à 6Kg - 20 Fentes (10 de chaque côté) - 20 pompes
- 10 Air Squats - 10 Swings à 6Kg - 10 Fentes (5 de chaque côté) - 10 pompes

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=BvGYYz3rWSo>

## WOD MELISSA

---

**11 déc. 2013**

Effectuer **8 rounds de 4 minutes**

Récupération entre chaque round : **1'30"**

Chaque round est constitué de 8 exercices, exécutés pendant **30s**.

- 1er exercice : Air Squat
- 2ème exercice : Swing avec 6 ou 8 Kg
- 3ème exercice : Sumo Deadlift High Pull (SDHP) avec 6 ou 8 Kg ou plus
- 4ème exercice : Sit up
- 5ème exercice : Pompe
- 6ème exercice : Mollets
- 7ème exercice : Triceps
- 8ème exercice : Biceps haltères

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=QC-56y8Da08>

## CUISSES AFFINÉES - FESSES GALBÉES - CALORIES DÉPENSÉES

---

**3 mars 2014**

Entraînement cardio et renforcement musculaire pour s'affiner les cuisses et galber les fessiers. Effectuer avec une haute intensité ce circuit simple et efficace vous permettra de consommer un MAXIMUM de calories et prolongera la fonte adipeuse.

5 séries de (20 Mountain climbers + 10 Fentes) sans repos

Travail de fessiers et de fonte adipeuse

Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=ooemIUxJ3cY&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X&index=19>

## BRÛLER UN MAX DE CALORIES : WOD « ANGÉ LIQUE »

---

**15 mars 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : **WOD Angé Lique**

Effectuer le plus vite possible :

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Burpees

Sit up

Mountain climber

Push Up

Air squat

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=znYQcO0Qhpg&index=33&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## BRÛLER ET CONSOMMER UN MAX DE CALORIES - TABATA SOMETHING ELSE

---

**21 mars 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps.

Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : **WOD Tabata Something Else**

**4 min de 20/10 (20s d'efforts / 10s de repos) pour chacun des exercices suivants:**

Pull ups (*tractions*)

Push ups (*pompes*)

Sit ups

Air squats

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=LqqAQx7W7Lw&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X&index=25>

## WOD SEVERINE

---

**21 mars 2014**

AMRAP 15 min (*le plus de tours*)

Effectuer le plus de tours de :

6 Deadlift à 32 kg

6 Toes-to-bar

6 Burpees - Box jump - Burpees

6 Swings à 10 kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3UOdFXbRC8&index=36&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## FUNCTIONAL TRAINING - CIRCUIT TRAINING / WOD IVAN THE TERRIBLE

---

**25 mars 2014**

Circuit training à base de mouvements fonctionnels au poids de corps qui travaille l'ensemble du corps. Ce Workout vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre endurance de force et de brûler énormément de calories : **WOD Ivan The Terrible**

1min30s de corde à sauter

50 Fentes

50 Pompes

50 Sit ups

1min30s de corde à sauter

40 Fentes

40 Pompes

40 Sit ups

1min30s de corde à sauter

30 Fentes

30 Pompes

30 Sit ups

1min30s de corde à sauter

20 Fentes

20 Pompes

20 Sit ups

1min30s de corde à sauter  
10 Fentes  
10 Pompes  
10 Sit ups

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=00N8Jud2xTg&index=40&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## **BRÛLER UN MAX DE CALORIES - WOD MARINE**

---

**27 mars 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : **WOD MARINE**

Effectuer **3 séries de 10 min en 45/15**

45s d'efforts - 15s de repos

*Repos : 3 min de entre chaque série*

corde à sauter  
pompes / push ups  
air squats  
burpees  
mountain climber  
sit up  
fentes / lunges  
gainage facial  
triceps / dips  
jumping jack

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=ACPF8XFK7-0&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=30>

## BRÛLER UN MAX DE CALORIES - MÉTHODE TABATA

---

**8 avr. 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec cette Méthode TABATA. A base de mouvements fonctionnels et au poids de corps, ce Workout améliorera votre cardio et vous permettra de prolonger votre fonte adipeuse.

Effectuer **3 séries de 4 minutes en 20" / 10"** (20s d'efforts - 10s de repos)  
*Repos : 2 minutes entre les séries*

1ère série : Burpees

2ème série : Mountain Climber

3ème série : Mixte (Burpees - Mountain Climber)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=w4HOeIZMitA&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X&index=32>

## SÉANCE COURSE

---

**13 avr. 2014**

5 km de footing : allure modérée (entre 10 et 12 km/h)

*10 minutes de repos*

**Séance intermittente**

2 séries : Alternez 100m à 18km/h (en 20s) avec 100m à 10km/h (en 36s) pendant 2.4 km.

*5 minutes de repos entre chaque série*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./234945090031262/?type=3&theater>

## FUNCTIONAL TRAINING - CIRCUIT TRAINING / WARM UP KARL

---

**16 avr. 2014**

Ce WORKOUT à base de mouvements fonctionnels vous permettra d'améliorer cardio et d'augmenter votre température corporelle (échauffement) : **WARM UP KARL**

Effectuer le plus vite possible **3 tours** de :

100 sauts à la corde  
25 squats avec une charge de 20kg  
10 box jump (70cm)  
30 leg raises

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=MnrO6N-zA4M&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=51>

## COMMENT SE RAFFERMIR ET TONIFIER TOUT LE CORPS / CIRCUITS « LADIES »

---

**24 avr. 2014**

### TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES INFÉRIEURS ET SUPÉRIEURS

Ce Workout vous permettra de vous raffermir, de vous tonifier et de brûler un max de calories  
Circuits Ladies "Fessiers - Jambes" et "membres supérieurs"

#### **1er Circuit**

**6 tours** de  
30s Iso chaise  
20 Fentes (*Lunges*)  
20 Air squats  
1 minute de Biking à forte résistance  
*Repos : 1 minute entre les tours*

#### **2ème Circuit**

**6 tours** de  
10 Marteaux à 10kg (*ou plus*) de chaque côté  
10 Pompes (*Push ups*)  
20 sit ups  
*Repos : 1 minute entre les tours*

**Lien** :

<https://www.youtube.com/watch?v=wI06All9qjk&index=34&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X>

## WOD BURN FAT - BRÛLER UN MAX DE CALORIES EN 12 MINUTES

---

**2 mai 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES en 12 minutes. A base de mouvements au poids de corps, ce Workout améliorera votre cardio et vous permettra de prolonger également votre fonte adipeuse : **WOD BURN FAT**

**AMRAP 12'** : *le plus de tours en 12 minutes*

6 Burpees  
20 Mountain climber  
20 Jumping jack  
6 Box jump  
15 Sit ups

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=afNI7ykBfXY&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X&index=35>

## CHALLENGE - WOD SUPER SAIYAN / BRÛLER UN MAX DE CALORIES

---

**6 mai 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training avec un exercice au poids de corps et un mouvement fonctionnel.

Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : **WOD SUPER SAIYAN**

Effectuer le plus vite possible **100 Burpees**

**CONSIGNES :**

Toutes les minutes, effectuer 5 Deadlifts à 102kg  
à chaque Burpees, soulever les mains et les pieds du sol

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=1ndYtwMi93g&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=64>

## WOD KICK ASS / BRÛLER UN MAX DE CALORIES

---

**20 mai 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base d'exercices au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : **WOD KICK ASS**

Effectuer le plus vite possible **5 tours** de :

- 100 Mountain climbers  
*(pénalités : 6 Burpees toutes les minutes)*
- 100 Air squats  
*(pénalités : 6 Burpees toutes les minutes)*
- 100 Jumping Jack  
*(pénalités : 6 Burpees toutes les minutes)*
- 1 minute de sit ups

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=lqIXrCvRpIM&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=39>

## WOD SUMMER

---

**1 juin 2014**

Effectuer :

- Pompes (à l'échec) + 15 Burpees
- Air squat (10kg) (à l'échec) + 40 Mountain Climber
- Dips (à l'échec) + 15 (squat-burpees)
- Tractions couchées (à l'échec) + 10 (fentes-squats-burpees)
- Fentes (10kg) (à l'échec) + 15 Squat jump
- Sit up (5kg) (à l'échec) + 15 Marteaux de chaque côté

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=c\\_HYK7IRMy4&index=84&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN](https://www.youtube.com/watch?v=c_HYK7IRMy4&index=84&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN)

## WOD BIKINI

---

**5 juin 2014**

Effectuer le plus vite possible

**50 - 40 - 30 - 20 - 10** répétitions en :

Deadlift à 32kg

Fentes alternées-Air squat

Sit up

Mountain climber

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=sCB1wSGi0c4&index=75&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD TRIO

---

**10 juin 2014**

**3 personnes, 3 exercices, 3 répétitions**

**AMRAP 10'00''** : *le plus de tours en 10'00''*

3 Swings (10 ou 20kg)

3 Deadlift (32 ou 62 kg)

3 Burpees

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=RclOf5uH1rc&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh&index=62>

## WOD LES QUATRE FANTASTIQUES

---

*12 juin 2014*

**4 personnes, 4 exercices, 4 répétitions**

Effectuer le plus de tours en 15'00'' de :

### **AMRAP 15'00**

4 Sumo deadlift high pull (SDHP) (10 ou 26kg)

4 Swings (10 ou 20kg)

4 Pompes

4 Sit ups

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=GtOvGGUVMBE&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh&index=63>

## COMMENT BRÛLER ÉNORMÉMENT DE CALORIES - EXTREME FAT BURNING

---

*14 juin 2014*

### **WOD Extreme Fat Burning**

**10 tours de :**

20 Double unders

10 Tractions

30 Mountain climbers

15 Pompes

10 Front squats à 52kg

10 Burpees

20 Sit ups

10 Air squats

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=rhGYrad0OGk&index=107&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYzmc8EnYoN>

## COMMENT AVOIR DES FESSES ET DES JAMBES SCULPTÉES POUR LES VACANCES / WOD HOLIDAYS

---

**18 juin 2014**

Effectuer le plus vite :

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11

11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1

Deadlift

Pompes

Fentes sautées-Air squats

1ère série : 1-11-1

2ème série : 2-10-2

3ème série : 3-9-3

**Etc.**

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=MV8vm3XjHyc&index=3&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_h7l](https://www.youtube.com/watch?v=MV8vm3XjHyc&index=3&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_h7l)

## COMMENT AVOIR DES JAMBES SCULPTÉES / WOD NICE LEGS

---

**23 juin 2014**

### **8 Tours - Repos : 1 minute**

- Biking : 1 minute résistance élevée

30s d'Iso Chaise

10 fentes alternées de chaque côté avec 10kg

- Biking : 1 minute résistance faible

20 Air squats

15 SDHP à 10kg

10 Burpees

- Biking : 1 minute résistance élevée

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=vFWNA0WUt6c&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n\\_hl](https://www.youtube.com/watch?v=vFWNA0WUt6c&list=PLgQbBclyBfkC7mqVbxE654l1nMZ5n_hl)

## IPC : JOURNÉE CARDIO

---

**3 juil. 2014**

**WOD CRAZY BURPEES** : *le plus de tours en 15'00''*

AMRAP 15'00'' en :

3min de Burpees

3min d'Air squats

3min de Burpees

3min de Pompes

3min de Burpees

### Séance du Matin

2km de Footing (*échauffement : minimum 10km/h*)

4,5km de Fractionné (*alterner 100m le plus vite possible - 100m à allure modérée*)

2km de Footing

**Séance du Soir** : 1h10' non stop

### RAMEUR / TABATA

10 minutes de 45"/15" en **Rameur**

**45s : effectuer la plus grande distance en rameur - 15s de repos: pendant 10min**

**TABATA** : 4min de 20"/10" (20s d'effort - 10s de repos) en :

*Push press : 42kg*

*Tractions couchées*

*Air squat*

*Sit up*

*Biking*

**4min en tabata en ûsh press, puis 4 min de tabata en tractions couchées etc.**

10 minutes de 45"/15" en **Rameur** (*45s : effectuer la plus grande distance en rameur - 15s de repos: pendant 10min*)

