PROGRAMME DE REPRISE FFHM

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME DE REMISE EN FORME DE LA FFHM

COMPOSÉ DE DEUX CYCLES, IL A POUR OBJECTIF DE VOUS REMETTRE EN CONDITION PHYSIQUE ET/OU DE VOUS PRÉPARER À UNE NOUVELLE SAISON !

CYCLE 1 — PAGE 3 À 8

CYCLE 2 — PAGE 9 À 21

INTRODUCTION DU CYCLE 1

CE PROGRAMME DE MUSCULATION A POUR BUT LA REPRISE DU SPORT APRÈS UNE PÉRIODE DE VACANCES OU UN LONG ARRÊT DE LA PRATIQUE SPORTIVE.

LORS D'UN ARRÊT PROLONGÉ DE LA PRATIQUE SPORTIVE OU D'UNE RÉDUCTION DE VOTRE ENTRAÎNEMENT, QUI PEUT SE PASSER AVEC UN DÉPART EN VACANCES, LE CORPS SE DÉSADAPTE PETIT À PETIT DE L'ENTRAÎNEMENT FOURNIT TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. SI LA REPRISE EST BRUSQUE ET LES ENTRAÎNEMENTS IDENTIQUES À AVANT CE DÉPART, LES COURBATURES SONT FORTES ET PARFOIS HANDICAPANTES.
LE BUT DE CE PROGRAMME EST D'ÉVITER CES EFFETS EN REPRENANT L'ENTRAÎNEMENT PETIT À PETIT, EN AUGMENTANT PROGRESSIVEMENT L'INTENSITÉ (LA CHARGE SOULEVÉE) ET/OU LE VOLUME (NOMBRE DE SÉRIE ET/OU DE RÉPÉTITIONS).

CE PREMIER CYCLE COMPOSÉ DE DEUX SÉANCES DIFFÉRENTES A POUR OBJECTIF DE RÉHABITUER VOTRE CORPS À L'EFFORT PHYSIQUE VIA DES SÉANCES COURTE COMPOSÉES DE SUPERSET EN SÉRIES LONGUES OU DE CIRCUIT TRAINING. LE BUT EST D'AUGMENTER VOTRE ENDURANCE MUSCULAIRE AINSI QUE VOTRE CAPACITÉ CARDIO-VASCULAIRE. LE PROGRAMME EST INDIVIDUEL, LE PRATIQUANT POURRA Y METTRE DES ANNOTATIONS POUR SE REPÉRER D'UNE SÉANCE À L'AUTRE VIA L'INSCRIPTION DE CHARGES UTILISÉES OU DE REMARQUES COMPRÉHENSIBLES PAR CELUI-CI.

CE PREMIER CYCLE DURERA ENTRE DEUX ET TROIS SEMAINES SELON LE NOMBRE DE SÉANCES QUE VOUS POUVEZ FAIRE PAR SEMAINE. AVEC SES DEUX SÉANCES DIFFÉRENTES, IL EST CONSEILLÉ D'EN FAIRE DEUX PAR SEMAINE OU TROIS MAXIMUMS AFIN DE NE PAS ACCUMULER TROP DE FATIGUE CAR LES SÉANCES SONT DITES FULL BODY (TOUT LE CORPS Y EST TRAVAILLÉ).

VOICI UN EXEMPLE DE RÉPARTITION DES ENTRAÎNEMENTS POUR 2 SÉANCES PAR SEMAINE :
LUNDI : SÉANCE A
MARDI / MERCREDI : REPOS
JEUDI : SÉANCE B
VENDREDI / SAMEDI / DIMANCHE : REPOS

VOICI UN EXEMPLE DE RÉPARTITION DES ENTRAÎNEMENTS POUR 3 SÉANCES/ SEMAINE :
LUNDI : SÉANCE A
MARDI : REPOS
MERCREDI : SÉANCE B
JEUDI : REPOS
VENDREDI : SÉANCE A
SAMEDI / DIMANCHE : REPOS

ET VOUS GARDEZ CETTE ALTERNANCE DE SÉANCES.

