

MANUEL N°2.1

HIT ENTRAÎNEMENT À HAUTE INTENSITÉ

POIDS DE CORPS



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,

« Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut rien faire trouve une excuse », voilà une de mes citations préférées. Celle-ci prend tout son sens lorsque de nombreuses personnes veulent atteindre leur objectif sans s'en donner la peine.

Pour atteindre vos objectifs il va falloir souffrir, je préfère être sincère, et vous pousser dans vos retranchements. Certains jours, vous baisserez peut être un peu les bras mais rappelez-vous pourquoi vous avez commencé. Vous éprouverez une sensation de fierté et de joie bien plus importante que la souffrance et la difficulté ressenties durant vos entraînements.

Le but premier de cet ebook est de vous donner les outils nécessaires à une bonne compréhension et utilisation de cette nouvelle méthode d'entraînement : **HIT** ou **l'Entraînement à Haute Intensité**.

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.

Pourquoi cet ebook ?

De nombreuses personnes ne peuvent pas se rendre en salle de sport :

- dû à un emploi du temps trop chargé : (*impératifs familiaux, de travail, scolaires*),
- dû à un manque de moyen financier (*les salles sont de mieux en mieux équipées mais elles sont également de plus en plus onéreuses*),

- par manque de structures sportives (*ex : faire 10km en transport pour se rendre à sa salle etc.*)
- car certaines salles sont également très fréquentées, d'où une utilisation difficile des appareils.

Parmi ces personnes, un grand nombre voudrait retrouver une forme physique, s'entretenir ou même se fixer des objectifs physiques et/ou sportifs (*perdre du poids, s'affûter, avoir des muscles saillants, courir un 10km, effectuer un certain nombre de tractions etc...*).

Et sans salle de sport ni beaucoup de temps libre à se consacrer, cela semble compromis !

Voilà pourquoi cet ebook a été conçu :

- Des séances courtes mais intensives : **30'00''** à **45'00''** maxi d'efforts
- Des séances variées qui vous boosteront
- Des séances avec différents degrés de difficulté
- Des séances surtout **AXÉES POIDS DE CORPS** qui ne nécessitent pas ou très peu de matériel.

Un lien YouTube est mis à disposition permettant ainsi de visualiser précisément l'exercice à effectuer ainsi que son exécution. J'ai préféré cette option plutôt qu'une simple illustration car cela me semble plus pratique et parlant.

A qui est-il destiné ?

Il est destiné à **TOUTES** et **TOUS** : aussi bien débutant(e)s que confirmé(e)s. Il n'y a pas d'âge. Comme énoncé dans mon précédent ebook, mon panel d'athlètes (*individuels, collectifs*) est varié : du sportif modéré au sportif de haut niveau, aux forces de l'ordre etc., avec des athlètes de 14 à 95 ans.

Après avoir défini le terme **HIT**, nous nous pencherons sur les termes qui le composent, à savoir le **HICT**, le **HIIT** et plus particulièrement la **méthode TABATA**.

On parlera également de l'**AMRAP** et l'**EMOM**, 2 méthodes d'entraînements qui ont de nombreuses similitudes.

Nous expliquerons tous ces termes « barbares » par la suite.

Puis en deuxième partie, vous aurez bien sûr des entraînements invictus.

Concernant les entraînements, certains sont beaucoup plus durs que d'autres. Si vous le pouvez, effectuez les séances telles quelles. Dans le cas contraire, **n'hésitez pas à « scaler » (*changer, moduler*) les exercices ou le nombre de répétitions pour travailler à votre intensité maximale 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 mouvements correctement et les bonnes postures.

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

*Cet ebook sera bientôt **complété par un second tome** traitant toujours des HIT mais cette fois-ci les entraînements seront différents. En effet, j'écris ce second tome en parallèle de celui-ci. Encore un peu de patience ! Je peux vous dire que vous ne serez pas déçus.*



Esprit INVICTUS

SOMMAIRE

HIT	7
DÉFINITION	7
HIIT	10
DÉFINITION	10
EXEMPLE	12
TABATA	13
DÉFINITION	13
EXEMPLE	15
HICT	16
DÉFINITION	16
EXEMPLE	17
EMOM	18
DÉFINITION	18
EXEMPLE	20
AMRAP	21
DÉFINITION	21
EXEMPLE	22

DIFFÉRENTS HIT AVEC LES MÊMES EXERCICES	23
--	-----------

QUELS SONT LES AVANTAGES A SUIVRE CET EBOOK	25
--	-----------

REMERCIEMENTS	27
----------------------	-----------

EXERCICES DE SUBSTITUTION	29
----------------------------------	-----------

SÉANCES	32
----------------	-----------

SÉANCES HIIT	32
SÉANCES TABATA	44
SÉANCES HICT	57
SÉANCES EMOM	68
SÉANCES AMRAP	84

HIGH INTENSITY TRAINING

« Je veux retrouver ma condition physique, je veux progresser, je veux maigrir ! Que dois-je faire ? ». Combien de fois avez-vous entendu ceci ? Ou peut être que vous-même l'avez dit.

Il n'y pas de remèdes miracles, de secrets. Cependant, il existe différentes approches qui vous permettront d'atteindre une condition physique ou de perdre du poids rapidement et durablement. Et celle-ci en est une que j'affectionne particulièrement.

Définition

Le HIT (*High Intensity Training*) ou **entraînement à haute intensité** est principalement constitué par 4 protocoles et 1 substitut :

- le HIIT (High Intensity Interval Training) avec intervalles
- la méthode TABATA qui est la plus connue des HIIT
- le HICT (High Intensity Circuit Training) sous formes de circuits
- la méthode EMOM, qui est un HICT particulier

- l'AMRAP : As Many Round As Possible (terme rendu célèbre par une communauté de functional training)

Le HIIT étant la méthode la plus populaire et la plus utilisée, les AMRAP et les HICT sont souvent appelées HIIT à tort *car bien qu'ils aient les mêmes résultats (ou presque), ils possèdent des spécificités qui leur sont propres.*

Vous pouvez effectuer un HIT en utilisant du matériel de musculation, différentes formes de cardio training et des exercices au poids du corps. En résumé, vous pouvez effectuer un HIT n'importe où et avec n'importe quel équipement. L'idéal lorsque vous êtes en déplacement ou en vacances.



*Un des avantages du HIT est qu'il s'incorpore sans problème dans tout programme d'entraînement, car ce protocole s'applique à **tout exercice** possible et imaginable afin d'améliorer les résultats avec des séances plus rapides.*

Cette forme d'entraînement permet :

- une meilleure perte de tissu adipeux (en comparaison à un entraînement d'endurance à intensité modérée)
- l'amélioration de la condition physique
- l'amélioration de la Puissance Maximale Aérobie (capacité d'une personne à soutenir un effort intense malgré la fatigue pendant une longue période)
- une absence de perte de masse musculaire du sportif
- le développement de la "force mentale",
- un gain de temps (séance courte et intensive)
- le renforcement du système cardiovasculaire
- l'amélioration de la VO2 max (facteur de l'endurance respiratoire) et des performances
- de stimuler les fibres musculaires à contraction rapide - *les fibres qui sont importantes pour la force, la puissance*
- le développement de « l'endurance du mouvement » spécifique à un sport (boxe...)
- l'amélioration de l'utilisation des graisses et des glucides dans les muscles.

De nombreuses études ont confirmé ces différents points. Parmi les plus connues, vous pouvez retrouver :

- L'étude de Tremblay A, Simoneau JA, Bouchard C (1994)
- L'étude de Tabata I, Nishimura K, Kouzaki M (1996)
- L'étude de Jeffrey W. King (2001)



Cette méthode d'entraînement permet de « carboniser » le tissu adipeux mais également d'améliorer votre condition physique.

Toutes ces différents protocoles possèdent néanmoins quelques inconvénients.

- Pour que l'entraînement soit productif et efficace, il faut réellement une **grande intensité**, ce qui fait qu'une personne novice ou en mauvaise condition physique ou

souffrant de problèmes cardiaques sera dans l'incapacité de tenir une séance entière sans réduire l'intensité. Il est donc conseillé de pouvoir réaliser 20-30 minutes de cardio en aisance respiratoire pour envisager le HIT.

- Cette intensité maximale demande un grand effort mental, afin de soutenir à la fois la douleur et la fatigue.
- Les entraînements à haute intensité comportent toujours plus de risques de **blessures** que les entraînements classiques à basse intensité. Il est donc préférable d'effectuer un échauffement progressif.
- La récupération : le HIT est très épuisant au niveau du système nerveux, il faut donc **espacer** les séances d'**au moins 48 heures**.

Une chose primordiale :

Afin d'optimiser les résultats pour chaque méthode, il faut réaliser les exercices avec une **intensité maximale ou haute intensité** qui VOUS EST PROPRE.

*Pour chaque protocole, une série de **16** entraînements vous sera proposée :*

8 accessibles à tous niveaux

8 plus intenses.

Entrenez-vous avec assiduité et effectuez dans un premier temps, les trainings les plus faciles avant de passer au niveau supérieur.



HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

Définition

Le High-Intensity Interval Training (**entraînement par intervalles de haute-intensité**) ou HIIT est un mode d'entraînement alternant des **phases de travail** très intenses (effort à très haute intensité) avec des **phases de récupération** pendant une période déterminée.

Le ratio entre les temps d'effort et de repos est généralement de 2 pour 1 ou 1 pour 1. Les phases de récupération peuvent être passives ou actives. La durée de ces intervalles peut être modulée (augmenter le travail ou le raccourcir, augmenter le repos ou le raccourcir). Il est possible de varier les intervalles à l'infini, en nombre, en durée et en ratio.

Bien entendu, plus la durée de travail à haute intensité est longue, et/ou la durée du repos est courte, et plus l'entraînement demandé devient dur, intense voire atroce. Mais vous aurez un sentiment de bien-être, de devoir accompli qui vaut son pesant d'or.

L'avantage de cette méthode est que l'entraînement est beaucoup moins long qu'un entraînement « classique ». En effet, cet entraînement de fractionné dure généralement une trentaine de minutes, il est donc facile de l'intégrer dans son programme sportif de la semaine, ou dans une journée un peu chargée.

Un des autres avantages du HIIT est qu'il augmente l'**EPOC** ou **Excess Post-exercises Oxygene Consumption** c'est-à-dire la consommation calorique suivant l'entraînement, que l'on considère comme une dette en oxygène. Après un effort intense, comme un HIT, le métabolisme basal augmente : même au repos, le corps brûle plus de calories. Une telle hausse du métabolisme est mesurable jusqu'à 48 heures après l'effort en question.

Ces calories servent à « réparer » les muscles, à remplir les réserves énergétiques, etc. Plus l'intensité de l'exercice est grande, plus l'EPOC l'est également. Ainsi le fractionné induit un EPOC deux fois plus élevé que l'entraînement type cardio classique (footing, moyenne à longue durée intensité basse).

De plus, pour la majorité des personnes, ce type d'entraînement coupe la sensation de faim, réduisant les risques de compenser la dépense calorique par une augmentation de l'alimentation.

Dans un premier temps, le HIIT réalisé va donc mettre à contribution surtout les glucides comme substrat énergétique puis par la suite l'EPOC, permettra de brûler vos réserves adipeuses.



*Vous allez donc brûler un nombre important de calories pendant votre séance, mais, surtout, vous continuerez d'en brûler après votre séance. C'est l'**effet afterburn**.*

Le cardio « traditionnel » n'est pas à proscrire, il a toujours sa place dans un programme de musculation. En effet, le Cardio à intensité modérée reste intéressant car il est peu traumatisant, favorise la récupération (permet une meilleure vascularisation), améliore l'endurance et réduit également la masse grasse (mais avec une efficacité inférieure aux HIT).



*A chaque intervalle d'effort, l'athlète doit donner son maximum (**intensité maximale**) aussi bien en course, qu'en nombre de répétitions lorsqu'il effectue un exercice.*

Pour de meilleurs résultats, il est approprié d'utiliser un maximum d'exercices sollicitant un grand nombre de groupes musculaires, avec ici des exercices sans charge : les Burpees, les Pompes, les Air squats, les Sprints, la Corde à sauter, la Boxe, etc.

Exemple

WOD MARINE

Effectuer **3 séries de 10'00" en 45"/15"**

10 Exercices au poids de corps
45" d'efforts maximaux – 15" de repos

REPOS : 3'00" entre chaque série

1^{er} exercice : Double Under **OU** Sauts simple à la corde

2^{ème} exercice : Pompes

3^{ème} exercice : Air squats

4^{ème} exercice : Burpees

5^{ème} exercice : Mountain climbers

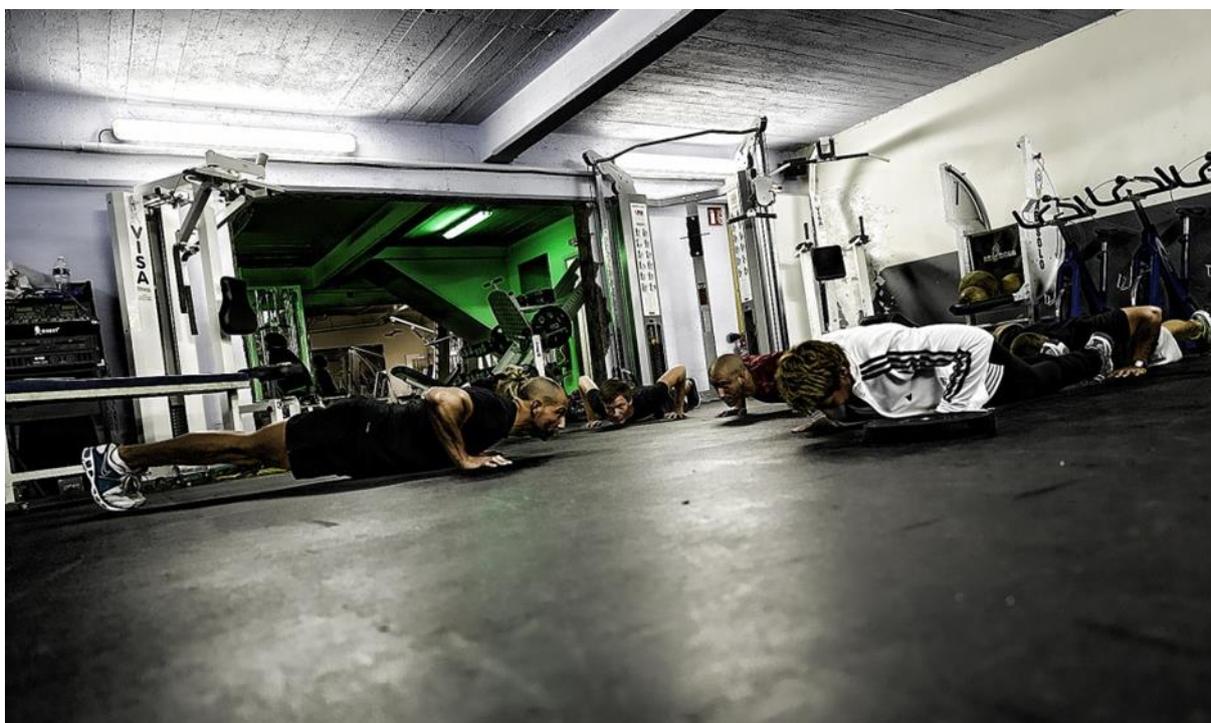
6^{ème} exercice : Sit-ups

7^{ème} exercice : Fentes alternées

8^{ème} exercice : Gainage facial

9^{ème} exercice : Triceps sur un banc **OU** Dips

10^{ème} exercice : Jumping jack



LA MÉTHODE TABATA

Définition

Le professeur Izumi Tabata (Institut National du Fitness et des Sports au Japon) a mené cette étude qui est devenue célèbre, et qui a par la suite donné son nom à un **protocole HIIT** : la méthode Tabata.



Cette méthode TABATA fait partie des entrainements HIIT les plus connus

Pour l'avoir utilisée de nombreuses fois, je confirme que cette méthode est très efficace mais aussi agressive (chacun travaillant à sa propre intensité maximale).

Cette méthode a été développée en laboratoire et testée avec succès sur des athlètes de l'équipe olympique japonaise de patinage de vitesse.