**TABATA** : 4min de 20"/10" (20s d'effort - 10s de repos)

*Push press : 42kg*

*Tractions couchées*

*Air squat*

*Sit up*

*Biking*

10 minutes de 45"/15" en **Rameur** (*45s : effectuer la plus grande distance en rameur - 15s de repos: pendant 10min*)

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./257741431084961/?type=3&permPage=1>

## WOD CRAZY BURPEES

---

**4 juil. 2014**

**AMRAP 15'00''** (*le plus de répétitions*) en :

3min de Burpees  
3min d'Air squats  
3min de Burpees  
3min de Pompes  
3min de Burpees

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=9ZcQOCcq1Sk&index=18&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD PERFECT BODY

---

**5 juil. 2014**

**WOD PERFECT BODY**

AMRAP 15' (*le plus de répétitions*) en :

3min de Fentes  
3min de Sit ups  
3min de Burpees  
3min d'Air squats  
3min de Pompes

*A réaliser plusieurs fois dans la semaine.*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=qjKarZOiUAI&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X&index=47>

## 15 MINUTES POUR BRÛLER UN MAX DE CALORIES - WOD SUBLIME BODY

---

**11 juil. 2014**

**AMRAP 15'00''** (*le plus de répétitions*) en :

3min de "Burpees - Fentes sautées - Air squat"

3min de Swing à 8kg

3min de Sumo Deadlift High Pull à 8kg

3min de "Pompes-gainage"

3min d'Abdos (*soulevés d'épaules*)

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=PVLZ-hm4Oq0&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=97>

## 30 MINUTES POUR BRÛLER UN MAX DE CALORIES - WOD NICE BODY

---

**13 juil. 2014**

**AMRAP 30'00''** (*le plus de répétitions*) en :

3min de Pompes

3min d'Air squats

3min de Sit ups

3min de Squat Pistols

3min de Gainage facial

3min de Mountain Climbers

3min de "Pompes-gainage"

3min de Fentes

3min de Burpees

3min de HSPU (*Handstand push up*)

**Lien** :

[https://www.youtube.com/watch?v=QpvBJzA\\_cag&index=41&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvf cXa8H4X](https://www.youtube.com/watch?v=QpvBJzA_cag&index=41&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvf cXa8H4X)

## 20 MINUTES POUR BRÛLER UN MAX DE CALORIES - WOD DREAM BODY N°1

---

**21 juil. 2014**

20 minutes pour BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme.

**20 min non stop** (*exercices au poids de corps*)

**4 TOURS** de 5 exercices effectués en 45" / 15"  
(45s d'efforts - 15s de repos)

- 1er exercice : Pompes + rotation du buste
- 2ème exercice : Burpees
- 3ème exercice : Sit up
- 4ème exercice : Jump squat
- 5ème exercice : Gainage facial avec un Swissball

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_YMIPUKanLE&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=43](https://www.youtube.com/watch?v=_YMIPUKanLE&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=43)

## 20 MINUTES POUR BRÛLER UN MAX DE CALORIES - WOD DREAM BODY N°2

---

**21 juil. 2014**

20 minutes pour BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme.

**20 min non stop** (*exercices au poids de corps*)

**4 TOURS** de 5 exercices effectués en 45" / 15"  
(45s d'efforts - 15s de repos)

- 1er exercice : Corde à sauter (*double under, saut simple, Jumping Jack etc.*)
- 2ème exercice : Squat pistol (*ou Air squat*)
- 3ème exercice : HSPU (*Handstand push up*) (*ou pompes claquées, pompes etc*)
- 4ème exercice : Mountain climber
- 5ème exercice : Gainage facial "araignée"

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=nXyCBwD6gGA&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=44>

## 20 MINUTES POUR BRÛLER UN MAX DE CALORIES - WOD DREAM BODY N°3

---

**21 juil. 2014**

20 minutes pour BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme.

**20 min non stop** (*exercices au poids de corps*)

**4 TOURS** de 5 exercices effectués en 45" / 15"  
(45s d'efforts - 15s de repos)

1er exercice : Course navette 15m (*aller - retour*)

2ème exercice : Gainage cuillère

3ème exercice : Complexe "Burpees - Fentes sautées - Air squat"

4ème exercice : Pompes pompe

5ème exercice : Gainage superman (*bras droit - jambe gauche, bras gauche - jambe droite*)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=f93vUf6nGG4&index=45&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X>

## CONSOMMER UN MAX DE CALORIES - WOD DREAM BODY N°4

---

**21 juil. 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme.

Effectuer le plus vite possible :

**5 TOURS de**

30 Double unders (*ou 60 sauts simples*)

25 Pompes

25 Air squats

25 Sit ups

40 Mountain climbers (*de chaque côté*)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=m59iGn8JKss&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X&index=46>

## CONSOMMER UN MAX DE CALORIES - WOD DREAM BODY N°5

---

**22 juil. 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme.

Effectuer le plus vite possible :

50 Double unders  
50 Sit ups  
50 Air squats  
40 Mountain climbers  
40 Soulevés de bassin (*abdos*)  
40 Fentes  
30 Burpees  
30 Soulevés d'épaules (*abdos*)  
30 Jump squats  
20 Mountain climbers  
20 Soulevés de bassin (*abdos*)  
20 Fentes  
10 Double unders  
10 Sit ups  
10 Air squats

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=7rzA6e9TkA0&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=102>

## BRÛLER UN MAXIMUM DE CALORIES - WOD " DON'T STOP, ONE MORE ! "

---

**30 juil. 2014**

Ce Workout de 25 minutes, axé sur les membres inférieurs et la sangle abdominale, vous permettra de vous dépasser, de brûler un maximum de calories : WOD "Don't stop : one more ! " Avec l'after burn effect, vous continuez à consommer des calories après votre entraînement et vous augmentez votre métabolisme afin de limiter le stockage de graisses.

Pendant **25 min** non stop, effectuer en :

" Back squat - Toes-to-bar - Box jump "

1 - 1 - 1

3 - 3 - 3

5 - 5 - 5

7 - 7 - 7

9 - 9 - 9

**Etc...**

Ajouter 2 répétitions par tour et réaliser le plus possible de tours.

*Séance effectuée par un membre de la team IPC : "Jennifer"*

*Jennifer a mis 42 kg pour le squat et a sauté une hauteur de 50cm pour les box*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=pEgQvIADwdM&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=99>

## CONSOMMER ET BRÛLER UN MAX DE CALORIES - WOD NURSE

---

**4 août 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES en 30 minutes avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : **WOD NURSE**

**AMRAP 30'00"**

Effectuer le plus possible de tours en : **Burpees - Fentes - Sit up - Air squat**

1er tour : 1 Burpees - 2 Fentes (*de chaque côté*) - 3 Sit ups - 4 Air squats

2ème tour : 2 Burpees - 4 Fentes - 6 Sit ups - 8 Air squats

3ème tour : 3 Burpees - 6 Fentes - 9 Sit ups - 12 Air squats

4ème tour : 4 Burpees - 8 Fentes - 12 Sit ups - 16 Air squats

5ème tour : 5 Burpees - 10 Fentes - 15 Sit ups - 20 Air squats

**etc.**

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=NFZIJH0PANg&index=37&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvf cXa8H4X>

## BRULEUR DE GRAISSES - CIRCUIT CARDIO - WOD KILLING THE FAT

---

**10 août 2014**

Ce Workout vous permettra de vous dépasser et de brûler un maximum de calories : WOD KILLING THE FAT. Avec l'after burn effect, vous continuez à consommer des calories après votre entraînement et vous augmentez votre métabolisme afin de limiter le stockage de graisses.

Effectuer **5 tours** de le plus vite possible :

500m au rameur  
25 Double unders ou 50 sauts simples  
15 Tractions (*Pull ups*)

**A chaque tour prendre 1 minute de repos**

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=GkHIsOvNskA&index=44&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh>

## BRÛLER UN MAXIMUM DE CALORIES - WOD GOODBYE CALORIES

---

**11 août 2014**

Ce Workout vous permettra de vous dépasser et de brûler un maximum de calories : WOD GOODBYE CALORIES. Avec l'after burn effect, vous continuez à consommer des calories après votre entraînement et vous augmentez votre métabolisme afin de limiter le stockage de graisses.

Enchaîner sans repos :

30s de chaise contre un mur  
1 minute de vélo assis - (*résistance élevée*)  
1 minute de vélo debout - (*résistance élevée*)  
10 Swings à 10kg  
10 SDHP (*Sumo deadlift High Pull*) à 10kg  
10 Deadlifts à 52kg  
10 Burpees  
10 Pompes  
15 Sit ups

**Débutants : faire 4 tours**

**Intermédiaires : faire 7 tours**

**Confirmés : faire 10 tours**

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=AEJ935ELprs&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh&index=11>

## **BRULEUR DE GRAISSES - CIRCUIT CARDIO - WOD BURNED CALORIES**

---

**27 août 2014**

Ce Workout vous permettra de vous dépasser et de brûler un maximum de calories : WOD BURNED CALORIES. Avec l'after burn effect, vous continuez à consommer des calories après votre entraînement et vous augmentez votre métabolisme afin de limiter le stockage de graisses.

Effectuer le plus vite possible :

- 6 Soulevés de terre à 32kg
- 6 Front squats à 32kg
- 6 Thrusters à 17kg
- 3 min de biking (1min debout - 1min assis - 1 min debout)
- 10 Burpees
- 20 Mountain climbers (20 de chaque côté)
- 4 Toes-to-bar
- 4 Pull ups

**Débutant : 4 TOURS**

**Intermédiaire : 6 TOURS**

**Confirmé : 8 TOURS**

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=z5NqDIQGZBo&index=117&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrY Zmc8EnYoN>

## AVOIR UNE SILHOUETTE PARFAITE - WOD AMAZING BODY / MUSCULATION SHOULDERS PRESS

---

**13 oct. 2014**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE **6 ROUNDS** de

3'00" de BIKING (*résistance élevée*)

**2 TOURS** de :

4 Sit ups - 4 Pompes - 4 Air Squats - 4 Burpees - 4 Swings - 4 Sumo Deadlift High Pull (SDHP) à 12kg

**A chaque round, effectuer 3'00" de biking et rajouter 2 répétitions à tous les exercices.**

1er ROUND : 4 répétitions

2ème ROUND : 6 répétitions

3ème ROUND : 8 répétitions

4ème ROUND : 10 répétitions

5ème ROUND : 12 répétitions

6ème ROUND : 14 répétitions

### **MUSCULATION : SHOULDERS PRESS / BUTTERFLY**

3 séries de 3 répétitions en shoulders press à 88kg (90% du MAX)

*Repos : 2'00"*

5 séries de 5 répétitions en shoulders press à 72kg (70% du MAX)

*Repos : 1'00"*

5 séries de 10 répétitions en shoulders press à 52kg (50% du MAX)

*Repos : 0'30"*

5 séries de 15 répétitions en Butterfly en léger

*Repos : 1'00"*

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/302538036605300/>

## BRÛLER UN MAX DE CALORIES / WOD AMAZING BODY

---

**16 oct. 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : **WOD AMAZING BODY**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE **6 ROUNDS** de

3'00" de BIKING (*résistance élevée*)

**2 TOURS** de :

4 Sit ups - 4 Pompes - 4 Air Squats - 4 Burpees - 4 Swings - 4 Sumo Deadlift High Pull (SDHP) à 12kg

**A chaque round, effectuer 3'00" de biking et rajouter 2 répétitions à tous les exercices.**

1er ROUND : 4 répétitions

2ème ROUND : 6 répétitions

3ème ROUND : 8 répétitions

4ème ROUND : 10 répétitions

5ème ROUND : 12 répétitions

6ème ROUND : 14 répétitions

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=SknsL8hB9cM&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh&index=73>