ISÉRIES EN SUPERSET

ISÉRIES AMRAP OU EXERCICE SIMPLE

CYCLE 1

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

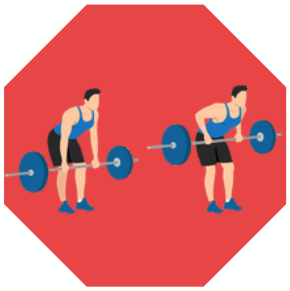
SÉANCE 1

SÉRIE SUPERSET



GOBLET SQUAT

4 x 12



ROWING BUSTE PENCHÉ

4 x 12

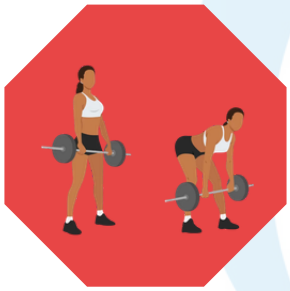
INTENSITÉ : PRENEZ UNE CHARGE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ 7/10

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

CONSEILS : CONTROLEZ LA DESCENTE ET METTEZ DE LA VITESSE SUR LA MONTÉE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



SOULEVÉ DE TERRE ROUMAIN

4 x 15



POMPES

4 x 10 à 15

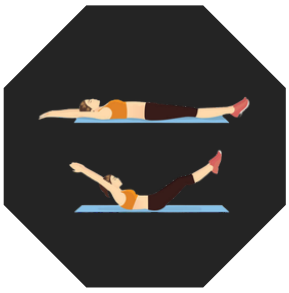
INTENSITÉ : PRENEZ UNE CHARGE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ 7/10.

REPOS : 1 MINUTE 15 À 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

CONSEILS : 1) PENSEZ À POUSSER LES FESSES VERS L'ARRIÈRE. L'ARRIÈRE DES CUISSES DOIT TIRER

CONSEILS : 2) MONTEZ LA HAUTEUR DES MAINS POUR SIMPLIFIER, MONTER LA HAUTEUR DES PIEDS POUR COMPLEXIFIER. CHOISISSEZ VOTRE OPTION POUR ÊTRE ENTRE 10 ET 15 REP.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



GAINAGE HOLLOW

10 x 20 secondes

INTENSITÉ : COMMENCEZ JAMBES TENDUES, RAMENEZ UNE JAMBE PUIS L'AUTRE SICELA DEVIENT TROP DUR.

REPOS : 10 SECONDES

CONSEILS : ÉPAULE DÉCOLLÉES DU SOL ET BAS DU DOS PLAQUÉ AU SOL. ADAPTEZ LA POSITION SI LE BAS DU DOS SE DÉCOLLE.

SUR LE FORMAT, UTILISEZ UN CHRONOMETRE POUR FAIRE 20 SECONDES D'EFFORT ET 10 SECONDES DE REPOS.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 1

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 2

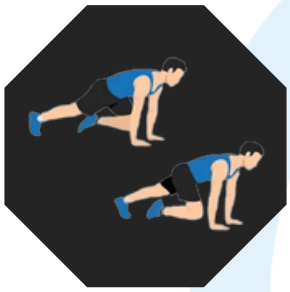
FORMAT AMRAP 25 MINUTES



600M DE VÉLO



30 FENTES ALTERNÉES



20 MOUNTAIN CLIMBER



10 BURPEES

INTENSITÉ : EFFORT LONG, GARDEZ UN RYTHME D'EFFORT CONSTANT

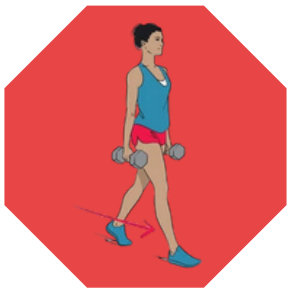
REPOS :LE MOINS POSSIBLE

CONSEILS : ENTRAINEMENT AU POIDS DE CORPS, GÉREZ VOTRE RYTHME POUR TENIR LES 25 MINUTES D'EFFORT.