L'étude portait sur les effets de l'exercice d'endurance à intensité modérée par rapport à l'entraînement intermittent à haute intensité sur les capacités anaérobies et la VO2 max.

Le protocole était le suivant :

Groupe A : cardio classique : pendant 6 semaines, 5 séances d'**une heure à 70%** de la VO2 max par semaine.

Groupe B : pendant 6 semaines, 5 minutes d'échauffement, **8 intervalles de 20 secondes** à intensité maximale (**170% de la VO2 max**) suivis de 10 secondes de repos, 2 minutes de retour au calme.

Le professeur Tabata insiste sur le fait que « si vous vous sentez bien juste après la séance, c'est que vous ne l'avez pas fait correctement ». La recherche d'intensité maximale doit être votre objectif principal pendant l'entraînement (tout en conservant une technique parfaite du mouvement).

Cette étude a conclu qu'un entraînement à haute intensité pouvait améliorer significativement les systèmes énergétiques, tant anaérobie qu'aérobie par rapport à un entraînement d'intensité faible ou modérée, et la VO2max avait également une progression plus importante.

NOTA BENE :

Comme je l'ai dit précédemment, cette méthode est très répandue dans le monde du Functional training mais cette appellation est souvent utilisée à tort.

Je m'explique :

Pour obtenir les mêmes effets que le protocole basique TABATA vous devez vous rapprocher de 170% de votre VO2 max. Or il est quasi impossible d'atteindre ce niveau avec des exercices au poids de corps (exceptés les sprints et encore je suis assez conciliant).

Cependant, ce nom est resté car le principe (**alternance de 20s d'efforts à intensité max / 10s de repos**) est souvent utilisé pour se rapprocher le plus possible des résultats de l'étude du professeur TABATA.

Maintenant, cette méthode TABATA utilisée avec des exercices avec charges ou au poids de corps a prouvé également son efficacité aussi bien dans l'amélioration de la VO2 max et la capacité anaérobie que dans la perte du tissu adipeux.

Vous n'êtes donc pas obligés d'aller en salle ou d'avoir du matériel pour effectuer de bonnes séances et atteindre vos objectifs pour certains.

Le protocole Tabata suggère de choisir 1 seul exercice qui est répété 8 fois.

Cependant, vous pouvez, tout en respectant l'intensité maximale, utiliser 2 exercices différents répétés chacun 4 fois (en les alternant ou non), ou 4 exercices répétés 2 fois ou encore 8 exercices différents pendant toute la durée du workout.

Vous évitez ainsi de faire baisser l'intensité due à la fatigue répétée pour 1 seul exercice. Vous pouvez également mixer des exercices qui sollicitent différents groupes musculaires afin de travailler tout le corps.

Accrochez-vous ! Ces 4 minutes sont courtes, mais une fois que vous commencez l'entraînement elles vont vous paraître interminables !

Petit résumé complémentaire de certaines études sur le HIIT (et Tabata) :

Voici ce que j'ai pu trouver. Je ne sais pas si toutes ces affirmations ont été prouvées scientifiquement. A vous de vous faire votre propre opinion.

- L'épuisement plus rapide des réserves de glycogène et le phénomène de dette d'oxygène font qu'une calorie brûlée pendant le HIIT, élimine 9 fois plus de graisses qu'une calorie brûlée pendant le cardio à allure constante.
- Vous pouvez faire le HIIT ou la cardio **AVANT** votre séance de musculation : aucune incidence sur les autres groupes musculaires travaillés.
- L'apport protéique : afin de stimuler les effets des protéines sur la combustion des graisses et des calories et de bénéficier des avantages des AAE (*acides aminés essentiels*), prenez environ 5 grammes de AAE avec environ 15-25 grammes de Whey protéine juste avant d'effectuer votre séance.

Exemple

Exemple 1 :

Effectuer **3 séries de 4'00" en 20" / 10"**

Alterner 20" d'efforts maximaux – 10" de repos

REPOS : 2'00" entre les séries

1^{ère} série : Burpees

2^{ème} série : Mountain Climbers

3^{ème} série : Mixte (*Alterner Burpees et Mountain Climbers*)

Exemple 2 :

Effectuer **3 séries de 4'00" en 20" / 10"**

4 Exercices au poids de corps

Alterner 20" d'efforts maximaux – 10" de repos

REPOS : 2'00" entre les séries

1^{er} exercice : Sprint de 20s

2^{ème} exercice : Sit ups

3^{ème} exercice : Burpees

4^{ème} exercice : Mountain climbers

5^{ème} exercice : Sprint de 20s

6^{ème} exercice : Sit ups

7^{ème} exercice : Burpees

8^{ème} exercice : Mountain climbers

HIGH INTENSITY CIRCUIT TRAINING

Définition

Tout comme le HIIT, le High-Intensity Circuit Training (**circuit training à haute-intensité**) ou HICT est un mode d'entraînement alternant des **phases de travail** très intenses (effort à très haute intensité) avec des **phases de récupération** (plus ou moins courte).

Il existe deux différences par rapport aux HIIT :

- La première est que les phases d'efforts ne sont pas des intervalles de temps mais un nombre déterminé de répétitions par exercice. Ces répétitions doivent être effectuées avec **une intensité maximale**.
- La seconde est que le HICT doit être effectué LE PLUS VITE POSSIBLE (tout en conservant une exécution parfaite des mouvements). Il ne s'agit pas d'une période déterminée.



C'est un circuit continu d'exercices avec une très courte période de récupération entre les tours.

Lorsque vous réalisez des HICT, un stress et une pression supplémentaires peuvent être rajoutés car ce sont des entraînements chronométrés. Cela vous permet aussi de vraiment vous dépasser et vous pouvez suivre votre évolution en notant à chaque fois le temps lorsque vous effectuez un même HICT.

Le HICT peut être également exécuté sous forme de duel, en vous mesurant à d'autres athlètes ce qui peut être encore plus motivant.

Le HICT possède les mêmes avantages, les mêmes propriétés et gains que le HIIT (voir ci-dessus). Il existe de légères différences entre les deux mais les résultats sont identiques.

Vous pouvez également réaliser les entraînements sans équipement ou avec charges.

Exemple

Exemple 1 :

Effectuer de **3 à 5 séries LE PLUS VITE POSSIBLE**

10 Exercices ici au poids de corps (*mais rien ne vous empêche d'utiliser des charges*)

REPOS : 1'00" entre les séries

1^{er} exercice : **30** Jumpings jacks

2^{ème} exercice : **20** Pompes

3^{ème} exercice : **30"** Iso chaise (*Wall-sit ou chaise contre le mur*)

4^{ème} exercice : **20** Air squats

5^{ème} exercice : **1'00"** de Gainage frontal

6^{ème} exercice : **10** Triceps Dips avec une chaise OU Dips

7^{ème} exercice : **15** Sit ups

8^{ème} exercice : **10** Fentes *de chaque côté*

Exemple 2 :

Effectuer de **3 à 5 séries LE PLUS VITE POSSIBLE**

10 Exercices ici au poids de corps (*mais rien ne vous empêche d'utiliser des charges*)

REPOS : 10" entre les exercices

REPOS : 1'00" entre les séries

1^{er} exercice : **30"** de Gainage latéral à gauche

2^{ème} exercice : **30"** de Gainage latéral à droite

3^{ème} exercice : **30** Air squats

4^{ème} exercice : **20** Burpees

5^{ème} exercice : **20** Jumping jacks

6^{ème} exercice : **15** Pompes

7^{ème} exercice : **20** Mountain climbers *de chaque côté*

8^{ème} exercice : **15** Slam Ball

LA MÉTHODE EMOM

Définition

Tout d'abord, l'**EMOM** qui est un **HICT particulier**, signifie **Every Minute On the Minute**. Cette méthode retrouve donc toutes les propriétés des HIT.

L'objectif de l'EMOM est multiple et demeure facile à mettre en place.

Cette méthode permet donc de :

- Travailler et faire progresser la force et l'endurance de force (*en utilisant par exemple des charges sous – maximales*). L'EMOM permet d'élever le temps de maintien d'une intensité durant la séance.
- Améliorer la **récupération** à court terme entre les séries grâce aux temps de repos qui sont réduits et qui varient.
- Brûler des calories
- Favoriser la **congestion musculaire**



Principe de la méthode

*Déterminer un temps de travail / choisir un ou plusieurs exercices au poids de corps et/ou avec charges / fixer un nombre de répétitions pour le ou les exercices.
Effectuer le nombre demandé de répétitions à chaque départ de minute.
Plus les répétitions seront réalisées rapidement, plus la récupération sera grande.*

A chaque fois qu'une minute commence, votre série commence. Le reste de la minute vous servira de récupération.

Afin d'optimiser les résultats et d'en tirer un maximum de bénéfices, il est préférable d'utiliser des mouvements polyarticulaires.

Si l'accent est mis sur l'amélioration de la force et de l'endurance de force, favoriser **des charges sous-maximales** avec des séries courtes (**3 à 6 répétitions**). Sinon la récupération serait trop courte pour pouvoir prolonger l'effort sans une baisse de la charge utilisée.

Cet ebook est **axé poids de corps**. Cette méthode utilisée avec des charges sera donc détaillée dans le prochain tome. On se focalisera ici sur les EMOM au poids de corps.

Les différents EMOM

■ L'EMOM basique

Il s'agit d'un EMOM n'utilisant qu'un seul exercice. Le nombre de répétitions est alors plus élevé que lorsqu'on utilise une charge lourde ; ainsi l'accent est mis sur l'amélioration de l'endurance de force au poids de corps.

■ L'EMOM complexe

Il est ici composé de plusieurs exercices (en général deux ou trois maximum). Le nombre de répétitions doit être réfléchi. L'enchaînement des exercices doit être réalisable dans la minute et enchaîné sur plusieurs minutes. L'accent est également mis sur l'amélioration de l'endurance de force au poids de corps.

Différentes possibilités :

- Les exercices utilisés peuvent viser le même groupe musculaire (ex : membres inférieurs avec des fentes, air squats et box jumps) ou la même fonction (ex : cardio avec des burpees, jumping jacks et montées de genoux).

- Les différents exercices peuvent tous avoir le même nombre de répétitions

- Le nombre de répétitions varie d'un exercice à l'autre. Un exercice est alors mis en avant suivant sa fonction. Il pourra alors être utilisé en pré ou post fatigue suivant l'ordre de passage.
Ex : 4 Air squats + 8 pompes + 12 Jumping jacks **OU** 12 Jumping jack + 8 pompes + 4 burpees

■ L'EMOM "Death by"

Il s'agit d'un EMOM particulier bien connu dans une communauté de Functional training. En général, il n'y a qu'un seul ou 2 exercices car la difficulté deviendrait trop importante avec plusieurs exercices. Mais cela dépend également des exercices choisis.

En effet, certains exercices associés sont toujours plus simples qu'un seul exercice.

Ex : Les air squats associés à des pompes sont plus faciles que des burpees.

Le principe est le suivant :

Ajouter, à chaque minute, des répétitions aux exercices à effectuer.

Ex : Commencer par 1 pompe à la 1^{ère} minute, 2 pompes à la 2^{ème} minute, 3 pompes à la 3^{ème} minute etc.

L'entraînement est simple lors des premières minutes mais devient rapidement difficile avec une récupération de plus en plus courte. En effet, le temps de travail est augmenté à chaque minute alors que le temps de récupération diminue.

Le but recherché est que l'athlète atteigne ses limites le plus tard possible.

Contrairement à un EMOM basique, où le but n'est pas d'atteindre l'échec, le "death by" joue sur le facteur récupération en repoussant le seuil de lactique accumulé pour arriver à l'échec musculaire. Le facteur endurance de force est alors mis en avant.

■ LES E2MOM

De la même manière, réaliser l'enchaînement ou le nombre de répétitions toutes les deux minutes. Le nombre de répétitions ou l'intensité est ici augmenté pour retrouver les mêmes effets.

Cet EMOM particulier peut donner naissance également à une déclinaison : E3MOM, E4MOM etc.

Exemple

Effectuer un EMOM Complexe de **20'00**.

2 Exercices au poids de corps. Enchaîner les 2 exercices. Départ toutes les minutes.

1^{er} exercice : **10** Pompes

2^{ème} exercice : **20** Air squats



AMRAP

“AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE”

Définition

Tout d'abord, AMRAP signifie **As Many Rounds As Possible**.

Lorsque vous vous entraînez en suivant cette méthode, vous gérez vous-même vos temps de repos afin d'être le plus efficace et performant possible. Les temps de pause que vous prenez (variables) permettent de maintenir une intensité maximale pendant l'AMRAP, d'effectuer le plus de tours possible, de vous dépasser et ainsi **d'obtenir LES MÊMES RÉSULTATS que les séances HIT**.



*L'objectif d'un entraînement AMRAP est de faire **le plus de tours possible** d'un circuit pendant une durée prédéfinie.*

Cette méthode peut être aussi bien adaptée à la musculation avec charges, qu'au travail au poids de corps. Il s'agit d'un excellent moyen de travailler l'endurance cardio-vasculaire, l'endurance de force et de prolonger la fonte adipeuse.

Un des avantages de l'AMRAP est qu'il permet également d'avoir un suivi précis de son évolution. Pour cela, il suffit simplement de noter le nombre de tours que vous avez effectué sur la séance réalisée et comparer ensuite vos résultats lorsque vous ferez de nouveau cette même séance.

L'AMRAP "as many rounds as possible" se rapproche le plus du HIIT. Cependant, il existe une variante : l'AMRAP "as many reps as possible". Pour cette variante, vous devez choisir un exercice et effectuer le maximum de répétitions sur un temps donné. Cette variante se rapproche plus du HIIT.



L'AMRAP est une excellente alternative aux séances HIIT et HICT, et permettra tout aussi bien d'activer la post-combustion des graisses et d'améliorer vos performances. Cette méthode est intense, facile à mettre en place, permet un gain de temps considérable (les séances étant assez courtes).

Exemple

La mise en place d'une séance AMRAP est simple :

Choisissez 2 à 4 exercices difficiles suivant votre niveau

Déterminez un nombre de répétitions par exercices

Définissez un temps de travail

Effectuez le plus grand nombre possible de rounds dans le temps imparti

1^{er} AMRAP 10'00"

- Effectuer LE PLUS DE TOURS en 10'00"

5 Pompes

5 Sit ups

5 Air squats

3 Fentes *de chaque côté*

REPOS : 3'00"

2^{ème} AMRAP 8'00"

- Effectuer LE PLUS DE TOURS en 10'00"

10 Jump Squats

5 Burpees

10 Jumping Jacks

10 Mountain climbers *de chaque côté*

DIFFÉRENTS HIIT AVEC LES MÊMES EXERCICES

Avec les 4 mêmes exercices, vous pouvez effectuer une multitude d'entraînements variés et intenses avec différents protocoles.

AIR SQUAT – TRACTION – BURPEES – SIT UP

■ HIIT

Effectuer **10 séries de 2'00" en 50"/10"**

10 Exercices au poids de corps
50" d'efforts maximaux – 10" de repos

REPOS : 1'00" entre chaque série

1^{er} exercice : AIR SQUAT
2^{ème} exercice : TRACTION
3^{ème} exercice : BURPEES
4^{ème} exercice : SIT UP

■ TABATA

Effectuer **3 séries de 4'00" en 20" / 10"**

4 Exercices au poids de corps
Alterner 20" d'efforts maximaux – 10" de repos

REPOS : 2'00" entre les séries

1^{er} exercice : AIR SQUAT
2^{ème} exercice : TRACTION

- 3^{ème} exercice : BURPEES
- 4^{ème} exercice : SIT UP
- 5^{ème} exercice : AIR SQUAT
- 6^{ème} exercice : TRACTION
- 7^{ème} exercice : BURPEES
- 8^{ème} exercice : SIT UP

■ HICT

Effectuer **5 séries LE PLUS VITE POSSIBLE**

4 Exercices ici au poids de corps

REPOS : 1'00" entre les séries

- 1^{er} exercice : **20** AIR SQUATS
- 2^{ème} exercice : **20** TRACTIONS
- 3^{ème} exercice : **20** BURPEES
- 4^{ème} exercice : **20** SIT UPS
- 5^{ème} exercice : **10** AIR SQUATS
- 6^{ème} exercice : **10** TRACTIONS
- 7^{ème} exercice : **10** BURPEES
- 8^{ème} exercice : **10** SIT UPS

■ EMOM

DÉPART TOUTES LES MINUTES

Effectuer **cet enchaînement pendant 10'00"**

4 Exercices ici au poids de corps

- 1^{er} exercice : **5** AIR SQUATS
- 2^{ème} exercice : **5** TRACTIONS
- 3^{ème} exercice : **5** BURPEES
- 4^{ème} exercice : **5** SIT UPS

■ AMRAP

Effectuer **LE PLUS DE TOURS en 10'00"** de cet enchaînement

- 1^{er} exercice : **5** AIR SQUATS
- 2^{ème} exercice : **5** TRACTIONS
- 3^{ème} exercice : **5** BURPEES
- 4^{ème} exercice : **5** SIT UPS

QUELS SONT LES AVANTAGES À SUIVRE CET EBOOK

Le but premier de cet ouvrage est de permettre à tous de s'entraîner sans forcément avoir beaucoup de temps à se consacrer ou le matériel adéquat.