## ATHLÈTE INVICTUS JENNIFER / PRESSE INCLINÉE À 240KG

---

**3 nov. 2014**

**Presse inclinée + WOD**

**WOD FANTASTIC BODY**

BUT : Perte de calories et fonte adipeuse

**10 exercices - 30s par exercices - 8 ROUNDS - 1'00" de repos entre chaque round**

**Effectuer le plus de répétitions à chaque 30s**

1er exercice : Iso Chaise

2ème exercice : Air squats

3ème exercice : Burpees

4ème exercice : Fentes

5ème exercice : Mountain climbers

6ème exercice : Montées de genoux croisés en gainage bras tendus

7ème exercice : Pompes

8ème exercice : Jumping Jack

9ème exercice : Sit ups

10ème exercice : Soulevés d'épaules

**4 à 6 Rounds pour les Débutants**

**6 à 8 Rounds pour les Intermédiaires**

**8 à 10 Rounds pour les Confirmés**

### **TRAINING : IPC / Développé couché**

3 séries de 6 répétitions en Développé couché à 80% du MAX

*Repos : 3'00"*

3 séries de 3 répétitions en Développé couché à 80% du MAX

*Repos : 1'30"*

Travail de Handstand

**Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/309177489274688/>**

## BRÛLER UN MAX DE CALORIES EN 20 MIN / WOD TABATA ANAIS

---

**7 Nov. 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : **WOD TABATA ANAIS**

Effectuer :

4'00" de 20" / 10" (20s d'efforts à intensité maximale - 10s de repos) en Burpees  
1'00" de Toes-to-bar

4'00" de 20" / 10" en Gainage bras tendus avec abdos croisés  
1'00" de Toes-to-bar

4'00" de 20" / 10" en Thruster à 42kg et (30kg ou moins pour les femmes)  
1'00" de Toes-to-bar

4'00" de 20" / 10" en Fentes avec un poids de 15kg  
1'00" de Toes-to-bar

Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=qVXhzp09V1A&index=75&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh>

## WOD FANTASTIC BODY / BRÛLEUR DE GRAISSES

---

**12 nov. 2014**

**WOD FANTASTIC BODY**

**10 exercices - 30s par exercices**

**8 ROUNDS - 1'00" de repos entre chaque round**

**Effectuer le plus de répétitions à chaque 30s**

1er exercice : Iso Chaise

2ème exercice : Air squats

3ème exercice : Burpees

4ème exercice : Fentes

5ème exercice : Mountain climbers

6ème exercice : Mountain climbers croisés

7ème exercice : Pompes

8ème exercice : Jumping Jack

9ème exercice : Sit ups

10ème exercice : Soulevés d'épaules

**4 à 6 Rounds pour les Débutants**

**6 à 8 Rounds pour les Intermédiaires**

**8 à 10 Rounds pour les Confirmés**

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=y78CGEk2jw4&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=54>

## **SPÉCIALE FILLE : DÉFI INVICTUS 1436 RÉPÉTITIONS**

---

**24 déc. 2014**

**REPOUSSEZ VOS LIMITES AVEC CE CHALLENGE AU POIDS DE CORPS ET BRÛLEZ ÉNORMÉMENT DE CALORIES**

Effectuer **4 TOURS** de :

100 Mountain climbers (*1 répétition = jambe droite et jambe gauche*)

25 Jump squats

25 Fentes (*1 répétition = jambe droite et jambe gauche*)

25 Pompes

25 Sit ups

25 Box jumps (*60cm*)

25 Tractions (*couchées ou délestées*)

25 Knees-to-elbows

25 Air squats

25 Dips (*sur banc ou délestés*)

25 Jumping jack

**+ 36 Burpees**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./326022417590195/?type=3&permPage=1s>

## CHALLENGE " DES FESSES ET DES CUISSSES EN BÉTON "

---

**14 janv. 2015**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

- 50 Burpees
- 50 Air Squats
- 50 Box Jumps
- 50 Jumping Jacks
- 50 Fentes (25 répétitions de chaque côté)
- 50 Mountain Climbers (25 répétitions de chaque côté)
- 50 Fentes latérales
- 50 Hip Raises (soulèves de fesses / Ischios avec un Swissball)
- 50 Sumo Deadlift High Pull Avec un Kettlebell
- 50 Jump Squats

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/334162260109544/>

## CHALLENGE " DES FESSES ET DES CUISSSES PARFAITES "

---

**20 janv. 2015**

Effectuer le plus vite possible : **5 Tours** de

- 10 Sumo Deadlift High Pull (avec un kettlebell)
- 10 Swings (avec un Kettlebell)
- 10 Goblet Squats (avec un Kettlebell)
- 10 Fentes de chaque côté (avec un Kettlebell)
- 10 Thrusters (avec un Kettlebell)

+

**5 Tours** de

- 10 Burpees
- 10 Jump Squats
- 10 Mountain Climbers (de chaque côté)
- 10 Jumping Jacks
- 10 Hip Raises (soulèves de fesses / Ischios avec un Swissball)

**DÉBUTANT : 3 TOURS**

**INTERMÉDIAIRE : 4 TOURS**

**CONFIRMÉ : 5 TOURS**

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/335942149931555/>

## CHALLENGE DES CUISSES FERMES / DES FESSES BOMBÉES / BRÛLEUR DE GRAISSES

---

**30 janv. 2015**

**MIXTE "TABATA (exercices cardio : 20s d'efforts et 10s de repos) et RÉPÉTITIONS IMPOSÉES"**

Effectuer le plus vite possible :

2 min de 20" / 10" en Burpees  
50 Fentes sur un banc (25 de chaque côté)

2 min de 20" / 10" en Jumping Jack  
50 Swings

2 min de 20" / 10" en Mountain Climber  
50 Sumo Deadlift High Pulls

2 min de 20" / 10" en Burpees  
50 Goblet Squats

2 min de 20" / 10" en Jumping Jack  
50 Thrusters

2 min de 20" / 10" en Mountain Climber  
50 Pompes

*Pour chaque intervalle de travail (20" / 10") effectuer le max de répétitions.*

**EFFECTUER LE CIRCUIT SANS REPOS**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/339029246289512/>

## 20 MINUTES POUR VOUS GALBER ET TONIFIER LES CUISSES, LES FESSIERS ET LES PECTORAUX

---

**14 fev 2015**

Effectuer 5 minutes par groupe musculaire

5 minutes d' Air squats  
5 minutes de Pompes  
5 minutes de Fentes surélevées (2'30" pour chaque jambe)  
5 minutes de soulevés d'épaules

**CONSIGNES : pendant les 5 minutes, effectuer 60 répétitions**

## Réaliser une répétition toutes les 5s et rester en isométrie (*rest pause*)

Vous pouvez effectuer 2 fois le circuit ou augmenter le temps de travail (ex: 6'00", 7'00" etc.)  
Si le challenge est au contraire trop dur, descendez le temps de travail.

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/344379655754471/>

## "UN CORPS DE RÊVE" / BRÛLER UN MAX DE CALORIES ET TONIFIER VOTRE CORPS

---

**25 fev 2015**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

30 Burpees  
50 Goblet squats (avec un kettlebell ou un disque)

### **2min de corde à sauter**

30 Pompes (normales ou sur les genoux)  
50 Fentes sur un banc (25 de chaque côté)

### **2min de corde à sauter**

30 Swings (avec un kettlebell)  
50 Sit ups

### **2min de corde à sauter**

30 Sumo Deadlift avec un haltère  
50 Air squats

### **2min de corde à sauter**

30 Soulevés d'épaules (abdominaux)  
50 Mountain Climbers

### **2min de corde à sauter**

30 Fentes sautées sur un banc (15 de chaque côté)  
50 Thrusters (avec un disque de 10kg ou un kettlebell)

### **2min de corde à sauter**

## EFFECTUER TOUT LE CIRCUIT SANS REPOS

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/348420645350372/>

## CIRCUIT POUR BRÛLER DES CALORIES ET TONIFIER VOS CUISSES ET FESSIERS

---

**3 mars 2015**

Effectuer le nombre de répétitions demandées LE PLUS VITE POSSIBLE :

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

**Burpees / Fentes sur le banc / Swings avec un kettlebell / Sumo Deadlift avec un haltère**

Entre chaque série : effectuer 30s de corde à sauter (*de façon intensive*)

*1ère série : 10 Burpees - 10 Fentes de chaque côté sur le banc - 10 Swings - 10 Sumo Deadlift / 30s de corde à sauter*

*2ème série : 9 Burpees - 9 Fentes de chaque côté sur le banc - 9 Swings - 9 Sumo Deadlift / 30s de corde à sauter.*

**EFFECTUER TOUT LE CIRCUIT SANS REPOS**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/350808965111540/>

## WOD DREAM BODY N°6 / BRÛLER UN MAX DE CALORIES

---

**21 mars 2015**

**3 AMRAP de 12 minutes**

**AMRAP 12'00''** : Pendant 12 min, effectuer LE PLUS de TOURS

8 Swings

8 Sumo Deadlift High Pull

8 Goblet squats (air squat avec le poids dans les mains)

**Repos : 3'00''**

**AMRAP 12'00''** : Pendant 12 min, effectuer LE PLUS de TOURS

8 Mountain Climbers de chaque côté

8 Pompes

8 Sit ups

**Repos : 3'00''**

**AMRAP 12'00''** : Pendant 12 min, effectuer LE PLUS de TOURS

8 Box jumps

8 Burpees

8 Air squats

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/357725044419932/>

## ENTRAINEMENT DE 50 MINUTES POUR PRÉPARER L'ÉTÉ

---

**26 mars 2015**

Effectuer cet entraînement 2 à 3 fois par semaine

### 12 exercices

Principe : 30s d'efforts par exercice.

Repos : 1min

Faire *exo1* - 1min de repos - (*exo1* + *exo 2*) - 1min de repos - (*exo1* + *exo2* + *exo3*) - 1min de repos etc...

1er exercice : Burpees

2ème exercice : Gainage facial

3ème exercice : Pompes (*normales ou sur les genoux*)

4ème exercice : Corde à sauter : double unders

5ème exercice : Air Squats

6ème exercice : Sit ups

7ème exercice : Swing avec un kettlebell

8ème exercice : Fentes alternées

9ème exercice : Sumo Deadlift High Pull Up avec un kettlebell

10ème exercice : Mountain Climbers

11ème exercice : Burpees

12ème exercice : Jumping Jacks

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/359284540930649/>

## COMMENT BIEN PRÉPARER L'ÉTÉ

---

**31 mars 2015**

Ce style d'entraînement "couplé" à une alimentation équilibrée vous permettra de d'avoir la silhouette que vous souhaitez

**Effectuer cet entraînement 2 à 3 fois par semaine**

Effectuer le plus vite possible le nombre demandé de répétitions en :

Goblet squats avec un kettlebell, haltère ou disque

Thrusters

Swings

Pompes

Sit ups

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

***Débutant : jusqu'à 10 répétitions***

***Intermédiaire : jusqu'à 12 répétitions***

***Confirmé : jusqu'à 15 répétitions***

*1ère Série : 1 Goblet squat - 1 Thruster - 1 Swing - 1 Pompe - 1 Sit up*

*2ème Série : 2 Goblet squats - 2 Thrusters - 2 Swings - 2 Pompes - 2 Sit ups*

***Etc.***

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/360944804097956/>

## COMMENT ÊTRE PRÊT POUR LES VACANCES / CHALLENGE 1

---

**13 avr. 2015**

**Effectuer cet entrainement 2 à 3 fois par semaine**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

10 Burpees

20 Thrusters avec un kettlebell ou un poids

30 Pompes

40 Swings avec un kettlebell

50 Air squats

60 Sit ups

70 Mountain climbers de chaque côté

80 Jumping Jack

*Jennifer a utilisé un kettlebell de 12kg*

**DÉBUTANT : 2 TOURS**

**INTERMÉDIAIRE : 4 TOURS**

**CONFIRMÉ : 6 TOURS**

**ATHLÈTE : 8 TOURS**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/365436933648743/>

## TABATA INVICTUS / TRAINING INTENSE EN 16 MINUTES

---

**16 avr. 2015**

Effectuer 4 séries de 4 minutes en 20" / 10"