LE REPOS EST À VOTRE CONVENANCE, LE BUT EST D'EN AVOIR LE MOIN POSSIBLE POUR FAIRE LE PLUS DE TOUR

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FARMER CARRY

3 x 30 secondes par côté



RUSSIAN TWIST

20 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE À LOURDE

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

CONSEILS : TRAVAIL DE QUALITÉ PARÈS UN CIRCUT INTENSE, N'ESSAYEZ PAS DE FAIRE VITE MAIS DE FAIRE BIEN.

RESTEZ BIEN DROIT SUR LES DEUX EXERCICES, IL N'Y A QUE LE BUSTE QUI BOUGE.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 1

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

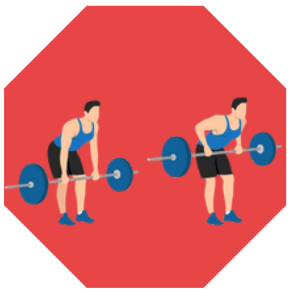
SÉANCE 3

SÉRIE SUPERSET



GOBLET SQUAT

4 x 10



ROWING BUSTE PENCHÉ

4 x 10

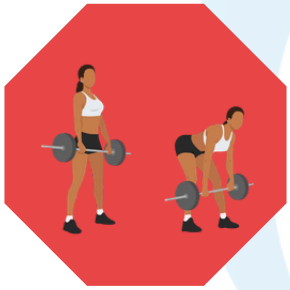
INTENSITÉ : PRENEZ UNE CHARGE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ 8/10

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

CONSEILS : CONTROLEZ LA DESCENTE ET METTEZ DE LA VITESSE SUR LA MONTÉE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



SOULEVÉ DE TERRE ROUMAIN

4 x 12



POMPES

4 x 10 à 15

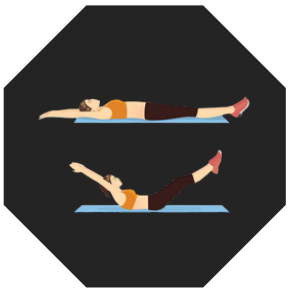
INTENSITÉ : PRENEZ UNE CHARGE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ 8/10.

REPOS : 1 MINUTE 15 À 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

CONSEILS : 1) PENSEZ À POUSSER LES FESSES VERS L'ARRIÈRE. L'ARRIÈRE DES CUISSES DOIT TIRER

CONSEILS : 2) MONTEZ LA HAUTEUR DES MAINS POUR SIMPLIFIER, MONTER LA HAUTEUR DES PIEDS POUR COMPLEXIFIER. CHOISISSEZ VOTRE OPTION POUR ÊTRE ENTRE 10 ET 15 REP.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



GAINAGE HOLLOW

12 x 20 secondes

INTENSITÉ : COMMENCEZ JAMBES TENDUES, RAMENEZ UNE JAMBE PUIS L'AUTRE SICELA DEVIENT TROP DUR.

REPOS : 10 SECONDES

CONSEILS : ÉPAULE DÉCOLLÉES DU SOL ET BAS DU DOS PLAQUÉ AU SOL. ADAPTEZ LA POSITION SI LE BAS DU DOS SE DÉCOLLE.