Cet ebook vous permettra également de gérer votre effort, de retrouver une condition physique et ainsi prendre du plaisir à vous dépasser, à améliorer vos performances ou à atteindre votre objectif esthétique.

Les entraînements sont intenses (**suivant votre propre intensité maximale**) et variés, enlevant ainsi toutes routines qui peuvent devenir lassantes. Les séances seront, bien sûr, adaptables et modulables selon votre niveau physique.

Une liste d'exercices de substitution est également présente pour diminuer la difficulté.

De nombreux WODs (HICT) sont chronométrés mettant ainsi un challenge supplémentaire, votre temps vous servira ainsi de référence lorsque vous les effectuerez de nouveau.

Pour cet ebook, la majorité des WODs sont au poids de corps et/ou avec un peu de matériel, ceux-ci peuvent être ainsi réalisés en plein air.

Vous pouvez bien sûr effectuer ces entraînements seuls ou en groupe. Les encouragements des autres athlètes vous motiveront ainsi davantage et cela vous permettra de vous dépasser encore plus.

Comme écrit précédemment, ces séances de HIT sont intenses et permettent de brûler énormément de calories (*la fonte adipeuse perdurant également dans le temps*). Le métabolisme se retrouve aussi boosté par l'exécution d'exercices polyarticulaires et fonctionnels.

Bonnes séances, accrochez-vous et ne lâchez rien !

Cet ebook vous **aidera dans vos entraînements** et vous donnera certaines bases indispensables **MAIS** il ne s'agit pas à proprement dit d'un programme structuré. Ces entraînements ne sont pas inscrits dans une logique de planification.

Si vous voulez vraiment un objectif précis (tests, objectifs esthétiques, développement des performances ou préparation physique), entourez-vous d'une personne qualifiée ou contactez-moi directement pour mettre en place une planification et une programmation adaptées.



REMERCIEMENTS

Lors de mon premier ebook j'ai commis une erreur impardonnable, celle d'oublier les remerciements, et je l'ai regretté.

Je tenais donc cette fois-ci à remercier toutes les personnes qui me suivent ainsi que mon équipe, tous les athlètes que je coache, mes athlètes qui m'encouragent et me supportent, ma famille qui est vraiment importante à mes yeux (je vous aime), mon cercle d'amis proches et plus particulièrement Julien, Jennifer, Sam, Paul, Maxime et Charles, qui m'aident, me soutiennent dans la réalisation des ebooks, et aussi mon sponsor TOP BODY DIJON.

MERCI À VOUS TOUS de me faire confiance. Cette communauté INVICTUS grandit de jour en jour, et ceci est la plus belle de mes victoires.

Dépassez-vous, croyez en vous car rien n'est impossible.

Ce n'est pas très coutumier du fait MAIS je tenais également à remercier les quelques personnes qui n'ont pas cru en moi car c'est aussi grâce à elles que je suis devenu l'homme que je suis aujourd'hui.

Pour finir une citation d'Albert Einstein que j'adore :

*« I am thankful to all those who said **NO** to me. It's because of them i did it myself »*



Esprit INVICTUS



EXERCICES DE SUBSTITUTION

Voici un tableau comprenant les exercices principaux et leurs substituts suivant le degré de difficulté, toujours au poids de corps.

Exercices principaux	Exercices de substitution
Pompe	Pompe sur les genoux
Burpees (<i>pompe + saut</i>)	Burpees sans la pompe et avec le saut Burpees sans la pompe et le saut
Traction stricte (<i>pronation</i>)	Traction kipping (<i>avec l'aide des jambes</i>) Traction en supination Traction délestée et / ou avec un élastique / Traction couchée
L-Pull up	Traction stricte Traction kipping (<i>avec l'aide des jambes</i>) Traction en supination Traction délestée et / ou avec un élastique / Traction couchée
Sit up	Crunch (abominaux basiques)
Toes-to-bar Knees-to-elbows	Relevés de jambes suspendus à la barre

Pour les abdominaux : si l'exercice est trop dur, remplacez le par un exercice que vous maîtrisez totalement : Sit up, Toes-to-bar, Knees-to-elbow, Crunchs, Crunchs croisés, Legs raises, Soulevés d'épaules.

Jump Squat	Wall ball Air squat
Squat pistol	Air squat <i>(doubler alors le nombre de répétitions)</i>
Fente sautée	Fente
Fente	Air squat <i>(doubler alors le nombre de répétitions)</i>
Double unders	Sauts simples à la corde à sauter
Sauts simples à la corde à sauter	Jumping jack Petits sauts sur place
Muscle up	Traction stricte Traction kipping
Box jump	Jump Squat
Jumping jack	Petits sauts sur place
Mountain climber	Montées de genoux sur place
Bulgarian squat	Fente sautée Fente
Tuck jump	Jump squat
Deficit Handstand Push Up <i>Deficit HSPU</i>	Handstand Push Up (<i>Pompe ATR</i>) DIPS Pompe claquée Pompe Pompe sur les genoux

HSPU	DIPS Pompe claquée Pompe Pompe sur les genoux
DIPS	Pompe claquée Pompe <i>prise serrée</i> Pompe Triceps sur un banc
Gainage araignée	Gainage frontal
L-Sit up	Gainage araignée Gainage cuillère Gainage frontal
Gainage cuillère	Gainage frontal
Slam ball	Burpees Burpees sans la pompe et avec le saut Burpees sans la pompe et le saut

Voici le lien YouTube de tous les exercices au poids de corps que vous pouvez retrouver dans cet ebook :

https://www.youtube.com/watch?v=-vb_7hPIMNQ



HITT

Avant de débiter les séances, voici quelques directives :

Vous pouvez utiliser un gilet lesté de 10kg pour les entrainements si vous le souhaitez.

Commencer vos entrainements par un échauffement progressif pendant 5'00''.

Libre à vous de choisir ce que vous souhaitez réaliser. Cela peut être une routine musculaire que vous avez l'habitude d'effectuer, ou bien 5'00'' de corde à sauter etc.

Terminer votre séance par 5'00'' d'étirements légers. Attendre deux heures avant d'effectuer de bons étirements.

Tout comme une alimentation adaptée est indispensable, ne négligez pas l'hydratation. L'eau est la seule boisson indispensable. Vos performances peuvent chuter de façon importante lorsque vous commencez à être déshydraté. Buvez par petite gorgée tout au long du training.

Dernière des choses : donnez le maximum !!!

TRAINING 1

Effectuer **3 séries de 10'00''**

10 exercices au poids de corps

Principe : **effectuer le plus possible de répétitions pendant la durée de l'effort.**

REPOS : 3'00'' entre chaque série

1^{ère} série en 30''/30''

30'' d'efforts maximaux – 30'' de repos

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : Leg raise

3^{ème} exercice : Fente

4^{ème} exercice : Sit up

5^{ème} exercice : Bulgarian squat

6^{ème} exercice : Pompe

7^{ème} exercice : Mountain climber

8^{ème} exercice : Gainage frontal

9^{ème} exercice : Jumpin jack

10^{ème} exercice : Burpees

Consigne : 30'' d'Air squats – 30'' de repos – 30'' de Leg raises – 30'' de repos - etc.

2^{ème} série en 40''/20''

40'' d'efforts maximaux – 20'' de repos

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : Leg raise

3^{ème} exercice : Fente

4^{ème} exercice : Sit up

5^{ème} exercice : Bulgarian squat

6^{ème} exercice : Pompe

7^{ème} exercice : Mountain climber

8^{ème} exercice : Gainage frontal

9^{ème} exercice : Jumpin jack

10^{ème} exercice : Burpees

Consigne : 40'' d'Air squats – 20'' de repos – 40'' de Leg raises – 20'' de repos - etc.

3^{ème} série en 50''/10''

50'' d'efforts maximaux – 10'' de repos

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : Leg raise

3^{ème} exercice : Fente

4^{ème} exercice : Sit up

5^{ème} exercice : Bulgarian squat

6^{ème} exercice : Pompe

7^{ème} exercice : Mountain climber

8^{ème} exercice : Gainage frontal

9^{ème} exercice : Jumpin jack

10^{ème} exercice : Burpees

Consigne : 50'' d'Air squats – 10'' de repos – 50'' de Leg raises – 10'' de repos - etc.

TRAINING 1

Effectuer **3 séries de 10'00''**

10 exercices au poids de corps

Principe : **effectuer le plus possible de répétitions pendant la durée de l'effort.**

REPOS : 3'00'' entre chaque série

1^{ère} série en 30''/30''

30'' d'efforts maximaux – 30'' de repos

1^{er} exercice : Traction

2^{ème} exercice : Air squat

3^{ème} exercice : Toes-to-bar

4^{ème} exercice : Dips

5^{ème} exercice : Jump squat

6^{ème} exercice : Pompe

7^{ème} exercice : Burpees

8^{ème} exercice : Wall sit

9^{ème} exercice : Double under ou Saut simple

10^{ème} exercice : Sit up

Consigne : 30'' de Tractions – 30'' de repos – 30'' d'Air squats – 30'' de repos - etc.

2^{ème} série en 40''/20''

40'' d'efforts maximaux – 20'' de repos

1^{er} exercice : Traction

2^{ème} exercice : Air squat

3^{ème} exercice : Toes-to-bar

4^{ème} exercice : Dips

5^{ème} exercice : Jump squat

6^{ème} exercice : Pompe

7^{ème} exercice : Burpees

8^{ème} exercice : Wall sit

9^{ème} exercice : Double under ou Saut simple

10^{ème} exercice : Sit up

Consigne : 40'' de Tractions – 20'' de repos – 40'' d'Air squats – 20'' de repos - etc.

3^{ème} série en 50''/10''

50'' d'efforts maximaux – 10'' de repos

1^{er} exercice : Traction

2^{ème} exercice : Air squat

3^{ème} exercice : Toes-to-bar

4^{ème} exercice : Dips

5^{ème} exercice : Jump squat

6^{ème} exercice : Pompe

7^{ème} exercice : Burpees

8^{ème} exercice : Wall sit

9^{ème} exercice : Double under ou Saut simple

10^{ème} exercice : Sit up

Consigne : 50'' de Tractions – 10'' de repos – 50'' d'Air squats – 10'' de repos - etc.



TRAINING 2

10 exercices

Principe : **30'' d'efforts maximaux par exercice.**

Effectuer le plus possible de répétitions en 30''.

REPOS : 1'00'' entre chaque série

Consigne : Faire exo 1 pendant 30'' – 1'00'' de repos - (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30'') – 1'00'' de repos - (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30' + exo 3 pendant 30'') – 1'00'' de repos - **etc...**

1^{er} exercice : Crunch **OU** Sit up

2^{ème} exercice : Sumo air squat

3^{ème} exercice : Leg raise

4^{ème} exercice : Mountain climber

5^{ème} exercice : Burpees

6^{ème} exercice : Gainage frontal

7^{ème} exercice : Pompe

8^{ème} exercice : Dips sur un banc

9^{ème} exercice : Wall sit

10^{ème} exercice : Montées de genoux

TRAINING 2

Le réaliser si possible avec un gilet lesté de 10kg

10 exercices

Principe : **30'' d'efforts maximaux par exercice.**

Effectuer le plus possible de répétitions en 30''.

REPOS : 1'00'' entre chaque série

Consigne : Faire exo 1 pendant 30'' – 1'00'' de repos - (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30'') – 1'00'' de repos - (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30' + exo 3 pendant 30'') – 1'00'' de repos - **etc...**

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Wall sit

3^{ème} exercice : Air squat

4^{ème} exercice : Mountain climber

5^{ème} exercice : Pompe

6^{ème} exercice : Traction

7^{ème} exercice : Toes-to-bar

8^{ème} exercice : Dips

9^{ème} exercice : Jump squat

10^{ème} exercice : HSPU / Pompe ATR

TRAINING 3

10 exercices

6 à 8 Rounds de 5'00''

Principe : 30'' d'efforts maximaux par exercice.

Effectuer le plus possible de répétitions en 30''.

REPOS : 1'00'' entre chaque round

Consigne : Enchaîner les 10 exercices sans repos

Faire exo 1 pendant 30'' + exo 2 pendant 30'' + exo 3 pendant 30'' + + exo 10 pendant 30''.

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Pompe

3^{ème} exercice : Sit up

4^{ème} exercice : Air squat

5^{ème} exercice : Gainage frontal

6^{ème} exercice : Mountain climber

7^{ème} exercice : Leg raise

8^{ème} exercice : Wall sit

9^{ème} exercice : Dips sur banc **OU** chaise

10^{ème} exercice : Double under **OU** saut simple à la corde

TRAINING 3

Le réaliser si possible avec un gilet lesté de 10kg

10 exercices

6 à 8 Rounds de 5'00''

Principe : 30'' d'efforts maximaux par exercice.

Effectuer le plus possible de répétitions en 30''.

REPOS : 1'00'' entre chaque série

Consigne : Enchaîner les 10 exercices sans repos

Faire exo 1 pendant 30'' + exo 2 pendant 30'' + exo 3 pendant 30'' + + exo 10 pendant 30''.

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Mountain climber

3^{ème} exercice : Sit up

4^{ème} exercice : Leg raise

5^{ème} exercice : Pompe

6^{ème} exercice : Dips

7^{ème} exercice : Jump squat

8^{ème} exercice : Wall Sit

9^{ème} exercice : Toes-to-bar

10^{ème} exercice : Traction

TRAINING 4

8 exercices

Principe : **30'' d'efforts maximaux par exercice.**

Effectuer le plus possible de répétitions en 30''.

REPOS : 1'00'' entre chaque série

Consigne : Faire exo 1 pendant 30'' – 1'00'' de repos - (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30'') – 1'00'' de repos - (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30' + exo 3 pendant 30'') – 1'00'' de repos - – (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30' + + **exo 8** pendant 30'') – 1'00'' de repos – (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30' + + **exo 7** pendant 30'') – 1'00'' de repos - **etc...**

Aller de l'exercice 1 à l'exercice 8 puis redescendre à l'exercice 1

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : Sit up

3^{ème} exercice : Pompe

4^{ème} exercice : Burpees

5^{ème} exercice : Corde à sauter **OU** DU

6^{ème} exercice : Wall sit

7^{ème} exercice : Leg raise

8^{ème} exercice : Fente

1^{ère} série : 30'' d'air squats

2^{ème} série : 30'' d'air squats + 30'' de sit ups

3^{ème} série : 30'' d'air squats + 30'' de sit ups + 30'' de pompes

....

8^{ème} série : 30'' de tous les exercices

9^{ème} série : 30'' d'air squats + 30'' de sit ups + 30'' de pompes + 30'' de burpees + 30'' de corde à sauter + 30'' de wall sit + 30'' de leg raises

.....

14^{ème} série : 30'' d'air squats + 30'' de sit ups

15^{ème} série : 30'' d'air squats

TRAINING 4

Le réaliser si possible avec un gilet lesté de 10kg

8 exercices

Principe : **30'' d'efforts maximaux par exercice.**

Effectuer le plus possible de répétitions en 30''.