**20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

Burpees

Tractions kipping

Slam Ball

Épaulés à 60kg

Pompes

Front squats à 60kg

Toes-to-bar

Thrusters à 60kg

*Repos entre les séries : 2'30"*

*N'hésitez pas à baisser la charge si besoin car avec la fatigue accumulée, la charge 60kg devient très lourde.*

**Ce WOD TABATA INVICTUS** permet :

de BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES  
d'améliorer votre endurance et votre cardio  
de repousser votre limite mentale et physique

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/366331720225931/>

## **COMMENT ÊTRE PRÊT POUR LA PLAGE / CHALLENGE 2**

---

**18 avr. 2015**

**Réaliser cet entraînement 2 à 3 fois par semaine**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE le nombre indiqué de répétitions en :

Burpees

Swings avec un kettlebell ou un poids

Pompes

Sumo Deadlift High Pull avec un kettlebell ou un poids

Sit ups

Goblet squats avec un kettlebell ou un poids

Thrusters avec un kettlebell ou un poids

Double unders ou le DOUBLE de répétitions en Sauts simples à la corde

***Prendre la charge la plus lourde possible MAIS garder une technique parfaite***

***DÉBUTANT : 40 Répétitions***

***INTERMÉDIAIRE : 60 Répétitions***

***CONFIRMÉ : 80 Répétitions***

***ATHLÈTE : 100 Répétitions***

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/366991676826602/>

## ADIEU LES CALORIES / COMMENT ÊTRE AFFÛTÉ POUR CET ÉTÉ

---

**20 avr. 2015**

**Réaliser cet entraînement 2 à 3 fois par semaine**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

800m de course  
50 Mountain climbers de chaque côté  
40 Air squats  
30 Sit ups  
20 Pompes  
10 Burpees

**DÉBUTANT : 2 Tours**

**INTERMÉDIAIRE : 4 Tours**

**CONFIRMÉ : 6 Tours**

**ATHLÈTE : 8 Tours**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/367748860084217/>

## 24 MINUTES POUR SCULPTER VOS FESSES - JAMBES - POITRINE ET BRÛLER DES CALORIES

---

**22 avr. 2015**

**Effectuer 2 à 3 Blocs de 12'00''**

**Travail d'intermittent**

2 Blocs de 12'00'' en 45" / 15"

Enchaîner 45s d'efforts (*où on effectue le maximum de répétitions*) et 15s de récupération pendant 12 minutes

*Repos entre les 2 blocs : 3'00''*

3 circuits sont à réaliser avec des steps  
le premier avec les Burpees  
le deuxième avec le travail d'appuis  
le troisième avec les pompes

**Les 3 circuits sont répétés 4 fois pour atteindre les 12'00''**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/369964246529345/>

## 30 MIN D'EFFORTS POUR UN MAX DE RÉSULTATS / MAÉVA ET CHLOÉ 13 ANS

---

**28 avr. 2015**

Effectuer cet entraînement 2 à 3 fois par semaine

Effectuer :

**6 ROUNDS de 5 minutes**

**10 exercices - 30s par exercice**

**REPOS entre chaque Round : 2 minutes**

1er exercice : Mountain Climbers

2ème exercice : Iso Chaise

3ème exercice : Jumping Jacks

4ème exercice : Burpees

5ème exercice : Crunchs ou Sit ups

6ème exercice : Biking / Vélo

7ème exercice : Air squats

8ème exercice : Gainage Frontal

9ème exercice : Pompes normales ou sur les genoux

10ème exercice : Fentes

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/370205339838569/>

## EN ROUTE POUR L'ÉTÉ / ADIEU LES CALORIES / COURSE

---

**1 mai 2015**

### **NIVEAU ATHLÈTE**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

1600m de course

100 Sit ups

400m de course arrière

75 Pompes

800m de course

50 Burpees

400m de course arrière

50 Burpees

800m de course

75 Pompes

400m de course arrière

100 Sit ups

1600m de course

### **NIVEAU CONFIRMÉ**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

1200m de course

80 Sit ups

300m de course arrière

60 Pompes

600m de course

40 Burpees

300m de course arrière

40 Burpees

600m de course

60 Pompes

300m de course arrière

80 Sit ups

1200m de course

### **NIVEAU INTERMÉDIAIRE**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

800m de course

60 Sit ups

200m de course arrière

45 Pompes

400m de course

30 Burpees

200m de course arrière

30 Burpees

400m de course

45 Pompes

200m de course arrière

60 Sit ups

800m de course

### **NIVEAU DÉBUTANT**

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

600m de course

40 Sit ups

100m de course arrière

30 Pompes

200m de course

20 Burpees

100m de course arrière

20 Burpees

200m de course  
30 Pompes  
100m de course arrière  
40 Sit ups  
600m de course

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./370977899761313/?type=3&permPage=1>

## CHALLENGE DU WEEK-END : FAT BURN / PRÉPAREZ "L'ÉTÉ INVICTUS"

---

**8 mai 2015**

### NIVEAU ATHLÈTE

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE 2 Tours de

1600 m de course  
80 Fentes (*40 de chaque côté*)  
70 Air squats  
1600 m de course  
60 Burpees  
50 Pompes  
1600 m de course  
40 Jump squats  
30 Sit ups

### NIVEAU CONFIRMÉ

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE 2 Tours de :

1200 m de course  
70 Fentes (*35 de chaque côté*)  
60 Air squats  
1200 m de course  
50 Burpees  
40 Pompes  
1200 m de course  
30 Jump squats  
20 Sit ups

### NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE 2 Tours de :

800 m de course  
60 Fentes (*30 de chaque côté*)  
50 Air squats

800 m de course  
40 Burpees  
30 Pompes  
800 m de course  
20 Jump squats  
10 Sit ups

### NIVEAU DÉBUTANT

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE 2 Tours de

400 m de course  
50 Fentes (*25 de chaque côté*)  
40 Air squats  
400 m de course  
30 Burpees  
20 Pompes  
400 m de course  
10 Sit ups  
5 Jump squats

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./373364119522691/?type=3&permPage=1>

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/378092682383168/>

## TRANSFORMER VOTRE CORPS POUR L'ÉTÉ

---

**24 mai 2015**

Effectuer 8 minutes en 45" / 15"

**45s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 15s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 45s d'efforts max :

- 1- Travail de fessiers / Gainage
- 2- Gainage - Pompe
- 3- Deadlift / Soulevé de terre à 52kg
- 4- Wall Ball
- 5- Pompes "Jennifer"
- 6- Swings
- 7- Abdominaux - Swiss ball
- 8- Travail d'ischio-jambiers avec le Swiss Ball

*Repos entre les séries : 1'00"*

**DÉBUTANT : 2 TOURS**

**INTERMÉDIAIRE : 4 TOURS**

**CONFIRMÉ : 6 TOURS**

---

## **BRÛLER UN MAX DE CALORIES EN 4 MINUTES / ATHLÈTE "INVICTA" MAEVA 13ANS**

---

**25 mai 2015**

Effectuer **4 minutes** d'efforts max

**8 exercices de 30s** (*effectuer le plus possible de répétitions pour chaque intervalle*)

Prendre 10s de repos entre chaque exercice pour aller à l'atelier suivant

### **Liste des exercices :**

- 1- Box jump
- 2- Travail d'appuis / Tapping
- 3- Sprint court / Accélération
- 4- Mountain climber
- 5- COMBO "Sauts en longueur + Burpees"
- 6- Sit up / Crunch
- 7- Air squat avec rest pause de 2s
- 8- Pompes

*Repos entre les séries : 1'30"*

**DÉBUTANT : 3 TOURS**

**INTERMÉDIAIRE : 5 TOURS**

**CONFIRMÉ : 7 TOURS**

**ATHLÈTE : 9 TOURS**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/379917378867365/>

## BRÛLER UN MAX DE CALORIES EN 5 MINUTES

---

**29 juin 2015**

**Pour plus de résultats, vous pouvez le répéter plusieurs fois**

Effectuer **3 à 6 séries de 5 minutes**

10 exercices de 30s (*effectuer le plus possible de répétitions pour chaque intervalle*)

Prendre 5s maxi de repos entre chaque exercice pour aller à l'atelier suivant

### Liste des exercices

- 1- Jumping Jacks
- 2- Air squats
- 3- Burpees
- 4- Fentes
- 5- Mountain climbers
- 6- Pompes
- 7- Jump Squats
- 8- Sit ups
- 9- Montées de genoux
- 10- Box jump latéral 1 Jambe

*Repos entre les séries : 1'00"*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/391504221042014/>

## PETIT CHALLENGE COURSE POUR PRÉPARER L'ÉTÉ PHYSIQUEMENT

---

**1 juil. 2015**

### NIVEAU ATHLÈTE

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE**

100 Sit ups  
150 Pompes  
200 Air squats

*3200m de course*

100 Air squats  
150 Sit ups  
200 Pompes

*3200m de course*

100 Pompes  
150 Air squats  
200 Sit ups

### NIVEAU CONFIRMÉ

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE**

75 Sit ups  
125 Pompes  
175 Air squats

*2400m de course*

75 Air squats  
125 Sit ups  
175 Pompes

*2400m de course*

75 Pompes  
125 Air squats  
175 Sit ups

### NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE**

50 Sit ups  
100 Pompes  
150 Air squats

*1600m de course*

50 Air squats  
100 Sit ups  
150 Pompes

*1600m de course*

50 Pompes  
100 Air squats  
150 Sit ups

## **NIVEAU DÉBUTANT**

**Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE**

25 Sit ups  
50 Pompes  
75 Air squats

*1200m de course*

25 Air squats  
50 Sit ups ou Leg raises  
75 Pompes (*normales ou sur les genoux*)

*1200m de course*

25 Pompes  
50 Air squats  
75 Sit ups

**Ce WOD** vous permettra :

*d'améliorer votre cardio*

*de brûler un max de calories*

*de prolonger la fonte adipeuse*

*de tonifier VOS CUISSES, VOS ABDOMINAUX et VOS PECTORAUX*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./383215131870923/?type=3&permPage=1>

## BRÛLER UN MAX DE CALORIES / MERCI À CHLOÉ

---

**9 Juil. 2015**

### **PARTIE 1 : MUSCULATION TRADITIONNELLE**

Effectuer

4 à 5 séries de 15 à 20 Back Squats

*Repos : 30" à 45" entre chaque série*

Effectuer

4 à 5 séries de 15 à 20 Fentes (10 Fentes par Jambes)

*Repos : 30" à 45" entre chaque série*

Effectuer

4 à 5 séries de 15 à 20 Montées de banc (10 répétitions par Jambes)

*Repos : 30" à 45" entre chaque série*

Effectuer

4 à 5 séries de 15 à 20 Développés Couchés

*Repos : 30" à 45" entre chaque série*

Effectuer

4 à 5 séries de 15 à 20 Leg Raises

*Repos : 30" à 45" entre chaque série*

Effectuer

4 à 5 séries de 15 à 20 Shouders Press

*Repos : 30" à 45" entre chaque série*

Effectuer

4 à 5 séries de 15 à 20 Tirages menton (rowing)

*Repos : 30" à 45" entre chaque série*

Effectuer

4 à 5 séries de 15 à 20 Bent Over Row (rowing buste)

*Repos : 30" à 45" entre chaque série*

### **5 MINUTES DE REPOS**

### **PARTIE 2 : CIRCUIT TRAINING**

Enchaîner les 8 exercices précédents

Effectuer 12 répétitions par exercice

Effectuer 3 à 4 TOURS NON-STOP

4 \* (12 Back squats + 12 Fentes + 12 Montées de banc + 12 Développés couchés + 12 Leg raises + 12 Shoulders press + 12 Tirages menton + 12 Bent over row)

*Cholé a utilisé 15kg*

*Les 2 parties sont pour des athlètes assez confirmés, mais rien ne vous empêche d'effectuer uniquement une des deux parties*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/393856637473439/>

## **ROUTINE À EFFECTUER / SIMPLE ET EFFICACE**

---

**14 juil. 2015**

### **CIRCUIT TRAINING**

Réaliser au poids de corps, **10 ROUNDS** de  
30s de "Burpees + Saut de haies" par dessus (90cm ou un banc)  
15 Tractions strictes ou kipping  
20 Pompes  
*Repos : 30" à 1'00" entre chaque round*

### **MUSCULATION**

Effectuer 6 séries de  
10 Développés couchés à 60% de votre MAX (100kg) + 10 Répétitions de marteau de chaque côté à 20kg + 15 Tractions strictes  
*Repos : 1'00" entre chaque série*

Effectuer 5 séries de (10 Hang clean + 10 Shoulders press à 40kg + 10 Tractions prise biceps)  
*Repos : 1'00" entre chaque série*

**TABATA** : 4 minutes en 20" / 10"

20s d'efforts à intensité maximale - 10s de repos

Normalement, pour chaque période de 20s, il faut effectuer le maximum de répétitions.