SUR LE FORMAT, UTILISEZ UN CHRONOMETRE POUR FAIRE 20 SECONDES D'EFFORT ET 10 SECONDES DE REPOS.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 1

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 4

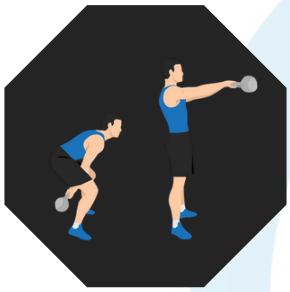
FORMAT CIRCUIT TRAINING



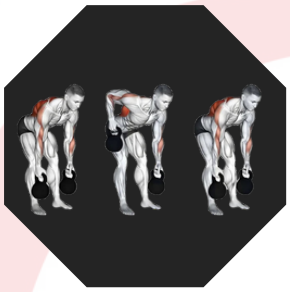
300M DE RAMEUR



15 SQUAT JUMP



15 KETTLEBELL SWING



20 TIRAGES GORILLE

INTENSITÉ : EFFORT LONG, GARDEZ UN RYTHME D'EFFORT CONSTANT

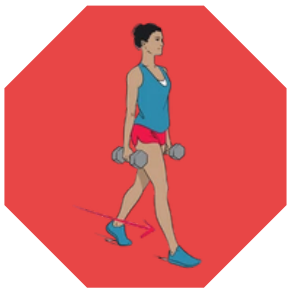
REPOS :LE MOINS POSSIBLE

CONSEILS : CIRCUIT TRAINING, LE REPOS EST À VOTRE CONVENANCE.

LE BUT EST D'EN AVOIR LE MOINS POSSIBLE POUR BOUCLER LES 5 TOURS AUSSI VITE QUE POSSIBLE.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FARMER CARRY

3 x 30 secondes par côté



RUSSIAN TWIST

20 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE À LOURDE

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

CONSEILS : TRAVAIL DE QUALITÉ PARÈS UN CIRCUT INTENSE, N'ESSAYEZ PAS DE FAIRE VITE MAIS DE FAIRE BIEN.

RESTEZ BIEN DROIT SUR LES DEUX EXERCICES, IL N'Y A QUE LE BUSTE QUI BOUGE.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 1

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

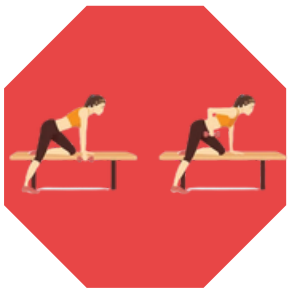
SÉANCE 5

SÉRIE SUPERSET



SQUAT BULGARE

4 x 10 par côté



TIRÂGE BUCHERON

4 x 10 par côté

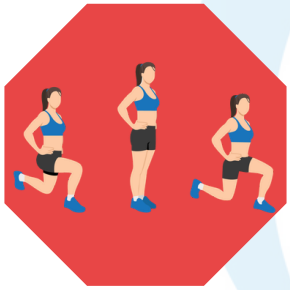
INTENSITÉ : PRENEZ UNE CHARGE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ 8/10

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

CONSEILS : CONTROLEZ LA DESCENTE ET METTEZ DE LA VITESSE SUR LA MONTÉE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FENTES ARRIÈRE

4 x 16



DÉVELOPPÉ COUCHÉ

12 répétitions

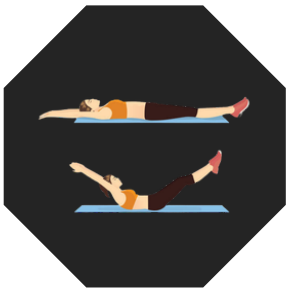
INTENSITÉ : PRENEZ UNE CHARGE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ 8/10.

REPOS : 1 MINUTE 15 À 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

CONSEILS : 1) PENSEZ À POUSSER LES FESSES VERS L'ARRIÈRE. L'ARRIÈRE DES CUISSES DOIT TIRER

CONSEILS : 2) MONTEZ LA HAUTEUR DES MAINS POUR SIMPLIFIER, MONTER LA HAUTEUR DES PIEDS POUR COMPLEXIFIER. CHOISISSEZ VOTRE OPTION POUR ÊTRE ENTRE 10 ET 15 REP.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



GAINAGE HOLLOW

6 x 40 secondes

INTENSITÉ : COMMENCEZ JAMBES TENDUES, RAMENEZ UNE JAMBE PUIS L'AUTRE SICELA DEVIENT TROP DUR.