REPOS : 1'00'' entre chaque série

Consigne : Faire exo 1 pendant 30'' – 1'00'' de repos - (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30'') – 1'00'' de repos - (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30' + exo 3 pendant 30'') – 1'00'' de repos - – (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30' + + **exo 8** pendant 30'') – 1'00'' de repos – (exo 1 pendant 30''+ exo 2 pendant 30' + + **exo 7** pendant 30'') – 1'00'' de repos - **etc...**

Aller de l'exercice 1 à l'exercice 8 puis redescendre à l'exercice 1

1^{er} exercice : Traction

2^{ème} exercice : Pompe

3^{ème} exercice : Tuck jump

4^{ème} exercice : Burpees

5^{ème} exercice : Gainage araignée

6^{ème} exercice : HSPU

7^{ème} exercice : Toes-to-bar

8^{ème} exercice : Mountain climber

1^{ère} série : 30'' de tractions

2^{ème} série : 30'' de tractions + 30'' de pompes

3^{ème} série : 30'' de tractions + 30'' de pompes + 30'' de tuck jumps

....

8^{ème} série : 30'' de tous les exercices

9^{ème} série : 30'' de tractions + 30'' de pompes + 30'' de tuck jumps + 30'' de burpees + 30'' de gainage araignée + 30'' de HSPU + 30'' de toes-to-bar

.....

14^{ème} série : 30'' de tractions + 30'' de pompes

15^{ème} série : 30'' de tractions



TRAINING 5

Effectuer **3** blocs de **10** exercices au poids de corps.

Principe : **effectuer le plus possible de répétitions pendant la durée de l'effort.**

REPOS : 5'00" entre chaque bloc

Consigne : Enchaîner les 10 exercices sans repos

Bloc 1 :

Faire exo 1 pendant 1'30'' + exo 2 pendant 1'30'' + exo 3 pendant 1'30''' + + exo 10 pendant 1'30'''.

Bloc 2 :

Faire exo 1 pendant 1'00'' + exo 2 pendant 1'00'' + exo 3 pendant 1'00''' + + exo 10 pendant 1'00'''.

Bloc 3 :

Faire exo 1 pendant 30'' + exo 2 pendant 30'' + exo 3 pendant 30''' + + exo 10 pendant 30'''.

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Leg raise

3^{ème} exercice : Pompe

4^{ème} exercice : Jumping jack

5^{ème} exercice : Dips sur un banc **OU** chaise

6^{ème} exercice : Sit up **OU** crunch

7^{ème} exercice : Corde à sauter

8^{ème} exercice : Bulgarian squat

9^{ème} exercice : Gainage bras tendus
(position pompe)

10^{ème} exercice : Wall sit

TRAINING 5

Effectuer **3** blocs de **10** exercices. **Le réaliser si possible avec un gilet lesté de 10kg.**

Principe : **effectuer le plus possible de répétitions pendant la durée de l'effort.**

REPOS : 5'00" entre chaque bloc

Consigne : Enchaîner les 10 exercices sans repos

1^{er} bloc : 1'30'' d'efforts par exercice / 2^{ème} bloc : 1'00'' d'efforts par exercice / 3^{ème} bloc : 30'' d'efforts par exercice

1^{er} exercice : HSPU **OU** Pompe claquée

2^{ème} exercice : Toes-to-bar

3^{ème} exercice : Montée de genoux

4^{ème} exercice : Traction

5^{ème} exercice : Mountain climber

6^{ème} exercice : Squat pistol alterné

7^{ème} exercice : Pompe

8^{ème} exercice : Wall sit

9^{ème} exercice : Burpees

10^{ème} exercice : Air squat

TRAINING 6

Effectuer **2 fois** le circuit sans repos entre les tours.

12 exercices au poids de corps

Principe : **effectuer le plus possible de répétitions pendant la durée de l'effort.**

Consigne : Effectuer 30'' exo 1 / 1'30'' exo 2 / 30'' de repos / 30'' exo 3 / 1'30'' exo 4 / 30'' de repos / *etc.*

1) 30'' Sit ups **OU** crunches

1'30'' de Burpees

30'' de Repos

2) 30'' Pompes

1'30'' de Jumping jacks

30'' de Repos

3) 30'' Dips sur un banc **OU** chaise

1'30'' de Mountain climbers

30'' de Repos

4) 30'' de Leg raises

1'30'' de Jump squats

30'' de Repos

5) 30'' de Fentes alternées

1'30'' de Montées de genoux

30'' de Repos

6) 30'' de Tractions couchées **OU** Gainage

1'30'' d'Air squats

30'' de Repos

TRAINING 6

Effectuer **2 fois** le circuit sans repos entre les tours.

12 exercices au poids de corps

Principe : **effectuer le plus possible de répétitions pendant la durée de l'effort.**

Consigne : Effectuer 30'' exo 1 / 1'30'' exo 2 / 30'' de repos / 30'' exo 3 / 1'30'' exo 4 / 30'' de repos / *etc.*

1) 30'' de Jumping jacks

1'30'' de Tractions

30'' de Repos

2) 30'' de Burpees

1'30'' de Pompes

30'' de Repos

3) 30'' de Sit ups

1'30'' de Toes-to-bar

30'' de Repos

4) 30'' de Jump squats

1'30'' d'Air squats

30'' de Repos

5) 30'' de HSPU

1'30'' de Mountain climber

30'' de Repos

6) 30'' de Squat pistols alternés

1'30'' de Box jumps

30'' de Repos

TRAINING 7

Effectuer **3 à 4** séries pour chaque bloc.

2 blocs de **5** exercices

10 exercices au poids de corps

Principe : **effectuer le plus possible de répétitions pendant la durée de l'effort.**

REPOS : 1'30" entre chaque bloc

Consigne : Enchaîner les exercices sans repos

Réaliser le bloc 1 / 1'30" de Repos / bloc 2 / 1'30" de Repos / bloc 1 / 1'30" de Repos / **etc**

Alterner le bloc 1 et le bloc 2

Bloc 1

1^{er} exercice : 20" de Gainage araignée

2^{ème} exercice : 30" de Leg raises

3^{ème} exercice : 40" de Toes touches

4^{ème} exercice : 50" de Sit ups **OU** crunches

5^{ème} exercice : 60 " de Gainage frontal

Bloc 2

1^{er} exercice : 20" de Fentes alternées

2^{ème} exercice : 30" de Burpees

3^{ème} exercice : 40" de Mountain climbers

4^{ème} exercice : 50" de Pompes

5^{ème} exercice : 60 " d'Air squats

TRAINING 7

Effectuer **3 à 4** séries pour chaque bloc.

2 blocs de **5** exercices

10 exercices au poids de corps

Principe : **effectuer le plus possible de répétitions pendant la durée de l'effort.**

REPOS : 1'30" entre chaque bloc

Consigne : Enchaîner les exercices sans repos

Réaliser le bloc 1 / 1'30" de Repos / bloc 2 / 1'30" de Repos / bloc 1 / 1'30" de Repos / **etc**

Alterner le bloc 1 et le bloc 2

Bloc 1

1^{er} exercice : 20" de L-sit ups

2^{ème} exercice : 30" de Dips

3^{ème} exercice : 40" de Toes-to-bar

4^{ème} exercice : 50" de Pompes

5^{ème} exercice : 60 " de Tractions

Bloc 2

1^{er} exercice : 20" de Mountain climbers

2^{ème} exercice : 30" de Squats pistols alternés

3^{ème} exercice : 40" de Jumping jacks

4^{ème} exercice : 50" d'Air squats

5^{ème} exercice : 60 " de Burpees

TRAINING 8

Effectuer 4 à 5 séries du bloc

1 Bloc = 10 exercices au poids de corps

Principe : **effectuer le plus possible de répétitions pendant la durée de l'effort.**

REPOS : 1'30" entre chaque bloc

REPOS : 10" entre chaque exercice

Consigne : Enchaîner les exercices

Effectuer 20'' Exo 1 – 10'' de Repos – 30'' Exo 2 – 10'' de Repos – 40'' Exo 3 **etc**

1^{er} exercice : 20'' de Gainage araignée

2^{ème} exercice : 30'' de Burpees

3^{ème} exercice : 40'' de Fentes alternées

4^{ème} exercice : 50'' de Sit ups **OU** crunches

5^{ème} exercice : 60 '' d'Air squats

6^{ème} exercice : 60'' de Jumping jacks

7^{ème} exercice : 50'' de Leg raises

8^{ème} exercice : 40'' de Pompes

9^{ème} exercice : 30'' de Wall sit

10^{ème} exercice : 20'' de Montées de genoux

TRAINING 8

Effectuer 4 à 5 séries du bloc

1 Bloc = 10 exercices au poids de corps

Principe : **effectuer le plus possible de répétitions pendant la durée de l'effort.**

REPOS : 1'30" entre chaque bloc

REPOS : 10" entre chaque exercice

Consigne : Enchaîner les exercices

Effectuer 20'' Exo 1 – 10'' de Repos – 30'' Exo 2 – 10'' de Repos – 40'' Exo 3 **etc**

1^{er} exercice : 20'' de Muscle ups

2^{ème} exercice : 30'' de Mountain climbers

3^{ème} exercice : 40'' de Sit ups

4^{ème} exercice : 50'' de Jump squats

5^{ème} exercice : 60 '' de Tractions

6^{ème} exercice : 60 '' de Burpees

7^{ème} exercice : 50'' de Toes-to-bar

8^{ème} exercice : 40'' de Gainage Bras tendus

9^{ème} exercice : 30'' de HSPU

10^{ème} exercice : 20'' de Squats pistols alternés



TABATA

TRAINING 1 - BASIQUE

TABATA : Effectuer **6 à 8** séries de **4'00''** en 20'' / 10''

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

1 exercice par série de TABATA

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : Sit up OU crunch

3^{ème} exercice : Burpees

4^{ème} exercice : Leg raise

5^{ème} exercice : Pompe

6^{ème} exercice : Jump squat

7^{ème} exercice : Dips sur banc **OU** chaise

8^{ème} exercice : Mountain climber

TRAINING 1 - BASIQUE

TABATA : Effectuer **6 à 8** séries de **4'00''** en 20'' / 10''

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

1 exercice par série de TABATA

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Traction

3^{ème} exercice : Toes-to-bar

4^{ème} exercice : Dips

5^{ème} exercice : Pompe

6^{ème} exercice : Squat pistol alterné

7^{ème} exercice : Jump squat

8^{ème} exercice : V-sit up

TRAINING 2 - SPÉCIAL ABDOS

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE** : (TABATA + Répétitions imposées)

1 exercice par série de TABATA

Respecter les repos imposés (10'')

Consigne : Pour les TABATA, chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

4'00'' de 20'' / 10'' en Sit up **OU** Crunch

40 Leg raises

REPOS : 1'00''

4'00'' de 20'' / 10'' en Sit up **OU** Crunch
40 Crunches croisés (20 de chaque côté)

REPOS : 1'00''

4'00'' de 20'' / 10'' en Sit up **OU** Crunch
1'00'' de gainage latéral (30'' de chaque côté)

REPOS : 1'00''

4'00'' de 20'' / 10'' en Sit up **OU** Crunch

40'' de gainage cuillère

REPOS : 1'00''

4'00'' de 20'' / 10'' en Sit up **OU** Crunch

40 Toe touches

REPOS : 1'00''

4'00'' de 20'' / 10'' en Sit up **OU** Crunch

40'' de gainage frontal

TRAINING 2 - SPÉCIAL ABDOS

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE** : (TABATA + Répétitions imposées)

1 exercice par série de TABATA

Respecter les repos imposés (10'')

Consigne : Pour les TABATA, chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

4'00'' de 20'' / 10'' en Toes-to-bar

50 Sit ups

REPOS : 1'00''

4'00'' de 20'' / 10'' en Toes-to-bar

50 Leg raises

REPOS : 1'00''

4'00'' de 20'' / 10'' en Toes-to-bar

25 V-sit ups

REPOS : 1'00''

4'00'' de 20'' / 10'' en Toes-to-bar

50'' L-sit ups

REPOS : 1'00''

4'00'' de 20'' / 10'' en Toes-to-bar

50 Crunches croisés (25 de chaque côté)

REPOS : 1'00''

4'00'' de 20'' / 10'' en Toes-to-bar

50 Toe touches

TRAINING 3

TABATA : Effectuer 6 à 8 séries de 4'00'' en 20'' / 10''

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

2 exercices par série de TABATA

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

Alterner les 2 exercices durant le Tabata

Pour chaque série :

20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos

1^{er} série : Air squat / Pompe

2^{ème} série : Sit up / Mountain climber

3^{ème} série : Burpees / Wall sit

4^{ème} série : Jumping jack / Dips sur banc

5^{ème} série : Gainage frontal / Fente alternée

6^{ème} série : Leg raise / Corde à sauter

7^{ème} série : Montées de genoux / Gainage cuillère

8^{ème} série : Toe touches / Squat jump

TRAINING 3

TABATA : Effectuer 6 à 8 séries de 4'00'' en 20'' / 10''

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

2 exercices par série de TABATA

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

Alterner les 2 exercices durant le Tabata

Pour chaque série :

20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos

1^{er} série : Muscle up / Burpees

2^{ème} série : Dips / Pompe

3^{ème} série : Sit up / Leg raise

4^{ème} série : Traction / Toes-to-bar

5^{ème} série : Mountain climber / Jumping Jack

6^{ème} série : Air squat / Jump squat

7^{ème} série : Gainage araignée / Gainage cuillère

8^{ème} série : Corde à sauter / Fentes alternées

Si vous n'arrivez pas les muscle ups : remplacer l'exercice par des chest-to-bar.

TRAINING 4

TABATA : Effectuer **2 à 3** séries de **4'00''** en **20'' / 10''** pour chaque bloc

3 Blocs

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

4 exercices par série de TABATA

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

Alterner les 4 exercices durant le Tabata

Effectuer les 2 à 3 séries du bloc 1 avant de passer au bloc 2, et faire de même pour ce bloc avant de passer au dernier bloc.

Pour chaque bloc :

20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 3** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 4** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 3** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 4** – 10'' de Repos

Bloc 1

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Mountain climber

3^{ème} exercice : Jumping jack

4^{ème} exercice : Montée de genoux

Bloc 2

1^{er} exercice : Sit up **OU** crunch

2^{ème} exercice : Leg raise

3^{ème} exercice : Gainage frontal

4^{ème} exercice : Toe touch

Bloc 3

1^{er} exercice : Traction couchée

2^{ème} exercice : Air squat

3^{ème} exercice : Pompe

4^{ème} exercice : Fente alternée

Si vous n'arrivez pas à effectuer les tractions ou que vous n'avez pas la structure pour les réaliser, remplacez l'exercice par des Dips sur un banc.

TRAINING 4

TABATA : Effectuer **2 à 3** séries de **4'00''** en **20'' / 10''** pour chaque bloc

3 Blocs

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

4 exercices par série de TABATA

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

Alterner les 4 exercices durant le Tabata

Effectuer les 2 à 3 séries du bloc 1 avant de passer au bloc 2, et faire de même pour ce bloc avant de passer au dernier bloc.

Pour chaque bloc :

20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 3** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 4** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 3** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 4** – 10'' de Repos

Bloc 1

1^{er} exercice : Traction stricte

2^{ème} exercice : Dips

3^{ème} exercice : Knees-to-elbows

4^{ème} exercice : Pompe prise serrée

Bloc 2

1^{er} exercice : Jump squat

2^{ème} exercice : Sit up

3^{ème} exercice : Burpees

4^{ème} exercice : HSPU

Bloc 3

1^{er} exercice : Slam ball OU Traction kipping

2^{ème} exercice : Air squat

3^{ème} exercice : Mountain climber

4^{ème} exercice : L-sit up

TRAINING 5

TABATA : Effectuer **3 à 4** séries de **4'00''** en **20'' / 10''** pour chaque bloc

2 Blocs

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

8 exercices par bloc

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

Enchaîner les 8 exercices durant le Tabata

Alterner le bloc 1 et le bloc 2

Pour chaque bloc :

20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 3** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 4** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 5** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 6** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 7** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 8** – 10'' de Repos

Bloc 1

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : Sit up **OU** crunch

3^{ème} exercice : Fente alternée

4^{ème} exercice : Leg raise

5^{ème} exercice : Wall sit

6^{ème} exercice : Gainage frontal

7^{ème} exercice : Fente latérale alternée

8^{ème} exercice : Toe touch

Bloc 2

1^{er} exercice : Traction couchée

2^{ème} exercice : Jumping Jack

3^{ème} exercice : Pompe

4^{ème} exercice : Corde à sauter

5^{ème} exercice : Dips sur banc

6^{ème} exercice : Burpees

7^{ème} exercice : Montées de genoux

8^{ème} exercice : Mountain climber

Réalisation :

Bloc 1 4'00'' – Repos 2'00'' – **Bloc 2 4'00''** – Repos 2'00'' – **Bloc 1 4'00''** – Etc.