***POUR CET ENTRAINEMENT et pour chaque intervalle de 20s, NOUS ALLONS ICI effectuer de 10 à 15 répétitions.***

***Pour choisir la charge : effectuer une série MAX de 20 répétitions (environ 50-60% du MAX) et ensuite utiliser cette charge pour effectuer le TABATA.***

Effectuer :

3 séries de 4'00" en TABATA en LEG EXTENSION (*quadriceps*)

*Repos : 2'00" entre chaque série*

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./395068274018942/?type=3&permPage=1>

## 30 MINUTES POUR PRÉPARER L'ÉTÉ / BRÛLER UN MAX DE CALORIES

---

**15 juil. 2015**

### 6 TOURS / 8 EXERCICES / 30s PAR EXERCICE

Effectuer le plus possible de répétitions pendant chaque intervalle de 30s.

*Garder une technique parfaite*

1er exercice : Burpees OU Burpees - saut de haies

2ème exercice : Tractions couchées avec TRX

3ème exercice : Triceps avec TRX

4ème exercice : Biceps avec TRX

5ème exercice : Fentes sautées

6ème exercice : Box jumps

7ème exercice : Pompes

8ème exercice : Abdominaux à la barre / relevé de jambes

*Entre chaque tour : prendre 1 minute de récupération*

**DÉBUTANT : 2 TOURS**

**INTERMÉDIAIRE : 4 TOURS**

**CONFIRMÉ : 6 TOURS**

**ATHLÈTE : 8 TOURS**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/395062957352807/>

## WOD "DESCENTE AUX ENFERS" / DÉPASSEZ VOUS

---

20 juil. 2015

### WOD "descente aux enfers"

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE

500m de course  
50 Pompes  
500m de course  
50 Sit ups  
500m de course  
50 Air squats  
500m de course  
50 Burpees

400m de course  
40 Pompes  
400m de course  
40 Sit ups  
400m de course  
40 Air squats  
400m de course  
40 Burpees

300m de course  
30 Pompes  
300m de course  
30 Sit ups  
300m de course  
30 Air squats  
300m de course  
30 Burpees

200m de course  
20 Pompes  
200m de course  
20 Sit ups  
200m de course  
20 Air squats  
200m de course  
20 Burpees

#### **TOTAL :**

5600m de course + 140 Pompes + 140 Sit ups + 140 Air squats + 140 Burpees

Ce WOD vous permettra :

d'améliorer votre cardio  
de brûler un max de calories  
de prolonger la fonte adipeuse  
de tonifier VOS CUISSSES ET VOS FESSIERS

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./396612750531161/?type=3&permPage=1>

## WOD DEMONIAK / DÉPASSEZ VOUS

---

**25 juil. 2015**

### WOD DEMONIAK

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE**

50m de sprint (*course rapide*)

25 Pompes

100m de sprint

25 Pompes

150m de sprint

25 Pompes

200m de sprint

25 Pompes

250m de sprint

25 Pompes

300m de sprint

25 Pompes

50m de sprint

15 Burpees

100m de sprint

15 Burpees

150m de sprint

15 Burpees

200m de sprint

15 Burpees

250m de sprint

15 Burpees

300m de sprint

15 Burpees

50m de sprint

20 Sit ups

100m de sprint

20 Sit ups

150m de sprint  
20 Sit ups  
200m de sprint  
20 Sit ups  
250m de sprint  
20 Sit ups  
300m de sprint  
20 Sit ups

50m de sprint  
20 Air squats  
100m de sprint  
20 Air squats  
150m de sprint  
20 Air squats  
200m de sprint  
20 Air squats  
250m de sprint  
20 Air squats  
300m de sprint  
20 Air squats

#### **BILAN**

*4200m de course rapide + 150 Pompes + 90 Burpees + 120 Sit ups + 120 Air squats*

**Ce WOD** vous permettra :

d'améliorer votre cardio  
de brûler un max de calories  
de prolonger la fonte adipeuse  
de tonifier VOS CUISSSES ET VOS FESSIERS

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./398299210362515/?type=3&permPage=1>

## CHALLENGE INVICTUS : 30 DAYS BODY CHALLENGE

---

**1 août 2015**

**Des séances de 30 minutes maxi**

### CONSIGNES

Pour les Fentes et les Mountain climbers, 1 répétition = les 2 côtés

Pour les Pompes : vous pouvez les effectuer sur les genoux si cela est trop dur

Pour les Abdominaux (Leg raise et Sit up), vous pouvez changer les exercices si ceux-ci sont trop difficiles

Pour les Burpees : Effectuez le saut et la pompe. Si l'exercice est trop difficile, faites uniquement le saut et pas la pompe.

**Ce n'est pas uniquement réservé aux femmes, messieurs, vous pouvez également le réaliser.**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./400128976846205/?type=3&permPage=1>

## 30 MINUTES POUR BRÛLER UN MAX DE CALORIES / WOD ESCALADE

---

**30 août 2015**

**Effectuer un AMRAP de 30'00"**

### WOD ESCALADE

Pendant 30'00" non stop, effectuer le plus de tours de :

5 Burpees

10 Leg raises

15 Pompes (normales ou sur les genoux)

20 Sit ups

25 Mountain climbers de chaque côté

30 Air squats

35 Jumping Jacks

**Vous pouvez réaliser cet entraînement 3 fois par semaine**

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./408258689366567/?type=3&permPage=1>



---

# TRAININGS SANS MATERIEL

---

## WOD INVICTUS

---

**30 nov. 2013**

CHALLENGE Tractions - Pompes

Effectuer le plus vite possible :

- 25 tractions - 5 pompes
- 25 tractions - 5 pompes
- 20 tractions - 10 pompes
- 20 tractions - 10 pompes
- 15 tractions - 15 pompes
- 15 tractions - 15 pompes
- 10 tractions - 20 pompes
- 10 tractions - 20 pompes
- 5 tractions - 25 pompes
- 5 tractions - 25 pompes

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=uBA1RYwnAk4>

## WOD PADAWAN

---

**7 déc. 2013**

Challenge - TRACTIONS / POMPES

Réaliser 200 Tractions (stricte ou en kipping) et 200 Pompes **le plus vite possible**.

Pour une congestion extrême.

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

## WOD KARL

---

**27 déc. 2013**

Effectuer le plus vite possible le nombre de répétitions demandées 21 - 15 - 9 en

- Tractions
- Air squats
- Pompes
- Sit ups

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=yLNyM7OMyYo>

## WOD ANNIE

---

**2 févr. 2014**

Effectuer 50 - 40 - 30 - 20 - 10 répétitions de :

- Double unders
- Sit ups

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=tT7zywAjQOw>

## LILIANE DAVID / 93 ANS / SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

---

**12 févr. 2014**

Functional training qui permet d'effectuer un renforcement musculaire et de travailler la souplesse et donc une indépendance fonctionnelle.

Athlète : Liliane David - 93 ans

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=7X\\_Cxz0fP8E&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=7X_Cxz0fP8E&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=13)

## FUNCTIONAL TRAINING

---

**6 mars 2014**

Effectuer :

10 séries de (20 Tractions + 10 Swings à 24kg) sans récupération

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./225497384309366/?type=3&theater>

## SÉANCE DE COURSE

---

**11 mars 2014**

800 m

2 min de repos

3 séries de 8 min de 30/30 (*reprise en intermittent à 140m*)

*Repos : 3min30*

Pendant le repos, effectuer 50 pompes.

800 m de récupération (*faible allure*)

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./226755170850254/?type=3&theater>

## BRÛLER UN MAX DE CALORIES : WOD « ANGÉ LIQUE »

---

**15 mars 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base de mouvements fonctionnels et au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : **WOD Angé Lique**

Effectuer le plus vite possible :

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Burpees

Sit up

Mountain climber

Push Up

Air squat

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=znYQcO0Qhpg&index=33&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## ENTRAÎNEMENT AU POIDS DE CORPS / BODYWEIGHT TRAINING - WOD CYRIL

---

**15 mars 2014**

### CHALLENGE 30 min - Tractions (pull ups) / Pompes (push ups) - WOD CYRIL

1 traction - 1 pompe  
2 tractions - 2 pompes  
3 tractions - 3 pompes  
4 tractions - 4 pompes  
**etc.**

Le plus possible de répétitions en 30 min

Traction : stricte ou en kipping, bras tendus, menton à la barre  
Pompe : coudes déverrouillés

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=h99Cnrb75KQ&index=34&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD ANGIE

---

**22 mars 2014**

**Effectuer le plus vite possible :**

100 Tractions (*Pull ups*)  
100 Pompes (*Push ups*)  
100 Sit ups  
100 Air squats

**Lien :** <https://www.youtube.com/watch?v=7TnV3Tc-Qpg&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=38>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD BARBARA

---

**25 mars 2014**

Circuit training à base de mouvements fonctionnels au poids de corps qui travaille l'ensemble du corps. Ce Workout vous permettra de vous dépasser et d'améliorer votre endurance de force : WOD BARBARA

Effectuer le plus vite possible

**5 tours de :**

20 Pull ups

30 Push ups

40 sit ups

50 Air squats

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ly3lTwsvOqo&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=39>

## FUNCTIONAL TRAINING - CIRCUIT TRAINING / WOD IVAN THE TERRIBLE

---

**25 mars 2014**

Circuit training à base de mouvements fonctionnels au poids de corps qui travaille l'ensemble du corps. Ce Workout vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre endurance de force et de brûler énormément de calories : **WOD Ivan The Terrible**

1min30s de corde à sauter

50 Fentes

50 Pompes

50 Sit ups

1min30s de corde à sauter

40 Fentes

40 Pompes

40 Sit ups

1min30s de corde à sauter

30 Fentes

30 Pompes

30 Sit ups

1min30s de corde à sauter

20 Fentes

20 Pompes  
20 Sit ups

1min30s de corde à sauter  
10 Fentes  
10 Pompes  
10 Sit ups

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=00N8Jud2xTg&index=40&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## **BRÛLER UN MAX DE CALORIES - MÉTHODE TABATA**

---

**8 avr. 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec cette Méthode TABATA. A base de mouvements fonctionnels et au poids de corps, ce Workout améliorera votre cardio et vous permettra de prolonger votre fonte adipeuse.