TRAINING 5

TABATA : Effectuer **3 à 4** séries de **4'00''** en **20'' / 10''** pour chaque bloc

2 Blocs

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

8 exercices par bloc

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

Enchaîner les 8 exercices durant le Tabata

Alterner le bloc 1 et le bloc 2

Pour chaque bloc :

20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 3** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 4** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 5** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 6** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 7** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 8** – 10'' de Repos

Bloc 1

1^{er} exercice : Muscle up OU (traction stricte)

2^{ème} exercice : Burpees

3^{ème} exercice : Traction kipping

4^{ème} exercice : Montées de genoux

5^{ème} exercice : Pompe *prise large*

6^{ème} exercice : Gainage araignée

7^{ème} exercice : Pompe *prise serrée*

8^{ème} exercice : Slam ball **OU** mountain climber

Bloc 2

1^{er} exercice : Box jump

2^{ème} exercice : Toes-to-bar

3^{ème} exercice : Jump squat

4^{ème} exercice : Knees-to-elbows

5^{ème} exercice : Air squat

6^{ème} exercice : Sitting twist

7^{ème} exercice : Fente alternée

8^{ème} exercice : Toe touch

Réalisation :

Bloc 1 4'00'' – Repos 2'00'' – **Bloc 2 4'00''** – Repos 2'00'' – **Bloc 1 4'00''** – Etc.

TRAINING 6

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE** : (TABATA + Répétitions imposées)

1 exercice par série de TABATA

Respecter les repos imposés (10'')

Consigne : Pour les TABATA, chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

4'00'' de 20'' / 10'' en Jump squat
40 Air squats

REPOS : 30''

4'00'' de 20'' / 10'' en Mountain climber
40 Leg raises

REPOS : 30''

4'00'' de 20'' / 10'' en Pompe
40 Dips sur un banc

REPOS : 30''

4'00'' de 20'' / 10'' en Gainage pompe
40 Bulgarian squats (20 de chaque côté)

REPOS : 30''

4'00'' de 20'' / 10'' en Jumping Jack
40 Sit ups

REPOS : 30''

4'00'' de 20'' / 10'' en Burpees
40 Toe touches

TRAINING 6

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE** : (TABATA + Répétitions imposées)

1 exercice par série de TABATA

Respecter les repos imposés (10'')

Consigne : Pour les TABATA, chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

4'00'' de 20'' / 10'' en Traction
40 Toes-to-bar

REPOS : 30''

4'00'' de 20'' / 10'' en Sit up
40 Leg raises

REPOS : 30''

4'00'' de 20'' / 10'' en Pompe
40 Dips

REPOS : 30''

4'00'' de 20'' / 10'' en Burpees
40 Fentes alternées (40 de chaque côté)

REPOS : 30''

4'00'' de 20'' / 10'' en Air squat
40 Squat pistols (20 de chaque côté)

REPOS : 30''

4'00'' de 20'' / 10'' en Jumping Jack
40 HSPU OU pompe claquée

TRAINING 7

TABATA : Effectuer **3** séries de **4'00''** en 20'' / 10'' pour chaque bloc

2 Blocs en tabata + un "maximum de répétitions sur un exercice"

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

4 exercices par bloc

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

Enchaîner les 4 exercices durant le Tabata

Alterner le « bloc 1 + le Max » avec le « bloc 2 + le Max »

Pour chaque bloc :

20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 3** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 4** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 3** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 4** – 10'' de Repos

Bloc 1

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Sit up **OU** Crunch

3^{ème} exercice : Pompe

4^{ème} exercice : Traction couchée **OU**
gainage araignée

Bloc 2

1^{er} exercice : Jumping jack

2^{ème} exercice : Leg raise

3^{ème} exercice : Dips sur banc

4^{ème} exercice : Fente alternée

Training 7 - Enchaîner :

BLOC 1 : 4'00''

MAX de réps en Air squat sur 2'00''

REPOS : 2'00''

BLOC 2 : 4'00''

MAX de réps en Sit up sur 2'00''

REPOS : 2'00''

BLOC 1 : 4'00''

MAX de réps en Jump squat sur 2'00''

REPOS : 2'00''

BLOC 2 : 4'00''

MAX de réps en Mountain climber sur 2'00''

REPOS : 2'00''

BLOC 1 : 4'00''

MAX de réps en Sitting twist sur 2'00''

REPOS : 2'00''

BLOC 2 : 4'00''

MAX de réps en Toe touch sur 2'00''

TRAINING 7

TABATA : Effectuer **3** séries de **4'00''** en 20'' / 10'' pour chaque bloc

2 Blocs en tabata + un maximum de répétitions sur un exercice

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

4 exercices par bloc

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

Enchaîner les 4 exercices durant le Tabata

Alterner le « bloc 1 + le Max » avec le « bloc 2 + le Max »

Pour chaque bloc :

20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 3** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 4** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 3** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 4** – 10'' de Repos

Bloc 1

1^{er} exercice : Traction stricte

2^{ème} exercice : Pompe

3^{ème} exercice : Toes-to-bar

4^{ème} exercice : HSPU

Bloc 2

1^{er} exercice : Jump squat

2^{ème} exercice : Leg raise

3^{ème} exercice : Squat pistol alternée

4^{ème} exercice : V-sit up

Training 7 - Enchaîner :

BLOC 1 : 4'00''

MAX de répétitions en Burpees sur 2'00''

REPOS : 2'00''

BLOC 2 : 4'00''

MAX de répétitions en Jumping jack sur 2'00''

REPOS : 2'00''

BLOC 1 : 4'00''

MAXI de répétitions en Sit up 2'00''

REPOS : 2'00''

BLOC 2 : 4'00''

MAX de répétitions en Mountain climber sur 2'00''

REPOS : 2'00''

BLOC 1 : 4'00''

MAX de répétitions en Air squat sur 2'00''

REPOS : 2'00''

BLOC 2 : 4'00''

MAX de répétitions en Dips sur 2'00''

TRAINING 8

TABATA : Effectuer **2 séries de 4'00''** en 20'' / 10'' pour chaque bloc

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

2 exercices par bloc

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

Alterner les 2 exercices durant le Tabata

Alterner le « bloc 1 et le « bloc 2

Pour chaque série :

20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos

Bloc 1

1^{er} exercice : Jumping jack

2^{ème} exercice : Mountain climber

Bloc 2

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : Sit up

Training 8 - Enchaîner :

30 Burpees

BLOC 1 : 4'00''

30 Fentes (15 de chaque côté)

REPOS : 2'00''

30 Pompes

BLOC 2 : 4'00''

30 Dips sur un banc

REPOS : 2'00''

40 Leg raises

BLOC 1 : 4'00''

40 Toe Touches

REPOS : 2'00''

40 Tractions couchés ou 80 Sauts à la corde

BLOC 2 : 4'00''

40 Jump squats

Réalisation :

30 Burpees – Bloc 1 – 30 Fentes – Repos 2'00'' – 30 Pompes – Bloc 2 – 30 Dips – Repos 2'00'' – 40 Leg raises – Bloc 1 – 40 Toe touches – Repos 2'00'' – 40 Tractions couchées – Bloc 2 – 40 Jump squats

TRAINING 8

TABATA : Effectuer **2** séries de **4'00''** en 20'' / 10'' pour chaque bloc

Alterner 20s d'efforts – 10s de repos pendant 4'00''

2 exercices par bloc

REPOS : 2'00'' entre chaque série

Consigne : Pour chaque intervalle de temps, effectuer le maximum de répétitions.

Alterner les 2 exercices durant le Tabata

Alterner le « bloc 1 et le « bloc 2

Pour chaque série :

20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 1** – 10'' de Repos - 20'' **Exo 2** – 10'' de Repos

Bloc 1

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Mountain climber

Bloc 2

1^{er} exercice : Toe-to-bar

2^{ème} exercice : Sit up

Training 8 - Enchaîner :

75 Pompes

BLOC 1 : 4'00''

40 Dips

REPOS : 2'00''

75 Air Squats

BLOC 2 : 4'00''

40 Fentes alternées (20 de chaque côté)

REPOS : 2'00''

60 Tractions

BLOC 1 : 4'00''

30 Pompes (*prise serrée*)

REPOS : 2'00''

60 Jumping Jacks

BLOC 2 : 4'00''

30 Squats pistols (15 de chaque côté)

Réalisation :

75 Pompes – Bloc 1 – 40 Dips – Repos 2'00'' – 75 Air squats – Bloc 2 – 40 Fentes alternées – Repos 2'00'' – 60 Tractions – Bloc 1 – 30 Pompes – Repos 2'00'' – 60 Jumping Jacks – Bloc 2 – 30 Squats pistols.



HICT

TRAINING 1

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE 2 FOIS** ce circuit.

Consigne : Respecter les repos imposés

Chaque exercice doit être réalisé **le plus vite possible**.

Réaliser 40 Air squats – 30 Leg raises – 10 Burpees – 1'00'' de corde à sauter / 30'' de Repos /
40 Fentes – 30 Sit ups – 10 Burpees – 1'00'' de corde à sauter / 30'' de Repos / **etc.**

40 Air squats

30 Leg raises

10 Burpees

1'00'' de corde à sauter

REPOS : 30''

40 Fentes alternées (*20 de chaque côté*)

30 Sit ups

10 Burpees

1'00'' de corde à sauter

REPOS : 30''

40 Mountain climbers (*20 de chaque côté*)

30 Dips sur un banc

10 Burpees

1'00'' de corde à sauter

REPOS : 30''

40 Jumping jacks

30 Toe touches

10 Burpees

1'00'' de corde à sauter

REPOS : 30''

40 Montées de genoux sur place (*20 de chaque côté*)

30 Pompes sur les genoux

10 Burpees

1'00'' de corde à sauter

REPOS : 30''

TRAINING 1

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE 2 FOIS** ce circuit.

Consigne : Respecter les repos imposés

Chaque exercice doit être réalisé **le plus vite possible**.

Réaliser 40 Tractions – 30 Toes-to-bar – 15 Burpees – 1'00'' de DU ou sauts simples / 30'' de Repos / 40 Pompes – 30 HSPU – 15 Burpees – 1'00'' de DU OU sauts simples / 30'' de Repos / **etc.**

40 Tractions

30 Toes-to-bar

15 Burpees

1'00'' de Double unders **OU** Sauts simples

REPOS : 30''

40 Pompes

30 HSPU

15 Burpees

1'00'' de DU OU sauts simples

REPOS : 30''

40 Jump squats

30 Squats pistols (15 de chaque côté)

15 Burpees

1'00'' de DU OU sauts simples

REPOS : 30''

40 Dips

30 Knees-to-elbows

15 Burpees

1'00'' de DU OU sauts simples

REPOS : 30''

40 Mountain climbers de chaque côté

30 Jumping jack

15 Burpees

1'00'' de DU OU sauts simples

REPOS : 30''

TRAINING 2

Effectuer **6 à 8** séries

6 exercices au poids de corps

Principe : **Effectuer et enchaîner les exercices sans repos le plus vite possible**

REPOS : 1'00" entre chaque série

10 Pompes

5 Burpees

20 Sit ups

5 Burpees

30 Air squats

5 Burpees

40 Mountain climbers de chaque côté

5 Burpees

50 Jumping Jacks

5 Burpees

TRAINING 2

Effectuer **6** séries

6 exercices au poids de corps

Principe : **Effectuer et enchaîner les exercices sans repos le plus vite possible**

REPOS : 1'00" entre chaque série

10 Muscle ups OU Chest-to-bar

5 "Burpees- 2 pompes"

20 Tractions

5 "Burpees- 2 pompes"

30 Pompes

5 "Burpees- 2 pompes"

40 Sit ups

5 "Burpees- 2 pompes"

50 Air squats

5 "Burpees- 2 pompes"

*Burpees – 2 pompes : effectuer 2 pompes avant de vous regrouper et de sauter.

** Si vous n'arrivez pas à effectuer un muscle up, remplacez cet exercice par des chest-to-bar

TRAINING 3

Effectuer **3 à 4** séries

1 série = 11 exercices au poids de corps

Principe : **Effectuer et enchaîner les exercices sans repos le plus vite possible**

REPOS : 2'00" entre chaque série

10 Burpees	50'' de Gainage frontal
20 Sit ups	40'' de Wall sit
30'' de Gainage cuillère	30 Leg raises
40 Toe touches	20 Montées de genoux de chaque côté
50 Mountain climber (25 de chaque côté)	10 Pompes
100 Jumping jack	

Consigne : Enchaîner sans repos

Réaliser 10 Burpees – 20 Sit ups – 30'' de Gainage cuillère – 40 Toe touches / **etc.**

TRAINING 3

Effectuer **3 à 4** séries

1 série = 11 exercices au poids de corps

Principe : **Effectuer et enchaîner les exercices sans repos le plus vite possible**

REPOS : 2'00" entre chaque série

10 Squats pistols de chaque côté	50 Mountain climbers
20 HSPU	40 Burpees
30 Sit ups	30 Toes-to-bar
40'' L-sit ups suspendus à une barre	20 Jump squats
50 Tractions	10 Chest-to-bar OU 5 Muscle ups
100 Pompes	

Consigne : Enchaîner sans repos

Réaliser 10 Squats pistols – 20 HSPU – 30 Sit ups – 40'' L-sit ups / **etc.**

TRAINING 4

Effectuer **5 à 6** séries

1 série = 10 exercices au poids de corps

REPOS : 1'00" entre chaque série

REPOS : 10" entre chaque exercice

Consigne : Respecter les repos imposés

Chaque exercice doit être réalisé le plus vite possible.

Réaliser 20 Air squats - 10'' de Repos – 20 Sit ups – 10'' de Repos - 20 Dips sur un banc - 10'' de Repos / **etc.**

20 Air squats

20 Sit ups **OU** Crunches

20 Dips sur un banc

20 Toe touches

20 Jumping jack

10 Burpees

10 leg raises

10 Fentes alternées de chaque côté

10 Mountain climbers de chaque côté

10 Pompes

TRAINING 4

Effectuer **5** séries

1 série = 10 exercices au poids de corps

REPOS : 1'00" entre chaque série

REPOS : 10" entre chaque exercice

Consigne : Respecter les repos imposés

Chaque exercice doit être réalisé le plus vite possible.

Réaliser 20 Burpees - 10'' de Repos – 20 Toes-to-bar – 10'' de Repos - 20 Dips - 10'' de Repos / **etc.**

20 Burpees

20 Toes-to-bar

20 Dips

20 Jump squats

20 Tractions strictes

20 Leg raises

20 HSPU

20 Toe touches

20 squats pistols (10 de chaque côté)

20 Pompes claquées

TRAINING 5

Effectuer **6** séries

1 série = 10 exercices au poids de corps

Principe : **Effectuer et enchaîner les exercices sans repos le plus vite possible. Réaliser le maximum de répétitions pendant la durée de l'effort.**

REPOS : 1'00" entre chaque série

Consigne : Réaliser 20 Pompes - 30'' de Burpees – 20 Sit ups – 30'' de Mountain climbers - 20 Air squats - 30'' de Jumping jacks / **etc.**

20 Pompes

30'' de Burpees

20 Sit ups

30'' de Mountain climber

20 Air squats

30'' de Jumping Jack

20 Dips sur banc

30'' de Montées de genoux

20 Sitting twists de chaque côté

30'' de Tuck jump

TRAINING 5

Effectuer **6** séries

1 série = 10 exercices au poids de corps

Principe : **Effectuer et enchaîner les exercices sans repos le plus vite possible. Réaliser le maximum de répétitions pendant la durée de l'effort**

REPOS : 1'00" entre chaque série

Consigne : Réaliser 20 Tractions strictes - 30'' de Burpees – 20 Jump squats – 30'' de Mountain climbers - 20 HSPU - 30'' de Jumping jacks/ **etc.**

20 Tractions strictes

30'' de Burpees

20 Jump squats

30'' de Mountain climbers

20 HSPU ou pompes claquées

30'' de Jumping jacks

20 Fentes latérales (10 de chaque côté)

30'' de Mountain climbers

20 Toes-to-bar

30'' de Burpees

TRAINING 6

Effectuer **3 à 4** séries pour chaque bloc

3 Blocs de **5** exercices respectifs

1 série = **5** exercices enchainés du bloc

15 exercices au poids de corps

Principe : **Pour chaque bloc, effectuer et enchaîner les exercices sans repos le plus vite possible**

REPOS : 1'00" entre chaque série

Consigne : Enchaîner les exercices sans repos

Réaliser 1 série du bloc 1 / 1'00" de Repos / 1 série du bloc 2 / 1'00" de Repos / 1 série du bloc 3 / 1'00" de Repos / 1 série du bloc 1 / 1'00" de Repos / 1 série du bloc 2 / **etc**

Enchaîner le bloc 1, le bloc 2 et le bloc 3

Bloc 1

15 Air squats

8 Fentes de chaque côté

15 Sit ups ou Crunchs

8 Bulgarian squats de chaque côté

15 Leg raises

Bloc 2

10 Pompes

10 Toe touches

10 Dips sur un banc

10 Tractions couchées

10 Gainage pompes (5 pour chaque bras)

Bloc 3

5 Burpees

10 Jump squats

15 Mountain climbers (de chaque côté)

20 Montées de genoux (10 de chaque côté)

25 Jumping jacks

TRAINING 6

Effectuer **3 à 4** séries pour chaque bloc

3 Blocs de **5** exercices respectifs

1 série = **5** exercices enchainés du bloc

15 exercices au poids de corps

Principe : **Pour chaque bloc, effectuer et enchaîner les exercices sans repos le plus vite possible**

REPOS : 1'00" entre chaque série

Consigne : Enchaîner les exercices sans repos

Réaliser 1 série du bloc 1 / 1'00" de Repos / 1 série du bloc 2 / 1'00" de Repos / 1 série du bloc 3 / 1'00" de Repos / 1 série du bloc 1 / 1'00" de Repos / 1 série du bloc 2 / **etc**

Enchaîner le bloc 1, le bloc 2 et le bloc 3

Bloc 1

20 Chest-to-bar

20 Air squats

20 Dips

20 Jump squats

20 Leg raises

Bloc 2

15 Burpees

15 Jumping Jacks

15 Knees-to-elbows

15 Mountain climbers de chaque côté

15 Pompes (*prise large*)

Bloc 3

10 Squats pistols de chaque côté

10 HSPU ou pompes claquées

10 Toes-to-bar

10 Tuck jump

10 Fentes alternées de chaque côté

TRAINING 7

Effectuer le nombre demandé de répétitions par exercice **le plus vite possible**

25 – 20 – 15 – 10 – 5 – 5 – 10 – 15 – 20 – 25 répétitions en :

Air squat / Leg raise / Burpees / Sit up ou crunch

4 exercices au poids de corps

10 séries

Principe : **Pour chaque série, effectuer et enchaîner les exercices sans repos le plus vite possible**

REPOS : 1'00" entre chaque série

Consigne :

1^{ère} série : **25** Air squats – **25** Leg raises – **25** Burpees – **25** Sit ups / **REPOS : 1'00"**

2^{ème} série : **20** Air squats – **20** Leg raises – **20** Burpees – **20** Sit ups / **REPOS : 1'00"**

Etc.

TRAINING 7

Effectuer le nombre demandé de répétitions par exercice **le plus vite possible**

25 – 20 – 15 – 10 – 5 – 5 – 10 – 15 – 20 – 25 répétitions en :

Tractions / Burpees / HSPU ou Pompe claquée / Toes-to-bar

4 exercices au poids de corps

10 séries

Principe : **Pour chaque série, effectuer et enchaîner les exercices sans repos le plus vite possible**

REPOS : 1'00" entre chaque série

Consigne :

1^{ère} série : **25** Tractions – **25** Burpees – **25** HSPU – **25** Toes-to-bar / **REPOS : 1'00"**

2^{ème} série : **20** Tractions – **20** Burpees – **20** HSPU – **20** Toes-to-bar / **REPOS : 1'00"**

Etc.

TRAINING 8

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE 3 FOIS** ce circuit.

10 exercices au poids de corps

Consigne : Respecter les repos imposés

Chaque exercice doit être réalisé le plus vite possible.

Réaliser 50 Jumping jacks / 1'00'' de Repos / 50 Leg raises / 1'00'' de Repos / 50 Sumo air squats / 1'00'' de Repos / 50 Fentes latérales / 1'00'' de Repos / **etc.**

50 Jumping jacks

REPOS : 1'00''

50 Leg raises

REPOS : 1'00''

50 Sumo air squats

REPOS : 1'00''

50 Fentes latérales (25 de chaque côté)

REPOS : 1'00''

50 Toe touches

REPOS : 1'00''

25 Burpees

REPOS : 30''

25 Sitting twists de chaque côté

REPOS : 30''

25 Mountain climbers de chaque côté

REPOS : 30''

25 Pompes

REPOS : 30''

25 Tuck jumps

REPOS : 30''

TRAINING 8

Effectuer **LE PLUS VITE POSSIBLE 3 FOIS** ce circuit.

10 exercices au poids de corps

Consigne : Respecter les repos imposés

Chaque exercice doit être réalisé le plus vite possible.

Réaliser 50 Burpees / 1'00'' de Repos / 50 Jump squats / 1'00'' de Repos / 50 HSPU / 1'00'' de Repos / 50 Dips / 1'00'' de Repos / **etc.**

50 Burpees

REPOS : 1'00''

50 Jumps squats

REPOS : 1'00''

50 HSPU

REPOS : 1'00''

50 Dips

REPOS : 1'00''

50 Pompes (*prise serrée*)

REPOS : 1'00''

25 Tractions strictes (*pronation*)

REPOS : 30''

25 Tractions strictes (*supination*)

REPOS : 30''

25 Toes-to-bar

REPOS : 30''

25 Knees-to-elbows

REPOS : 30''

25 Sit ups

REPOS : 30''



EMOM

TRAINING 1 - BASIQUE

Effectuer 6 blocs de 6'00'' en EMOM

1 exercice par Bloc

REPOS : 1'00'' entre chaque Bloc

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante.

1^{er} bloc de 6 '00'' : 20 – 25 Air squats

REPOS : 1'00''

2^{ème} bloc de 6 '00'' : 10 – 15 Pompes

REPOS : 1'00''

3^{ème} bloc de 6 '00'' : 20 Sit ups ou crunchs

REPOS : 1'00''

4^{ème} bloc de 6 '00'' : 10 Burpees

REPOS : 1'00''

5^{ème} bloc de 6 '00'' : 30 - 40 Mountain climbers (15-20 de chaque côté)

REPOS : 1'00''

6^{ème} bloc de 6 '00'' : 10 Jump squats

TRAINING 1 - BASIQUE

Effectuer 6 blocs de 6'00'' en EMOM

1 exercice par Bloc

REPOS : 1'00'' entre chaque Bloc

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante.

1^{er} bloc de 6 '00'' : 20 – 25 Pompes

REPOS : 1'00''

2^{ème} bloc de 6 '00'' : 8 – 12 Tractions

REPOS : 1'00''

3^{ème} bloc de 6 '00'' : 12 – 15 Burpees

REPOS : 1'00''

4^{ème} bloc de 6 '00'' : 10 – 12 Toes-to-bar

REPOS : 1'00''

5^{ème} bloc de 6 '00'' : 30 – 35 Air squats

REPOS : 1'00''

6^{ème} bloc de 6 '00'' : 6 Muscle ups **OU** 6 HSPU strictes

TRAINING 2 - DEATH BY

Effectuer **3** EMOM « Death by »

3 exercices par EMOM « Death by »

REPOS : 3'00" entre chaque EMOM

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Commencer avec une répétition pour chacun des exercices de chaque EMOM, puis rajouter une répétition supplémentaire par exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante.

Vous stoppez l'EMOM lorsque vous n'arrivez plus à effectuer toutes les répétitions dans la minute impartie.

EMOM 1 - Death by :

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Mountain climber de chaque côté

3^{ème} exercice : Jumping jack

EMOM 2 - Death by :

1^{er} exercice : Sit up **OU** crunch

2^{ème} exercice : Leg raise

3^{ème} exercice : Toe touch

EMOM 3 - Death by :

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : Montée de genoux de chaque côté

3^{ème} exercice : Pompe normale ou sur les genoux

Réalisation :

EMOM 1

1^{ère} minute : 1 Burpees – 1 Mountain climber de chaque côté – 1 Jumping jack

2^{ème} minute : 2 Burpees – 2 Mountain climbers de chaque côté – 2 Jumping jacks

3^{ème} minute : 3 Burpees – 3 Mountain climbers de chaque côté – 3 Jumping jacks

jusqu'à l'échec.

TRAINING 2 - DEATH BY

Effectuer **3** EMOM « Death by »

3 exercices par EMOM « Death by »

REPOS : 3'00" entre chaque EMOM

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Commencer avec une répétition pour chacun des exercices de chaque EMOM, puis rajouter une répétition supplémentaire par exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante.

Vous stoppez l'EMOM lorsque vous n'arrivez plus à effectuer toutes les répétitions dans la minute impartie.

EMOM 1 Death by :

1^{er} exercice : Traction

2^{ème} exercice : Pompe

3^{ème} exercice : Toe touch

EMOM 2 Death by :

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Air squat

3^{ème} exercice : Jumping jack

EMOM 3 Death by :

1^{er} exercice : Toes-to-bar

2^{ème} exercice : Mountain climber de chaque côté

3^{ème} exercice : Box jump **OU** Jump squat

Réalisation :

EMOM 1

1^{ère} minute : 1 Traction – 1 Pompe – 1 Toe touch

2^{ème} minute : 2 Tractions – 2 Pompes – 2 Toe Touches

3^{ème} minute : 3 Tractions – 3 Pompes – 3 Toes-to-touches

jusqu'à l'échec.

TRAINING 3 – EMOM COMPLEXE

Effectuer **3** EMOM de **10'00''**

3 exercices par EMOM

REPOS : 3'00'' entre chaque EMOM

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante. Respecter l'ordre des exercices.

EMOM 1 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 12 Air squats

2^{ème} exercice : 4 Burpees

3^{ème} exercice : 12 Jumping jacks

EMOM 2 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 10 Mountain climbers de chaque côté

2^{ème} exercice : 4 Burpees

3^{ème} exercice : 10 Toe touches

EMOM 3 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 10 Jump squats

2^{ème} exercice : 5 Pompes

3^{ème} exercice : 5 Sit ups

Réalisation :

EMOM 1

1^{ère} minute : 12 Air squats – 4 Burpees – 12 Jumping jacks

2^{ème} minute : 12 Air squats – 4 Burpees – 12 Jumping jacks

3^{ème} minute : 12 Air squats – 4 Burpees – 12 Jumping jacks

Etc.

10^{ème} minute : 12 Air squats – 4 Burpees – 12 Jumping jacks

TRAINING 3 – EMOM COMPLEXE

Effectuer **3** EMOM de **10'00''**

3 exercices par EMOM

REPOS : 3'00'' entre chaque EMOM

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante. Respecter l'ordre des exercices.

EMOM 1 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 4 Burpees

2^{ème} exercice : 8 Pompes

3^{ème} exercice : 12 Air squats

EMOM 2 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 5 Chest-to-bar

2^{ème} exercice : 5 HSPU

3^{ème} exercice : 10 Jump squats

EMOM 3 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 12 Sit ups

2^{ème} exercice : 4 Squats pistols (2 de chaque côté)

3^{ème} exercice : 6 Toes-to-bar

Réalisation :

EMOM 1

1^{ère} minute : 4 Burpees – 8 Pompes – 12 Air squats

2^{ème} minute : 4 Burpees – 8 Pompes – 12 Air squats

3^{ème} minute : 4 Burpees – 8 Pompes – 12 Air squats

Etc.

10^{ème} minute : 4 Burpees – 8 Pompes – 12 Air squats

TRAINING 4 – E2MOM

Effectuer 2 E2MOM de 20'00''

4 exercices par EMOM

REPOS : 5'00'' entre chaque EMOM

Consigne : Départ toutes les 2 minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la deuxième minute suivante. Respecter l'ordre des exercices.

E2MOM 1 - 20'00'' :

1^{er} exercice : 8 Pompes

2^{ème} exercice : 10 Fentes alternées (5 de chaque côté)

3^{ème} exercice : 10 Sit ups **OU** Crunches

4^{ème} exercice : 30 Jumping jacks

E2MOM 2 - 20'00'' :

1^{er} exercice : 20 Air squats

2^{ème} exercice : 15 Dips sur un banc

3^{ème} exercice : 15 Toe touches

4^{ème} exercice : 5 Burpees

Réalisation :

E2MOM 1

0'00'' : 8 Pompes – 10 Fentes alternées – 10 Sit ups – 30 Jumping jacks

2'00'' : 8 Pompes – 10 Fentes alternées – 10 Sit ups – 30 Jumping jacks

4'00'' : 8 Pompes – 10 Fentes alternées – 10 Sit ups – 30 Jumping jacks

Etc.

20'00'' : 8 Pompes – 10 Fentes alternées – 10 Sit ups – 30 Jumping jacks

E2MOM 2

0'00'' : 20 Air squats – 15 Dips – 15 Toes touches – 15 Burpees

2'00'' : 20 Air squats – 15 Dips – 15 Toes touches – 15 Burpees

4'00'' : 20 Air squats – 15 Dips – 15 Toes touches – 15 Burpees

Etc.

20'00'' : 20 Air squats – 15 Dips – 15 Toes touches – 15 Burpees

TRAINING 4 – E2MOM

Effectuer 2 E2MOM de 20'00''

4 exercices par EMOM

REPOS : 5'00'' entre chaque EMOM

Consigne : Départ toutes les 2 minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la deuxième minute suivante. Respecter l'ordre des exercices.

E2MOM 1 - 20'00'' :

1^{er} exercice : 12 Burpees

2^{ème} exercice : 10 Sit ups

3^{ème} exercice : 15 Pompes

4^{ème} exercice : 6 Tractions strictes (supination)

EMOM 2 - 20'00'' :

1^{er} exercice : 20 Air squats

2^{ème} exercice : 6 Tractions strictes (pronation)

3^{ème} exercice : 10 Toes-to-bar

4^{ème} exercice : 30 Mountain climbers (15 de chaque côté)

Réalisation :

E2MOM 1

0'00'' : 12 Burpees – 10 Sit ups – 15 Pompes – 6 Tractions strictes

2'00'' : 12 Burpees – 10 Sit ups – 15 Pompes – 6 Tractions strictes

4'00'' : 12 Burpees – 10 Sit ups – 15 Pompes – 6 Tractions strictes

Etc.

20'00'' : 12 Burpees – 10 Sit ups – 15 Pompes – 6 Tractions strictes

E2MOM 2

0'00'' : 20 Air squats – 6 Tractions strictes – 10 Toes-to-bar – 30 Mountain climbers

2'00'' : 20 Air squats – 6 Tractions strictes – 10 Toes-to-bar – 30 Mountain climbers

4'00'' : 20 Air squats – 6 Tractions strictes – 10 Toes-to-bar – 30 Mountain climbers

Etc.

20'00'' : 20 Air squats – 6 Tractions strictes – 10 Toes-to-bar – 30 Mountain climbers

TRAINING 5

Effectuer **3** Blocs constitués d'**1** EMOM de **10'00''** + un MAX de répétitions d'un exercice en 2'00''.

3 exercices par EMOM

REPOS : 4'00'' entre chaque Bloc

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante. Enchaîner sans repos l'EMOM et le max de répétitions pour l'exercice. Respecter l'ordre des exercices.