Effectuer 3 séries de 4 minutes en 20'' / 10'' (*20s d'efforts - 10s de repos*)  
*Repos : 2 minutes entre les séries*

1ère série : Burpees  
2ème série : Mountain Climber  
3ème série : Mixte (Burpees - Mountain Climber)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=w4HOelZMitA&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X&index=32>

## SÉANCE BESTIAL DU SOIR

---

**17 avr. 2014**

Effectuer le plus vite possible :

200 Tractions (*Pull ups*) et 400 Pompes (*Push ups*)

Il n'y a pas de règles :

vous pouvez effectuer les répétitions comme vous le souhaitez.

vous pouvez mélanger, fractionner les tractions et les pompes en plusieurs séries.

vous pouvez également effectuer les tractions avant les pompes ou inversement.

CONSIGNES :

Tractions : bras tendus, menton à la barre

Pompes : poitrine au sol, bras tendus

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./236190126573425/?type=3&theater>

## WOD PYRAMIDE

---

**19 avr. 2014**

Effectuer le plus vite possible :

**5 - 10 - 15 - 20 - 15 - 10 - 5** répétitions en :

Double unders

Tractions

Pompes

Swings à 20kg

**Lien :**

[https://www.youtube.com/watch?v=1NlvdC\\_Nf9I&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=53](https://www.youtube.com/watch?v=1NlvdC_Nf9I&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=53)

## FUNCTIONAL TRAINING

---

**3 mai 2014**

5 km de footing

**10 tours de :**

5 HSPU

20 Pompes surélevées

20 Pompes diamant

20 Sit ups

40 Mountain climbers

20 Air squats

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./240210209504750/?type=3&theater>

## WOD CRAZY KETTLEBELL

---

**6 mai 2014**

Pendant 10 min, effectuer différents exercices avec un Kettlebell.  
Chaque exercice est effectué pendant 1 min.

Swing à 24kg

Snatch gauche à 16kg

Swing à 24kg

Snatch droit à 16kg

Squat à 24kg

Push press gauche à 16kg

Fente à 24kg

Push press droit à 16kg

Sit up à 16kg

Swing à 24kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=XpZMfoRO3R4&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=55>

## RÉCUPÉRATION ACTIVE FULLBODY

---

**17 mai 2014**

Séance de Récupération active Musculation qui permet de cibler l'ensemble du corps.

Effectuer **10 tours** de :

- 10 Tractions
- 10 Marteaux à 20kg
- 15 Pompes
- 10 Air squats

*Prendre 1 minute de repos à chaque tour*

**Lien** : <https://www.youtube.com/watch?v=IX6u7-km-oE&index=50&list=PLgQbBclyBfkC2RjZk6E8TdbpsJlswNCrk>

## WOD KICK ASS / BRÛLER UN MAX DE CALORIES

---

**20 mai 2014**

BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES avec ce circuit training à base d'exercices au poids de corps. Ce workout vous fera augmenter votre rythme cardiaque et votre métabolisme : WOD KICK ASS

Effectuer le plus vite possible **5 tours** de :

- 100 Mountain climbers  
*(pénalités : 6 Burpees toutes les minutes)*
- 100 Air squats  
*(pénalités : 6 Burpees toutes les minutes)*
- 100 Jumping Jack  
*(pénalités : 6 Burpees toutes les minutes)*
- 1 minute de sit ups

**Lien** :

<https://www.youtube.com/watch?v=lqIXrCvRpIM&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=39>

## WOD " W " TRACTION

---

**24 mai 2014**

Effectuer le plus vite possible :

7 tractions - 6 tractions - 5 tractions - 4 tractions - 3 tractions - 2 tractions - 1 traction - 2 tractions -  
3 tractions - 4 tractions - 5 tractions - 6 tractions - 5 tractions - 4 tractions - 3 tractions - 2 tractions  
1 traction - 2 tractions - 3 tractions - 4 tractions - 5 tractions - 6 tractions - 7 tractions

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=xA80x7JL7tk&index=90&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## FUNCTIONAL TRAINING - WOD DAVID

---

**27 mai 2014**

Ce WORKOUT essentiellement à base d'exercices au poids de corps vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre endurance de force et de brûler énormément de calories : WOD DAVID

D : Traction

A : Pompe

V : Swing à 24kg

I : Toes-to-bar

D : Traction

*Effectuer le nombre de répétitions indiquées par lettre*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=T5iS9GtFN40&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=88>

## WOD SUMMER

---

**1 juin 2014**

Effectuer :

Pompes (à l'échec) + 15 Burpees  
Air squat (10kg) (à l'échec) + 40 Mountain Climber  
Dips (à l'échec) + 15 (squat-burpees)  
Tractions couchées (à l'échec) + 10 (fentes-squats-burpees)  
Fentes (10kg) (à l'échec) + 15 Squat jump  
Sit up (5kg) (à l'échec) + 15 Marteaux de chaque côté

Lien :

[https://www.youtube.com/watch?v=c\\_HYK7IRMy4&index=84&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN](https://www.youtube.com/watch?v=c_HYK7IRMy4&index=84&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN)

## WOD CRESCENDO

---

**3 juin 2014**

**1<sup>er</sup> groupe**

**Circuit : 10 exercices de 30s**

Réalisation : premier exercice 30s - Repos 1 minute --- 1er + 2ème exercice - Repos : 1 min --- 1+2+3  
- Repos 1 minute ---- 1+2+3+4 ---- Repos 1 minute -....

1er exercice : Répétitions marteau avec un disque de 15 ou 20Kg  
2ème exercice : Push Press avec un poids de 15 ou 20Kg  
3ème exercice : Air squats  
4ème exercice : Sit ups  
5ème exercice : Burpees  
6ème exercice : Pompes  
7ème exercice : Fentes  
8ème exercice : Tractions  
9ème exercice : Toes-to-bar  
10ème exercice : Burpees

**2ème groupe : Compétitions**

**Par équipe de 3**

Effectuer le plus vite possible :

150 Thrusters + 150 Pompes

CONSIGNES : Ne jamais poser la barre au sol pour les Thrusters sinon pénalité de 15 Burpees pour

chaque athlète de l'équipe

200 Tractions + 100 Burpees

300 Air squats + 200 Sit ups

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=jQwPWKHVbul&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN&index=83>

## **WOD BIKINI**

---

**5 juin 2014**

Effectuer le plus vite possible

**50 - 40 - 30 - 20 - 10** répétitions en :

Deadlift à 32kg

Fentes alternées-Air squat

Sit up

Mountain climber

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=sCB1wSGi0c4&index=75&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## WOD KETTLE HELL

---

**8 juin 2014**

Effectuer pendant 10 min (20 exercices de 30s)

Swing à 24kg  
Snatch G à 24kg  
Snatch D à 24kg  
Fentes alternées avec passage de kettlebell  
Overhead squat one arm G  
Overhead squat one arm D  
Sit up à 24kg  
Push ups (prise serrée sur le kettlebell)  
Squat pistol G  
Squat pistol D  
Thruster à 24kg  
Marteaux G à 20kg  
Marteaux D à 20kg  
Turkish get up G à 16kg  
Turkish get up D à 16kg  
Burpees-swing à 24kg  
SDHP à 24kg  
Clean and Jerk G à 24kg  
Clean and Jerk D à 24kg  
Swing à 24kg

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=xqFkfxbSDIc&index=47&list=PLgQbBclyBfkDEYagnwVbmr5wtJLrTpPDh>

**3 juil. 2014**

### WOD CRAZY BURPEES

AMRAP 15' (le plus de répétitions) en :

- 3min de Burpees
- 3min d'Air squats
- 3min de Burpees
- 3min de Pompes
- 3min de Burpees

### Séance du Matin

2km de Footing (*échauffement : minimum 10km/h*)

4,5km de Fractionné (*alterner 100m le plus vite possible - 100m à allure modérée*)

2km de Footing

### Séance du Soir

#### RAMEUR / TABATA

10 minutes de 45"/15" en **Rameur** (*45s : effectuer la plus grande distance en rameur - 15s de repos: pendant 10min*)

**TABATA** : 4min de 20"/10" (20s d'effort - 10s de repos) en :

- Push press : 42kg*
- Tractions couchées*
- Air squat*
- Sit up*
- Biking*

10 minutes de 45"/15" en **Rameur** (*45s : effectuer la plus grande distance en rameur - 15s de repos: pendant 10min*)

**TABATA** : 4min de 20"/10" (20s d'effort - 10s de repos)

- Push press : 42kg*
- Tractions couchées*
- Air squat*
- Sit up*
- Biking*

10 minutes de 45"/15" en **Rameur** (*45s : effectuer la plus grande distance en rameur - 15s de repos: pendant 10min*)

### 1h10 NON STOP

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./257741431084961/?type=3&permPage=1>

## WOD CRAZY BURPEES

---

**4 juil. 2014**

### WOD CRAZY BURPEES

AMRAP 15' (*le plus de répétitions*) en :

3min de Burpees  
3min d'Air squats  
3min de Burpees  
3min de Pompes  
3min de Burpees

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=9ZcQOCcq1Sk&index=18&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## ENTRAÎNEMENT AU POIDS DE CORPS / BODYWEIGHT TRAINING : WOD SPIDERMAN

---

**1 août 2014**

Circuit training de 30 minutes à base d'exercices au poids de corps qui vous permettra de vous dépasser, d'améliorer votre endurance de force, votre poigne et votre MAX en tractions : WOD SPIDERMAN (AMRAP 30'00'')

**Pendant 30 min** non stop, enchaîner des Toes-to-bar et des Tractions  
Commencer par 1 répétition puis rajouter 1 répétition à chaque tour.

1er tour : 1 T2B, 1 Traction  
2ème tour : 2 T2B, 2 Tractions  
3ème tour : 3 T2B, 3 Tractions  
**etc.**

### **EMOM 10'00''**

A chaque minute, effectuer avec un poids de 20kg :  
10 répétitions marteau de chaque côté + 10 Shoulders press

Travail de Handstand - équilibre : 10'00''

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=tM8Jce1SaUg&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=40>

## FUNCTIONAL TRAINING / CIRCUIT TRAINING - WOD RECOVERY

---

**7 août 2014**

WORKOUT à base de mouvements fonctionnels et d'exercices au poids de corps qui travaille l'ensemble du corps et vous permettra d'améliorer votre endurance de force et de brûler un MAX de calories : **WOD RECOVERY**

Effectuer, le plus vite possible et pour chacun des mouvements suivants, le nombre indiqué de répétitions :

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

Squat pistol (*de chaque côté*)

Marcher sur les mains 10 mètres (*à chaque tour*)

Tractions

Toes-to-bar

Burpees

Handstand push up (*HSPU ou Pompe ATR*)

Sit up (**doubler le nombre**)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=ccNAQbJfjH0&index=36&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X>

## IPC : TRAINING BODYWEIGHT

---

**13 août 2014**

Effectuer 30 minutes de Biking (*résistance moyenne*)

Enchaîner le plus vite possible **10 TOURS** de :

10 Tractions strictes

10 Toes-to-bar strictes

10 Pompes

15 minutes de gainage

**Lien :** <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./276101599248944/?type=3&permPage=1>

## IPC : STREET WORKOUT

---

**15 août 2014**

Training de muscle up  
Circuit de tractions (pull ups) et de pompes (push ups)  
" WOD INVICTUS "

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/276695615856209/>

## IPC : BODYWEIGHT TRAINING

---

**16 août 2014**

### WOD SUPER ANGIE

Effectuer le plus vite possible :

100 Toes - to -bar  
100 Tractions  
100 Pompes  
100 Sit ups  
100 Air squats  
100 Fentes (*50 de chaque côté*)  
100 Mountain climbers (*50 de chaque côté*)  
100 Burpees

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/277026805823090/>

## CHALLENGE TIBO INSHAPE / WOD INVICTUS

---

**17 sept. 2014**

### Challenge au poids de corps en tractions et en pompes : WOD INVICTUS

Effectuer le plus vite possible :

25 tractions - 5 Pompes / 25 tractions - 5 Pompes  
20 tractions - 10 Pompes / 20 tractions - 10 Pompes  
15 tractions - 15 Pompes / 15 tractions - 15 Pompes  
10 tractions - 20 Pompes / 10 tractions - 20 Pompes  
5 tractions - 25 Pompes / 5 tractions - 25 Pompes

CONSIGNES :

Tractions : Bras tendus et menton au moins à la barre  
Pompes : coudes déverrouillés et poitrine au sol

Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=B6lkiOalRyw&index=50&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X>

## CHALLENGE IMPACT CROSS TRAINING

---

**9 oct. 2014**

Challenge au poids de corps en tractions, pompes, toes to bar et air squats : **CHALLENGE IMPACT CROSS TRAINING**

Utilisez un GILET LESTE de 10kg... MAIS vous pouvez l'effectuer SANS.