BLOC 1

EMOM 1 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 10 Mountain climbers de chaque côté

2^{ème} exercice : 10 Gainage pompes (5 de chaque côté)

3^{ème} exercice : 10 Air squats

MAX de Burpees en 2'00''

BLOC 2

EMOM 2 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 20 Jumping Jack

2^{ème} exercice : 6 Tractions couchées

3^{ème} exercice : 20 Montées de genoux (10 de chaque côté)

MAX de Fentes alternées en 2'00''

BLOC 3

EMOM 3 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 10 Leg raises

2^{ème} exercice : 6 Pompes

3^{ème} exercice : 10 Toe touches

MAX de Sit ups en 2'00''

Réalisation :

EMOM 1

1^{ère} minute : 10 Mountain climbers – 10 Gainage pompes – 10 Air squats

2^{ème} minute : 10 Mountain climbers – 10 Gainage pompes – 10 Air squats

3^{ème} minute : 10 Mountain climbers – 10 Gainage pompes – 10 Air squats

Etc.

10^{ème} minute : 10 Mountain climbers – 10 Gainage pompes – 10 Air squats

MAX de Burpees en 2'00''

REPOS : 4'00''

EMOM2

MAX de Fentes alternées en 2'00''

Etc.

TRAINING 5

Effectuer **3** Blocs constitués d'**1** EMOM de **10'00''** + un MAX de répétitions d'un exercice en 2'00''.

3 exercices par EMOM

REPOS : 4'00'' entre chaque Bloc

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante. Enchaîner l'EMOM et le max de répétitions pour l'exercice sans repos. Respecter l'ordre des exercices.

BLOC 1

EMOM 1 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 10 Burpees
2^{ème} exercice : 10 Mountain climbers de chaque côté
3^{ème} exercice : 4 HSPU
MAX de Tractions en 2'00''

BLOC 2

EMOM 2 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 15 Air squats
2^{ème} exercice : 5 Toes-to-bar
3^{ème} exercice : 10 Pompes
MAX de Burpees en 2'00''

BLOC 3

EMOM 3 Complexe 10'00'' :

1^{er} exercice : 8 Tractions
2^{ème} exercice : 6 Dips
3^{ème} exercice : 6 Sit ups
MAX de Pompes en 2'00''

Réalisation :

EMOM 1

1^{ère} minute : 10 Burpees – 10 Mountain climbers – 4 HSPU
2^{ème} minute : 10 Burpees – 10 Mountain climbers – 4 HSPU
3^{ème} minute : 10 Burpees – 10 Mountain climbers – 4 HSPU

Etc.

10^{ème} minute : 10 Burpees – 10 Mountain climbers – 4 HSPU

MAX de Tractions en 2'00''

REPOS : 4'00''

EMOM2

MAX de Burpees en 2'00''

Etc.

TRAINING 6

Effectuer 3 Blocs constitués d'un nombre de répétitions pour un exercice + 1 EMOM de 8'00'' + un nombre de répétitions pour un exercice

3 exercices par EMOM

REPOS : 3'00'' entre chaque Bloc

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante. Enchaîner l'exercice 1, l'EMOM et l'exercice 2 sans repos.

BLOC 1

20 Burpees

EMOM 1 - Complexe 8'00'' :

1^{er} exercice : 10 Sumo air squats

2^{ème} exercice : 8 Dips sur un banc

3^{ème} exercice : 10 Montées de genoux de chaque côté

30 Toe touches

BLOC 2

20 Burpees

EMOM 2 - Complexe 8'00'' :

1^{er} exercice : 6 Bulgarian squats de chaque côté

2^{ème} exercice : 5 Pompes

3^{ème} exercice : 15 Jumping jack

30 Toe touches

BLOC 3

20 Burpees

EMOM 3 - Complexe 8'00'' :

1^{er} exercice : 8 Jumps squats

2^{ème} exercice : 6 Sit ups

3^{ème} exercice : 12 Mountain climbers de chaque c

30 Toe touches

Réalisation Training 6

20 Burpees – EMOM1 – 30 Toe touches – Repos 3'00'' – 20 Burpees – EMOM2 – 30 Toe touches – Repos 3'00'' – 20 Burpees – EMOM3 – 30 Toe touches

Réalisation : EMOM 1

1^{ère} minute : 10 Sumo air squats – 8 Dips – 10 Montées de genoux

2^{ème} minute : 10 Sumo air squats – 8 Dips – 10 Montées de genoux

3^{ème} minute : 10 Sumo air squats – 8 Dips – 10 Montées de genoux

Etc.

8^{ème} minute : 10 Sumo air squats – 8 Dips – 10 Montées de genoux

TRAINING 6

Effectuer 3 Blocs constitués d'un nombre de répétitions pour un exercice + 1 EMOM de 8'00'' + un nombre de répétitions pour un exercice

3 exercices par EMOM

REPOS : 4'00'' entre chaque Bloc

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante. Enchaîner l'exercice 1, l'EMOM et l'exercice 2 sans repos.

BLOC 1

40 Tractions (Prise pronation)

EMOM 1 - Complexe 8'00'' :

1^{er} exercice : 20 Air squats

2^{ème} exercice : 5 Burpees

3^{ème} exercice : 5 Dips

30 Toes-to-bar

BLOC 2

40 Chest-to-bar

EMOM 2 - Complexe 8'00'' :

1^{er} exercice : 8 Jump squats

2^{ème} exercice : 15 Jumping jacks

3^{ème} exercice : 12 Pompes

30 Toes-to-bar

BLOC 3

40 Tractions (Prise supination)

EMOM 3 - Complexe 8'00'' :

1^{er} exercice : 4 Squats pistols de chaque côté

2^{ème} exercice : 15 Mountain climbers de chaque côté

3^{ème} exercice : 4 HSPU

30 Toes-to-bar

Réalisation Training 6

40 Tractions – EMOM1 – 30 T2B – Repos 3'00'' – 40 Chest-to-bar – EMOM2 – 30 T2B – Repos 3'00'' – 40 Tractions – EMOM3 – 30 T2B

Réalisation : EMOM 1

1^{ère} minute : 20 Air squats – 5 Burpees – 5 Dips

2^{ème} minute : 20 Air squats – 5 Burpees – 5 Dips

3^{ème} minute : 20 Air squats – 5 Burpees – 5 Dips

Etc.

8^{ème} minute : 20 Air squats – 5 Burpees – 5 Dips

TRAINING 7

Effectuer **3** EMOM de **12'00''**

3 exercices par EMOM / **1** exercice uniquement par minute

REPOS : 3'00'' entre chaque EMOM

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante.

EMOM 1 Complexe 12'00'' :

1^{er} exercice : 10 Burpees

2^{ème} exercice : 20 Sit ups **OU** crunches

3^{ème} exercice : 30 Air squats

EMOM 2 Complexe 12'00'' :

1^{er} exercice : 20 Mountain climbers de chaque côté

2^{ème} exercice : 20 Sitting twists de chaque côté

3^{ème} exercice : 15 Pompes

EMOM 3 Complexe 12'00'' :

1^{er} exercice : 30 Jumping jacks

2^{ème} exercice : 30 Toe touches

3^{ème} exercice : 15 Dips sur un banc

Réalisation :

EMOM

1^{ère} minute : Exo 1

2^{ème} minute : Exo 2

3^{ème} minute : Exo 3

4^{ème} minute : Exo 1

5^{ème} minute : Exo 2

6^{ème} minute : Exo 3

7^{ème} minute : Exo 1

8^{ème} minute : Exo 2

9^{ème} minute : Exo 3

10^{ème} minute : Exo 1

11^{ème} minute : Exo 2

12^{ème} minute : Exo 3

TRAINING 7

Effectuer 3 EMOM de 12'00''

3 exercices par EMOM / 1 exercice uniquement par minute

REPOS : 3'00'' entre chaque EMOM

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante.

EMOM 1 Complexe 12'00'' :

1^{er} exercice : 5-7 Muscle ups OU " 5 Chest-to-bar + 15 Pompes "

2^{ème} exercice : 8 Squats pistols alternés de chaque côté

3^{ème} exercice : 20 Dips

EMOM 2 Complexe 12'00'' :

1^{er} exercice : 12-15 Tractions

2^{ème} exercice : 25 Sit ups

3^{ème} exercice : 8-10 HSPU

EMOM 3 Complexe 12'00'' :

1^{er} exercice : 12-15 Toes-to-bar

2^{ème} exercice : 30 Air squats

3^{ème} exercice : 10" Burpees-2 pompes "

Réalisation :

EMOM

1^{ère} minute : Exo 1

2^{ème} minute : Exo 2

3^{ème} minute : Exo 3

4^{ème} minute : Exo 1

5^{ème} minute : Exo 2

6^{ème} minute : Exo 3

7^{ème} minute : Exo 1

8^{ème} minute : Exo 2

9^{ème} minute : Exo 3

10^{ème} minute : Exo 1

11^{ème} minute : Exo 2

12^{ème} minute : Exo 3

TRAINING 8

Effectuer **2** fois le même EMOM « Death by »

2 exercices par EMOM « Death by »

2 EMOM « Death by »

REPOS : 2'00" entre chaque EMOM

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Commencer avec une répétition pour chacun des exercices de chaque EMOM, puis rajouter une répétition supplémentaire par exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante.

Vous stoppez l'EMOM lorsque vous n'arrivez plus à effectuer toutes les répétitions dans la minute impartie.

EMOM 1 Death by :

1^{er} exercice : Pompe normale

2^{ème} exercice : Air squat

EMOM 2 Death by :

1^{er} exercice : Burpees avec la pompe

2^{ème} exercice : Mountain climber

Réalisation :

EMOM 1 – Repos 2'00'' – EMOM 1 – Repos 2'00'' – EMOM 2 – Repos 2'00'' – EMOM 2

EMOM 1

1^{ère} minute : 1 Pompe – 1 Air squat

2^{ème} minute : 2 Pompes – 2 Air squats

3^{ème} minute : 3 Pompes – 3 Air squats

jusqu'à l'échec.

EMOM 2

1^{ère} minute : 1 Burpees – 1 Mountain climber de chaque côté

2^{ème} minute : 2 Burpees – 2 Mountain climbers de chaque côté

3^{ème} minute : 3 Burpees – 3 Mountain climbers de chaque côté

jusqu'à l'échec.

TRAINING 8

Effectuer **2** fois le même EMOM « Death by »

2 exercices par EMOM « Death by »

2 EMOM « Death by »

REPOS : 3'00" entre chaque EMOM

Consigne : Départ toutes les minutes – effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Commencer avec une répétition pour chacun des exercices de chaque EMOM, puis rajouter une répétition supplémentaire par exercice. Le repos est le temps qu'il vous reste pour arriver à la minute suivante.

Vous stoppez l'EMOM lorsque vous n'arrivez plus à effectuer toutes les répétitions dans la minute impartie.

EMOM 1 Death by :

1^{er} exercice : Traction

2^{ème} exercice : Burpees

EMOM 2 Death by :

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : HSPU

Réalisation :

EMOM 1 – Repos 2'00'' – EMOM 1 – Repos 2'00'' – EMOM 2 – Repos 2'00'' – EMOM 2

EMOM 1

1^{ère} minute : 1 Traction – 1 Burpees

2^{ème} minute : 2 Tractions – 2 Burpees

3^{ème} minute : 3 Tractions – 3 Burpees

jusqu'à l'échec.

EMOM 2

1^{ère} minute : 1 Air squat – 1 Burpees

2^{ème} minute : 2 Air squats – 1 Burpees

3^{ème} minute : 3 Air squats – 1 Burpees

jusqu'à l'échec.



AMRAP

TRAINING 1

Effectuer 1 AMRAP de 40'00''

5 exercices au poids de corps

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le **MAXIMUM DE TOURS**. Gérer intelligemment votre effort.

Respecter l'enchaînement des exercices.

AMRAP 40'00'' :

1^{er} exercice : 5 Burpees

4^{ème} exercice : 20 Toe touches

2^{ème} exercice : 10 Pompes

5^{ème} exercice : 25 Jumping jack

3^{ème} exercice : 15 Air squats

Réalisation :

Effectuer exo 1 + exo 2 + exo 3 + exo 4 + exo 5 + exo 1 + exo 2 + exo 3 + exo 4 + exo 5 + **etc.**

TRAINING 1

Effectuer 1 AMRAP de 40'00''

5 exercices au poids de corps

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le **MAXIMUM DE TOURS**. Gérer intelligemment votre effort.

Respecter l'enchaînement des exercices.

AMRAP 40'00'' :

1^{er} exercice : 5 HSPU

4^{ème} exercice : 20 Tractions

2^{ème} exercice : 10 Toes-to-bar

5^{ème} exercice : 25 Pompes

3^{ème} exercice : 15 Jump squats

Réalisation :

Effectuer exo 1 + exo 2 + exo 3 + exo 4 + exo 5 + exo 1 + exo 2 + exo 3 + exo 4 + exo 5 + **etc.**

TRAINING 2

Effectuer **3** AMRAP de **12'00''**

3 exercices par AMRAP

REPOS : 3'00'' entre chaque AMRAP

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le MAXIMUM DE TOURS.

Respecter l'enchaînement des exercices.

AMRAP 1 : Pendant 12 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

6 Burpees

6 Bulgarian squats de chaque côté

6 Pompes

REPOS : 3'00''

AMRAP 2 : Pendant 12 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

8 Sit ups **OU** crunches

8 Tractions couchées **OU** 8 Sit ups

16 Jumping jacks

REPOS : 3'00''

AMRAP 3 : Pendant 12 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

10 Air squats

10 Leg raises

10 Mountain climbers de chaque côté

TRAINING 2

Effectuer **3** AMRAP de **12'00''**

3 exercices par AMRAP

REPOS : 3'00'' entre chaque AMRAP

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le **MAXIMUM DE TOURS**.

Respecter l'enchaînement des exercices.

Réalisation :

Effectuer exo 1 + exo 2 + exo 3 + exo 4 + exo 5 + exo 1 + exo 2 + exo 3 + exo 4 + exo 5 + **etc.**

AMRAP 1 : Pendant 12 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

6 Tractions

6 Toes-to-bar

6 Burpees

REPOS : 3'00''

AMRAP 2 : Pendant 12 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

7 HSPU

7 Squat Jumps

7 Dips

REPOS : 3'00''

AMRAP 3 : Pendant 12 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

8 Squats pistols (4 de chaque côté)

8 V-sit ups

8 Pompes claquées

TRAINING 3

Alterner et enchaîner **3** AMRAP de **5'00''** pendant **40'00''**
3 exercices au poids de corps pour chaque AMRAP

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le MAXIMUM DE TOURS. Gérer intelligemment votre effort.

Respecter l'enchaînement des exercices.

AMRAP 1 pendant 5'00'' :

1^{er} exercice : 5 Burpees

2^{ème} exercice : 5 Sit ups

3^{ème} exercice : 10 Air squats

AMRAP 2 pendant 5'00'' :

1^{er} exercice : 10 Mountain climbers de chaque côté

2^{ème} exercice : 10 Toe touches

3^{ème} exercice : 5 Pompes

AMRAP 3 pendant 5'00'' :

1^{er} exercice : 20 Sauts à la corde

2^{ème} exercice : 12 Leg raises

3^{ème} exercice : 8 Dips sur un banc

Réalisation : pendant 5'00''

Effectuer exo 1 + exo 2 + exo 3 + exo 4 + exo 5 + exo 1 + exo 2 + exo 3 + exo 4 + exo 5 + *etc.*

Réalisation TRAINING 3 : pendant 4'00''

Alterner 5'00'' AMRAP 1 – 5'00'' AMRAP 2 – 5'00'' AMRAP 3 - 5'00'' AMRAP 1 – 5'00''

AMRAP 2 – 5'00'' AMRAP 3 – *etc.*

TRAINING 3

Alterner et enchaîner **3** AMRAP de **5'00''** pendant **40'00''**
3 exercices au poids de corps pour chaque AMRAP

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le MAXIMUM DE TOURS. Gérer intelligemment votre effort.

Respecter l'enchaînement des exercices.

AMRAP 1 pendant 5'00'' :

1^{er} exercice : 5 Burpees

2^{ème} exercice : 5 Tractions

3^{ème} exercice : 5 Squats pistols alternés de chaque côté

AMRAP 2 pendant 5'00'' :

1^{er} exercice : 10 Mountain climbers de chaque côté

2^{ème} exercice : 10 Pompes

3^{ème} exercice : 10 Air squats

AMRAP 3 pendant 5'00'' :

1^{er} exercice : 6 Tuck jumps

2^{ème} exercice : 6 Dips

3^{ème} exercice : 6 Toes-to-bar

Réalisation : pendant 5'00''

Effectuer exo 1 + exo 2 + exo 3 + exo 4 + exo 5 + exo 1 + exo 2 + exo 3 + exo 4 + exo 5 + **etc.**

Réalisation TRAINING 3 : pendant 4'00''

Alterner 5'00'' AMRAP 1 – 5'00'' AMRAP 2 – 5'00'' AMRAP 3 - 5'00'' AMRAP 1 – 5'00''

AMRAP 2 – 5'00'' AMRAP 3 – **etc.**



TRAINING 4

Effectuer 1 AMRAP de 40'00''

4 exercices au poids de corps

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le **MAXIMUM DE TOURS**. Gérer intelligemment votre effort.

Respecter l'enchaînement des exercices.

TOUTES LES 5'00'', POUR CHAQUE EXERCICE, AUGMENTER DE 4 RÉPÉTITIONS

AMRAP 40'00'' : Débuter à 8 répétitions

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : Toe touch

3^{ème} exercice : Mountain climber de chaque côté

4^{ème} exercice : Dips sur un banc

Réalisation : Pendant 5'00''

Effectuer 8 Air squats + 8 Toe touches + 8 Mountain climbers + 8 Dips + 8 Air squats + 8 Toe touches + 8 Mountain climbers + 8 Dips + *etc.*

Réalisation : De 5'00'' à 10'00''

Effectuer 12 Air squats + 12 Toe touches + 12 MC + 12 Dips + 12 Air squats + 12 Toe touches + 12 MC + 12 Dips + *etc*

Réalisation : De 10'00'' à 15'00''

Effectuer 16 Air squats + 16 Toe touches + 16 MC + 16 Dips + 16 Air squats + 16 Toe touches + 16 MC + 16 Dips + *etc*

Etc.

TRAINING 4

Effectuer 1 AMRAP de 40'00''

5 exercices au poids de corps

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le **MAXIMUM DE TOURS**. Gérer intelligemment votre effort.

Respecter l'enchaînement des exercices.

TOUTES LES 5'00'', POUR CHAQUE EXERCICE, AUGMENTER DE 2 REPETITIONS

AMRAP 40'00'' : Débuter à 4 répétitions

1^{er} exercice : Traction

2^{ème} exercice : Pompe

3^{ème} exercice : Knees-to-elbows

4^{ème} exercice : Jumps squat **OU** Box jump

Réalisation : Pendant 5'00''

Effectuer 4 Tractions + 4 Pompes + 4 Knees-to-elbows + 4 Jumps squats + 4 Tractions + 4 Pompes + 4 Knees-to-elbows + 4 Jumps squats + *etc.*

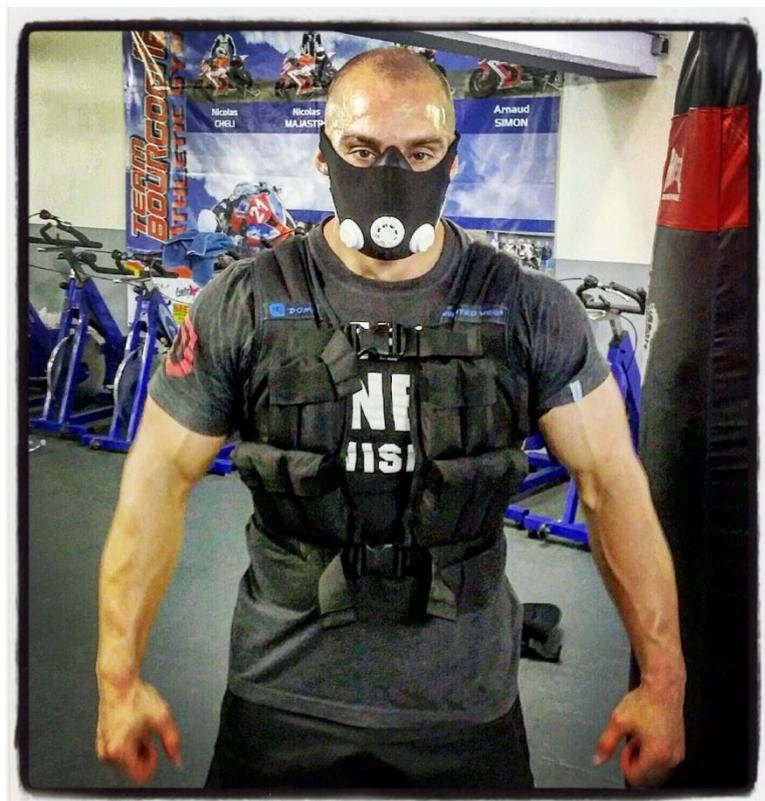
Réalisation : De 5'00'' à 10'00''

Effectuer 6 Tractions + 6 Pompes + 6 Knees-to-elbows + 6 Jumps squats + 6 Tractions + 6 Pompes + 6 Knees-to-elbows + 6 Jumps squats + *etc.*

Réalisation : De 10'00'' à 15'00''

Effectuer 8 Tractions + 8 Pompes + 8 Knees-to-elbows + 8 Jumps squats + 8 Tractions + 4 Pompes + 8 Knees-to-elbows + 8 Jumps squats + *etc.*

Etc.



TRAINING 5 - AS MANY REPETITIONS AS POSSIBLE

Effectuer **1** bloc de **3** AMRAP pour chaque exercice

4 exercices au poids de corps

REPOS : 3'00" entre chaque bloc

Consigne :

Pour chaque AMRAP, réaliser le MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS pour le même exercice. Gérer intelligemment votre effort.

BLOC 1 : Air squat

BLOC 2 : Sit up

BLOC 3 : Burpees

BLOC 4 : Mountain climber

BLOC 1 :

AMRAP 1 : 3'00"

Effectuer le maximum de répétitions d'Air squats en 3'00"

REPOS : 2'00"

AMRAP 1 : 2'00"

Effectuer le maximum de répétitions d'Air squats en 2'00"

REPOS : 1'00"

AMRAP 1 : 1'00"

Effectuer le maximum de répétitions d'Air squats en 1'00"

Faire de même pour les autres exercices

Réalisation :

Effectuer le Bloc 1 « Air squat » – Repos 3'00" – Bloc 2 « Sit up » - Repos 3'00" - Bloc 3 « Burpees » – Repos 3'00" – Bloc 4 « Mountain climber »

TRAINING 5 - AS MANY REPETITIONS AS POSSIBLE

Effectuer 1 bloc de 3 AMRAP pour chaque exercice

4 exercices au poids de corps

REPOS : 3'00" entre chaque bloc

Consigne :

Pour chaque AMRAP, réaliser le MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS pour le même exercice. Gérer intelligemment votre effort.

BLOC 1 : Traction

BLOC 2 : Burpees

BLOC 3 : Pompes

BLOC 4 : Toes-to-bar

BLOC 1 :

AMRAP 1 : 3'00"

Effectuer le maximum de répétitions de Tractions en 3'00"

REPOS : 2'00"

AMRAP 1 : 2'00"

Effectuer le maximum de répétitions de Tractions en 2'00"

REPOS : 1'00"

AMRAP 1 : 1'00"

Effectuer le maximum de répétitions de Tractions en 1'00"

Faire de même pour les autres exercices

Réalisation :

Effectuer le Bloc 1 « Tractions » – Repos 3'00" – Bloc 2 « Burpees » - Repos 3'00" - Bloc 3 « Pompes » – Repos 3'00" – Bloc 4 « Toes-to-bar »

TRAINING 6 – AMRAP SAM

Effectuer 2 AMRAP de 20'00''

4 exercices au poids de corps pour chaque AMRAP

REPOS : 5'00'' entre chaque AMRAP

Consigne :

Réaliser le **MAXIMUM DE TOURS. A CHAQUE TOUR, ET POUR CHAQUE EXERCICE, RAJOUTER 1 RÉPÉTITION. Gérer intelligemment votre effort.**

Respecter l'enchaînement des exercices.

AMRAP 1 - 20'00'' :

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Leg raise

3^{ème} exercice : Jumping Jack

4^{ème} exercice : Pompe

AMRAP 2 - 20'00'' :

1^{er} exercice : Air squat

2^{ème} exercice : Sit up

3^{ème} exercice : Mountain climber

4^{ème} exercice : Pompe gainage de chaque côté

Réalisation : Pendant 20'00''

1^{er} tour : EXO1 1 répétition – EXO2 1 répétition – EXO3 1 répétition – EXO4 1 répétition

2^{ème} tour : EXO1 2 répétitions – EXO2 2 répétitions – EXO3 2 répétitions - EXO4 2 répétitions

3^{ème} tour : EXO1 3 répétitions – EXO2 3 répétitions – EXO3 3 répétitions - EXO4 3 répétitions

Etc.

Réalisation : ARMAP SAM

AMRAP1 20'00'' – Repos 5'00'' – AMRAP2 20'0''

TRAINING 6 – AMRAP SAM

Effectuer 2 AMRAP de 20'00''

4 exercices au poids de corps pour chaque AMRAP

REPOS : 5'00'' entre chaque AMRAP

Consigne :

Réaliser le **MAXIMUM DE TOURS. A CHAQUE TOUR, ET POUR CHAQUE EXERCICE, RAJOUTER 1 RÉPÉTITION. Gérer intelligemment votre effort.**

Respecter l'enchaînement des exercices.

AMRAP 1 - 20'00" :

1^{er} exercice : Muscle up OU Chest-to-bar

2^{ème} exercice : Air squat

3^{ème} exercice : HSPU

4^{ème} exercice : Sit up

AMRAP 2 - 20'00" :

1^{er} exercice : Burpees

2^{ème} exercice : Toes-to-bar

3^{ème} exercice : Pompe

4^{ème} exercice : V-sit up

Réalisation : Pendant 20'00"

1^{er} tour : EXO1 1 répétition – EXO2 1 répétition – EXO3 1 répétition – EXO4 1 répétition

2^{ème} tour : EXO1 2 répétitions – EXO2 2 répétitions – EXO3 2 répétitions - EXO4 2 répétitions

3^{ème} tour : EXO1 3 répétitions – EXO2 3 répétitions – EXO3 3 répétitions - EXO4 3 répétitions

Etc.

Réalisation : ARMAP SAM

AMRAP1 20'00" – Repos 5'00" – AMRAP2 20'0"



TRAINING 7 – AMRAP CIBLÉ

Effectuer **4** AMRAP de **9'00"**

3 exercices par AMRAP

REPOS : 3'00" entre chaque AMRAP

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le MAXIMUM DE TOURS.

Respecter l'enchaînement des exercices.

AMRAP 1 : Pendant 9 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

HAUT DU CORPS

EXO 1 : 20" de gainage araignée

EXO 2 : 8 Pompes normales ou sur les genoux

EXO 3 : 12 Dips sur un banc

REPOS : 3'00"

AMRAP 2 : Pendant 9 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

BAS DU CORPS

EXO 1 : 4 Fentes alternées de chaque côté

EXO 2 : 8 Jump squats

EXO 3 : 12 Sumo Air squat

REPOS : 3'00"

AMRAP 3 : Pendant 9 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

CARDIO

EXO 1 : 5 Burpees

EXO 2 : 10 Mountain climbers de chaque côté

EXO 3 : 15 Jumping jacks

REPOS : 3'00"

AMRAP 4 : Pendant 9 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

ABDOMINAUX

EXO 1 : 5 Sit ups

EXO 2 : 10 Leg raises

EXO 3 : 15 Toe touches

TRAINING 7 – AMRAP CIBLÉ

Effectuer 4 AMRAP de 9'00''

3 exercices par AMRAP

REPOS : 3'00'' entre chaque AMRAP

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le MAXIMUM DE TOURS.

Respecter l'enchaînement des exercices.

AMRAP 1 : Pendant 9 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

HAUT DU CORPS

EXO 1 : 2 Muscle ups OU "4 Tractions strictes + 8 Pompes"

EXO 2 : 6 Chest-to-bar

EXO 3 : 10 Dips

REPOS : 3'00''

AMRAP 2 : Pendant 9 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

BAS DU CORPS

EXO 1 : 5 Squats pistols alternés de chaque côté

EXO 2 : 30'' Wall

EXO 3 : 15 Air squats

REPOS : 3'00''

AMRAP 3 : Pendant 9 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

CARDIO

EXO 1 : 8 "Burpees – 2 pompes"

EXO 2 : 12 Tuck Jumps

EXO 3 : 16 Mountain climbers de chaque côté

REPOS : 3'00''

AMRAP 4 : Pendant 9 minutes effectuer LE PLUS de TOURS POSSIBLE :

ABDOMINAUX

EXO 1 : 8 V-Sit ups

EXO 2 : 30'' de Gainage araignée

EXO 3 : 8 Toes-to-bar

TRAINING 8 – AMRAP ÉMY

Effectuer **1** AMRAP de **40'00''**.

L'AMRAP est constitué de **3 blocs**. Chaque bloc est constitué de **3** exercices.

Répéter chaque bloc **3 fois** avant de passer au suivant. Une fois, avoir terminé le bloc 3, recommencer le bloc 1.

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le MAXIMUM DE BLOCS. Gérer intelligemment votre effort.

Respecter l'enchaînement des exercices.

BLOC 1 : Effectuer **3** tours de
HAUT DU CORPS / ABDOMINAUX

- 10 Pompes (normales **OU** sur les genoux)
- 10 Sit ups
- 10 Dips (banc, chaise **OU** barre à Dips)

BLOC 2 : Effectuer **3** tours de
BAS DU CORPS / ABDOMINAUX

- 10 Jump squats
- 10 Leg raises
- 10 Bulgarian squats (5 de chaque côté)

BLOC 3 : Effectuer **3** tours de
CARDIO / ABDOMINAUX

- 10 Burpees
- 10 Toes touches
- 10 Mountain climbers

Réalisation :

3 tours de (10 Pompes + 10 Sit ups + 10 Dips) du **bloc 1** + **3 tours** de (10 Jump squats + 10 Leg raises + 10 Bulgarian squats) du **bloc 2** + **3 tours** de (10 Burpees + 10 Toe touches + 10 Mountain climbers) du **bloc 3** + **3 tours** de (10 Pompes + 10 Sit ups + 10 Dips) du **bloc 1** + *etc.*

TRAINING 8 – AMRAP ÉMY

Effectuer **1** AMRAP de **40'00''**.

L'AMRAP est constitué de **3 blocs**. Chaque bloc est constitué de **3** exercices.

Répéter chaque bloc **3 fois** avant de passer au suivant. Une fois, avoir terminé le bloc 3, recommencer le bloc 1.

Consigne :

Effectuer le nombre demandé de répétitions pour chaque exercice. Sur le temps déterminé, réaliser le MAXIMUM DE BLOCS. Gérer intelligemment votre effort.

Respecter l'enchaînement des exercices.

BLOC 1 : Effectuer **3** tours de
HAUT DU CORPS / ABDOMINAUX

- 4 Muscle ups ou " 4 Chest-to-bar + 8 Pompes "
- 5 Toes-to-bar
- 6 HSPU

BLOC 2 : Effectuer **3** tours de
BAS DU CORPS / ABDOMINAUX

- 4 Squat pisols (4 de chaque côté)
- 5 Knee-to-elbows
- 6 Jump squats

BLOC 3 : Effectuer **3** tours de
CARDIO / ABDOMINAUX

- 15 Burpees
- 10 V-sit ups
- 20 Jumping jacks

Réalisation :

3 tours de (4 Muscle ups + 5 Toe-to-bar + 6 HSPU) du **bloc 1** + **3 tours** de (4 Squat pistols + 5 Knees-to-elbows + 6 Jump squats) **du bloc 2** + **3 tours** de (15 Burpees + 10 V-Sit ups + 20 Jumping jacks) **du bloc 3** + **3 tours** de (4 Muscle ups + 5 Toe-to-bar + 6 HSPU) **du bloc 1** + *etc.*

**NE LÂCHEZ RIEN
DÉPASSEZ VOUS !**

ET N'oubliez PAS :

**« QUI VEUT FAIRE QUELQUE
CHOSE TROUVE UN MOYEN, QUI NE
VEUT RIEN FAIRE TROUVE UNE
EXCUSE »**

ESPRIT INVICTUS



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