Effectuer le plus vite possible :

- 100 tractions
- 100 Pompes
- 100 Toes to bar
- 100 Air squats

Vous pouvez effectuer les exercices dans l'ordre que vous le souhaitez. Vous n'êtes pas obligé de réaliser les 100 répétitions d'un exercice pour passer au suivant.

Tractions : Bras tendus et menton au moins à la barre (stricte ou en kipping)

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=CqZR0OgO8sc&list=PLgQbBclyBfkJUvo0KXImyaNvfcXa8H4X&index=53>

## COMMENT SE MASSACRER LES PECTORAUX ET LES DORSAUX AU POIDS DE CORPS

---

**19 nov. 2014**

Au programme :

*465 Push ups*

*465 Mountain climbers croisés*

*465 Pull ups*

### WOD 1 : POMPES et MOUNTAINS CLIMBERS CROISES

Principe:

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30**

Alterner Pompes et Mountain climbers croisés (*de chaque côté*) et effectuer le nombre de répétitions indiquées pour chaque exercice le plus vite possible.

1ère série : 1 Pompe + 1 Mountain climber croisé (*de chaque côté*)

2ème série : 2 Pompes + 2 Mountain climbers croisés (*de chaque côté*)

...

30ème série : 30 Pompes + 30 Mountain climbers croisés (*de chaque côté*)

### WOD 2 - TRACTIONS

Principe:

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30**

Même principe mais vous n'effectuez que des tractions.

Pour valider chaque étape, descendre de la barre à tractions.

Faire 1 traction descendez, puis 2 tractions descendez etc..

Vous pourrez couper votre série si vous n'arrivez plus à l'effectuer en 1 seule fois.

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/314322212093549/>

## CHALLENGE 100 / CHALLENGE AU POIDS DE CORPS

---

**27 nov. 2014**

Effectuer le plus vite possible :

100 Pompes

*Temps IPC : 2'41"*

Repos : 2'00"

100 Pompes

*Temps IPC : 3'20"*

Repos : 2'00"

100 Pompes

*Temps IPC : 3'48"*

Repos : 2'00"

100 Air squats

*Temps IPC : 2'59"*

Repos : 2'00"

100 Air squats

*Temps IPC : 3'34"*

Repos : 2'00"

100 Air squats

*Temps IPC : 3'43"*

Repos : 2'00"

100 Sit ups

*Temps IPC : 3'09"*

Repos : 2'00"

100 Sit ups

*Temps IPC : 2'56"*

Repos : 2'00"

100 Sit ups

*Temps IPC : 3'21"*

**Lien :**

<https://www.youtube.com/watch?v=eB8FK9xrTxU&list=PLgQbBclyBfkCJUvo0KXlmyaNvfcXa8H4X&index=5>

## DESTRUCTION AU POIDS DE CORPS / WOD MÉGA INVICTUS - 700 RÉPÉTITIONS

---

5 déc. 2014

**Vous pouvez réaliser ce WOD avec un gilet lesté de 10kg**

Effectuer le plus vite possible :

35 Tractions - 5 Pompes - 10 Burpees  
35 Tractions - 5 Pompes - 10 Burpees  
30 Tractions - 10 Pompes - 10 Burpees  
30 Tractions - 10 Pompes - 10 Burpees  
25 Tractions - 15 Pompes - 10 Burpees  
25 Tractions - 15 Pompes - 10 Burpees  
20 Tractions - 20 Pompes - 10 Burpees  
20 Tractions - 20 Pompes - 10 Burpees  
15 Tractions - 25 Pompes - 10 Burpees  
15 Tractions - 25 Pompes - 10 Burpees  
10 Tractions - 30 Pompes - 10 Burpees  
10 Tractions - 30 Pompes - 10 Burpees  
5 Tractions - 35 Pompes - 10 Burpees  
5 Tractions - 35 Pompes - 10 Burpees

**700 Répétitions**

**280 Tractions - 280 Pompes - 140 Burpees**

Lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=yKkRUu13ni4&index=128&list=PLgQbBclyBfkDgK49hzy5UTrYZmc8EnYoN>

## TRAVAIL AU POIDS DE CORPS / FUNCTIONAL TRAINING

---

8 janv. 2015

### TRAINING DU MATIN

30 Minutes de gainage (facial, latéral, cuillère etc.)

40 Minutes de BIKING / VÉLO avec une forte intensité

### TRAINING DU SOIR

#### BACK SQUAT - Reprise de sensations

Effectuer 5 séries de 10 répétitions en Back squat

Repos : 1'00"

#### WOD au poids de corps

Effectuer le plus vite possible :

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

Air squat / Sit up / Inverted Burpees / Handstand push (HSPU)

**Travail de Hanstand : 15 minutes**

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/332325990293171/>

## **WOD GUYANE / WOD 973 - FUNCTIONAL TRAINING AU POIDS DE CORPS**

---

**15 janv. 2015**

### **TRAINING DU MATIN**

30 minutes de gainage (facial, latéral, cuillère etc)

30 minutes de BIKING avec une forte résistance

**BACK SQUAT** / Reprise de sensations

Effectuer 5 séries de 10 Back squats à 102kg

Repos : 2'00"

### **TRAINING DU SOIR**

WOD GUYANE / WOD 973

Effectuer le plus vite possible :

**9 TOURS** de :

9 Tractions / Pull ups

9 Pompes / Push ups

9 Airs squats

**Time CAP : 9'00"**

2 minutes de repos

**7 TOURS** de :

7 Tractions / Pull ups

7 Pompes / Push ups

7 Airs squats

**Time CAP : 7'00"**

2 minutes de repos

**3 TOURS** de :

3 Tractions / Pull ups

3 Pompes / Push ups

3 Airs squats

Pour les 3 TOURS, la montée et la descente (phase concentrique et excentrique) de chaque répétition devront être effectuées en 3s.

CONSIGNES :

*Les tractions peuvent être effectuées en kipping ou en stricte*

*Si vous ne finissez pas dans le temps imparti : 10 burpees en pénalité.*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/334552886737148/>

## 20 MINUTES POUR VOUS GALBER ET TONIFIER LES CUISSES, LES FESSIERS ET LES PECTORAUX

---

**14 fev 2015**

Effectuer 5 minutes par groupe musculaire

5 minutes d' Air squats / 5 minutes de Pompes / 5 minutes de Fentes surélevées (2'30" pour chaque jambe) / 5 minutes de soulevés d'épaules

**CONSIGNES : pendant les 5 minutes, effectuer 60 répétitions**

**Réaliser une répétition toutes les 5s et rester en isométrie (rest pause)**

*Vous pouvez effectuer 2 fois le circuit ou augmenter le temps de travail (ex: 6'00", 7'00" etc.)*

*Si le challenge est au contraire trop dur, descendez le temps de travail.*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/344379655754471/>

## 300 TRACTIONS ET 300 POMPES

---

**13 mars 2015**

**CHALLENGE / TRACTIONS ET POMPES / EMOM 30'00"**

**EMOM 30'00"** : Départ toutes les minutes

*Toutes les minutes, effectuer 10 tractions et 10 pompes*

Vous devez d'abord effectuer les tractions avant les pompes.

Vous pouvez également couper la série de tractions et de pompes.

CONSIGNES :

Tractions : bras tendus menton minimum à la barre. en stricte ou en kipping.

Pompes : bras déverrouillés - poitrine au sol.

*Si vous n'arrivez plus à effectuer les tractions, délestez vous ou effectuez des tractions couchées à la place.*

*Si vous n'arrivez plus à effectuer les pompes, réalisez les sur les genoux.*

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./355111578014612/?type=3&permPage=1>

## ROUTINE D' HANNIBAL FOR KING / POIDS DE CORPS

---

**17 mars 2015**

### POMPES

Effectuer le plus vite possible le nombre demandé de répétitions :

**30 - 29 - 28 - 27 - 26 - 25 - 24 - 23 - 22 - 21 - 20**

### TRACTIONS STRICTES

Effectuer le plus vite possible le nombre demandé de répétitions :

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 5 - 5 - 5**

### DIPS

Effectuer le plus vite possible le nombre demandé de répétitions :

**20 - 19 - 18 - 17 - 16 - 15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10**

### VARIANTE : TRACTION prise biceps

Effectuer le plus vite possible le nombre demandé de répétitions :

**10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 5 - 5 - 5**

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./356518671207236/?type=3&permPage=1>

## IPC : COMMENT BIEN PRÉPARER L'ÉTÉ

---

**31 mars 2015**

Ce style d'entraînement "couplé" à une alimentation équilibrée vous permettra de d'avoir la silhouette que vous souhaitez

### Réaliser cet entraînement 2 à 3 fois par semaine

Effectuer le plus vite possible le nombre demandé de répétitions en :

Goblet squats avec un kettlebell, haltère ou disque

Thrusters

Swings

Pompes

Sit ups

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 14 - 13 - 12 - 11 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

**Débutant : jusqu'à 10 répétitions**

**Intermédiaire : jusqu'à 12 répétitions**

**Confirmé : jusqu'à 15 répétitions**

1ère Série : 1 Goblet squat - 1 Thruster - 1 Swing - 1 Pompe - 1 Sit up

2ème Série : 2 Goblet squats - 2 Thrusters - 2 Swings - 2 Pompes - 2 Sit ups

**Etc.**

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/360944804097956/>

---

## TABATA INVICTUS 2 / TRAINING INTENSE EN 16 MINUTES

---

**30 avr. 2015**

Effectuer 4 séries de 4 minutes en 20" / 10"

**20s d'efforts à intensité maximale (le plus de reps possible) - 10s de repos**

Pour chaque exercice suivant, effectuer 20s d'efforts max :

Deadlift à 102kg

Burpees

Slam Ball

Tractions kipping

Handstand push up (HSPU)

Hang snatch à 42kg

Overhead Squat à 42kg

L-Sit up

*Repos entre les séries : 2'30"*

*N'hésitez pas à baisser la charge si besoin car avec la fatigue accumulée, la charge devient très lourde*

**Ce WOD TABATA INVICTUS 2 permet :**

de BRÛLER et CONSOMMER un MAX de CALORIES

d'améliorer votre endurance et votre cardio

de repousser votre limite mentale et physique

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/370910346434735/>

## ARE YOU READY / TRANSFORMEZ VOTRE CORPS

---

**2 mai 2015**

### NIVEAU ATHLÈTE

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

100 Sit ups  
100 Pompes  
100 Air squats

*3000m de course*

100 Sit ups  
100 Pompes  
100 Air squats

*3000m de course*

100 Sit ups  
100 Pompes  
100 Air squats

### NIVEAU CONFIRMÉ

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

80 Sit ups  
80 Pompes  
80 Air squats

*2400m de course*

80 Sit ups  
80 Pompes  
80 Air squats

*2400m de course*

80 Sit ups  
80 Pompes  
80 Air squats

### NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

60 Sit ups  
60 Pompes  
60 Air squats

*1600m de course*

60 Sit ups

60 Pompes  
60 Air squats

*1600m de course*

60 Sit ups  
60 Pompes  
60 Air squats

### NIVEAU DÉBUTANT

Effectuer LE PLUS VITE POSSIBLE :

40 Sit ups  
40 Pompes  
40 Air squats

*800m de course*

40 Sit ups  
40 Pompes  
40 Air squats

*800m de course*

40 Sit ups  
40 Pompes  
40 Air squats

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./370980473094389/?type=3&permPage=1>

## ENTRAINEMENT DE 4 MINUTES SANS MATÉRIEL

---

**26 mai 2015**

Effectuer **4 minutes** d'efforts max  
**8 exercices de 30s** (*effectuer le plus possible de répétitions pour chaque intervalle*)  
Enchaîner les 8 exercices sans repos

### Liste des exercices

- 1- Pompe
- 2- Mountain climber
- 3- Gainage frontal
- 4- Gainage pompe
- 5- Jump squat avec un rest pause
- 6- Sit up / Crunch
- 7- Jumping Jack
- 8- Burpees

Repos entre les séries : 1'00"

**DÉBUTANT : 2 TOURS**

**INTERMÉDIAIRE : 4 TOURS**

**CONFIRMÉ : 6 TOURS**

**ATHLÈTE : 8 TOURS**

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/380226712169765/>

## STREET WORKOUT / POIDS DE CORPS

---

**28 juin 2015**

**Tractions / Pompes / TRX / Dips**

### WOD INVICTUS

**Tractions / pompes**

25 / 5

25 / 5

20 / 10

20 / 10

15 / 15

15 / 15

10 / 20

10 / 20

5 / 25

5 / 25

### CONSIGNES

Tractions : menton à la barre au minimum, bras déverrouillés, en stricte ou en kipping

Pompes : bras déverrouillés / poitrine au sol

**Travail au TRX - 20 minutes**

### Dips

Effectuer 6 séries de 20 Dips

Départ toutes les minutes

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/391138011078635/>

## 15 MINUTES POUR UNE CONGESTION ÉNORME / WOD "THE DESCENT"

---

**30 juin 2015**

### WOD "The Descent"

Effectuer le plus vite possible :

50 Pompes / 10 Tractions  
45 Pompes / 10 Tractions  
40 Pompes / 10 Tractions  
35 Pompes / 10 Tractions  
30 Pompes / 10 Tractions  
25 Pompes / 10 Tractions  
20 Pompes / 10 Tractions  
15 Pompes / 10 Tractions  
10 Pompes / 10 Tractions  
5 Pompes / 10 Tractions

*Soit 275 pompes et 100 tractions*

### CONSIGNES

Pompes : Bras tendus, poitrine au sol

Tractions : Bras tendus, menton au minimum à la barre, en stricte ou en kipping

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/391517064374063/>

## CHALLENGE / WOD "ANGIE MODIFIÉE"

---

**2 juil. 2015**

### WOD "ANGIE MODIFIÉE "

Effectuer le plus vite possible

100 Tractions  
100 Pompes  
100 Sit ups  
100 Air squats

*Soit 400 Répétitions*

### EFFECTUER 2 FOIS LE WOD

*Repos : 5'00" entre les 2*

### CONSIGNES

Vous pouvez diviser les répétitions comme bon vous semble, vous n'êtes pas obligés d'effectuer la totalité des tractions avant d'effectuer les pompes etc.

Vous pouvez, par exemple, effectuer 12 tractions puis faire des sit ups, puis des pompes, refaire des sit ups et ensuite des airs squats...

**L'important est de réaliser la totalité des répétitions.**

Pompes : Bras tendus, poitrine au sol

Tractions : Bras tendus, menton au minimum à la barre, en stricte ou en kipping

Sit ups : genoux touchent la poitrine

Air squats : crête iliaque en dessous du genou / jambes tendues

***Effectuer les 2 séries de façon intelligente afin d'être le plus efficace possible.***

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/392065370985899/>

## **WOD "THE INFERNAL CLIMB"**

---

**3 juil.2015**

### **WOD "THE INFERNAL CLIMB"**

Pendant 30 minutes non stop, effectuer le plus de TOURS de :

#### **Tractions / Toes-to-bar / Pompes**

1ère série : 1 Traction / 1 Toes-to-bar / 1 Pompe

2ème série : 2 Tractions / 2 Toes-to-bar / 2 Pompes

3ème série : 3 Tractions / 3 Toes-to-bar / 3 Pompes

4ème série : 4 Tractions / 4 Toes-to-bar / 4 Pompes

***Etc.***

#### **CONSIGNES**

Pompes : Bras tendus, poitrine au sol

Tractions : Bras tendus, menton au minimum à la barre, en stricte ou en kipping

Toes-to-bar : Pieds touchent la barre

**15 minutes de TRX**

**10 minutes de Dips**

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/videos/392319104293859/>

## CHALLENGE COURT ET INTENSE POUR L'ÉTÉ

---

**7 juil. 2015**

### **PARTIE CHALLENGE AU POIDS DE CORPS**

Effectuer le plus vite possible :

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

En Tractions au anneaux (*commencer en pronation et terminer en supination*) et en Dips

Doubler la série des DIPS

1ère série : 1 Traction / 2 Dips

2ème série : 2 Tractions / 4 Dips

3ème série : 3 Tractions / 6 Dips

**Etc.**

### **PARTIE RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Effectuer 5 séries de 10 répétitions en Hang Clean

*Repos : 1'00"*

Charge moyenne : se concentrer sur l'exécution du mouvement

Effectuer 5 séries de 10 répétitions Shoulders Press

*Repos : 1'00"*

Charge moyenne (50kg) : se concentrer sur l'exécution du mouvement

Effectuer 5 séries de 10 répétitions en Écartés à la poulie (*position debout*)

*Repos : 1'00"*

Charge moyenne : se concentrer sur l'exécution du mouvement

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./393486547510448/?type=3&permPage=1>

## NOUVEAU CHALLENGE INVICTUS / 30 DAYS CHALLENGE PULL UPS PUSH UPS

---

**4 août 2015**

### **CONSIGNES**

Pour les TRACTIONNS : vous pouvez effectuer des tractions strictes ou en kipping. Menton à la barre au minimum, bras tendus

Pour les Pompes : poitrine au sol, bras déverrouillés

**Ce n'est pas uniquement réservé aux hommes, mesdames, vous pouvez également le réaliser.**

*Si les tractions et les pompes sont trop dures à effectuer, vous pouvez réaliser des tractions couchées et des pompes sur les genoux.*

Essayez d'effectuer chaque training LE PLUS VITE POSSIBLE.

Pour chaque première série (*tractions, pompes*), réalisez le maximum de répétitions.  
Effectuez d'abord les TRACTIONES et ensuite les POMPES

Lien : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./400885553437214/?type=3&permPage=1>

## CHALLENGE : SIMPLE ET EFFICACE

---

**6 août 2015**

ACCROCHEZ VOUS ET DÉPASSEZ VOUS !!!!

### PARTIE 1

Effectuer LE MAXIMUM de répétitions pendant 5 MINUTES en :

Burpees (5'00")

*Noter le nombre de répétitions*

Sit ups (5'00")

*Noter le nombre de répétitions*

Pompes (5'00")

*Noter le nombre de répétitions*

Air squats (5'00")

*Noter le nombre de répétitions*

***Entre chaque exercice, prendre 2 minutes de repos***

### PARTIE 2

Vous devez effectuer la moitié du max de Burpees effectués précédemment en 2 minutes.

Si vous n'arrivez pas à effectuer la moitié en 2 minutes, continuez et terminez jusqu'au nombre pendant votre minute de repos.

Vous avez 1 minute de repos entre chaque exercice.

*Ex : si vous effectuez votre nombre correspondant de Burpees en 2'36", vous n'aurez que 24s avant de passer aux Sit ups.*

Sit ups (2'00")

*Moitié du max précédent*

Pompes (2'00")

*Moitié du max précédent*

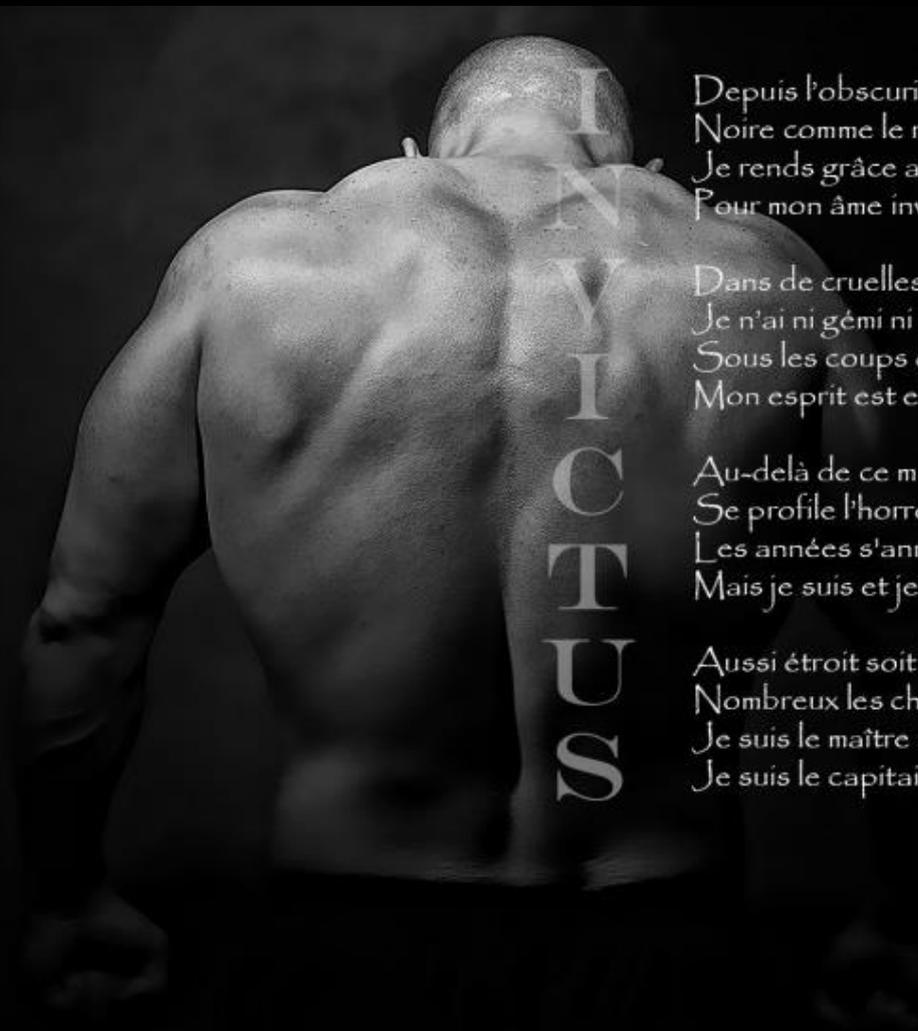
Air squats (2'00")

*Moitié du max précédent*

*Entre chaque exercice prendre 1minute de repos*

**ENTRE LA PARTIE 1 ET 2, IL N'A QUE 3'00" DE REPOS**

**Lien** : <https://www.facebook.com/invictus.physicalcoaching/photos/pb.211430069049431.-2207520000.1441531575./401427383383031/?type=3&permPage=1>



Depuis l'obscurité qui m'envahit,  
Noire comme le royaume de l'enfer,  
Je rends grâce aux dieux quels qu'ils soient  
Pour mon âme invincible et fière.

Dans de cruelles circonstances,  
Je n'ai ni gémé ni pleuré.  
Sous les coups de l'adversité,  
Mon esprit est ensanglanté, mais insoumis.

Au-delà de ce monde de colère et de pleurs,  
Se profile l'horreur de la nuit.  
Les années s'annoncent sombres  
Mais je suis et je resterai sans peur.

Aussi étroit soit le chemin,  
Nombreux les châtiments infâmes,  
Je suis le maître de mon destin,  
Je suis le capitaine de mon âme.

*William Ernest Henley.*

*Selon les articles L.111-1 et L.123-1 du Code de la propriété intellectuelle, les droits d'auteurs sur cet ouvrage appartiennent à David Cerqueira*

***Esprit INVICTUS***