REPOS : 20 SECONDES

CONSEILS : ÉPAULE DÉCOLLÉES DU SOL ET BAS DU DOS PLAQUÉ AU SOL. ADAPTEZ LA POSITION SI LE BAS DU DOS SE DÉCOLLE.

SUR LE FORMAT, UTILISEZ UN CHRONOMETRE POUR FAIRE 40 SECONDES D'EFFORT ET 20 SECONDES DE REPOS.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 1

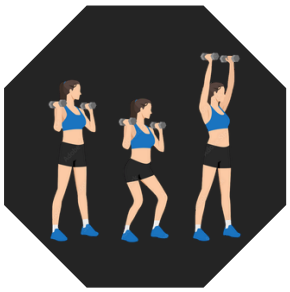
PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 6

FORMAT SUPERSET



TIRAGE VERTICAL



JETÉ FORCE HALTÈRE



BURPEES

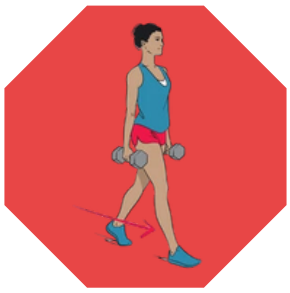
FORMAT : 5 SÉRIES 10 + 10 +10

INTENSITÉ : PRENEZ UNE CHARGE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ DE 9/10 À CHAQUE SÉRIES

REPOS : 1 MINUTE 30

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FARMER CARRY

3 x 30 secondes par côté



RUSSIAN TWIST

20 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE À LOURDE / SANS CHARGE ADDITIONNELLE LORS DES RÉPÉTITIONS.

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

CONSEILS : TRAVAIL DE QUALITÉ PARÈS UN CIRCUT INTENSE, N'ESSAYEZ PAS DE FAIRE VITE MAIS DE FAIRE BIEN.

RESTEZ BIEN DROIT SUR LES DEUX EXERCICES, IL N'Y A QUE LE BUSTE QUI BOUGE.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

INTRODUCTION DU CYCLE 2

LE SECOND CYCLE COMPOSÉ DE TROIS SÉANCES QUE NOUS VOUS PROPOSONS AURA POUR OBJECTIFS D'AUGMENTER PROGRESSIVEMENT L'INTENSITÉ DES SÉANCES AFIN D'AMÉLIORER VOTRE MASSE MUSCULAIRE, MAIS AUSSI VOTRE FORCE SUR TOUT LE CORPS.

LE SECOND CYCLE DURERA QUATRE SEMAINES. COMPOSÉ DE 3 SÉANCES DIFFÉRENTES, IL EST CONSEILLÉ DE PRENDRE UN JOUR DE REPOS ENTRE CHAQUE SÉANCE AFIN D'ÊTRE EN FORME POUR EFFECTUER LES MEILLEURS RÉSULTATS POSSIBLES.

LES EXERCICES DE CES SÉANCES TYPES SONT DES MOUVEMENTS CLASSIQUES RÉALISABLES PAR LE PLUS GRAND NOMBRE. BIEN ENTENDU, CES ENTRAÎNEMENTS PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS OU REMPLACÉS EN FONCTION DU MATÉRIEL DISPONIBLE AU CLUB, ET EN FONCTION DES SPÉCIFICITÉS DE CHAQUE LICENCIÉ. L'IMPORTANT EST QUE L'IDÉE DU PATTERN DE MOUVEMENT ET DES MUSCLES CIBLÉS RESTENT LE MÊME QUE L'EXERCICE PROPOSÉ INITIALEMENT.

VOICI UN EXEMPLE DE RÉPARTITION DES ENTRAÎNEMENTS POUR 3 SÉANCES/ SEMAINE :
LUNDI : SÉANCE A
MARDI : REPOS
MERCREDI : SÉANCE B
JEUDI : REPOS
VENDREDI : SÉANCE C
SAMEDI / DIMANCHE : REPOS

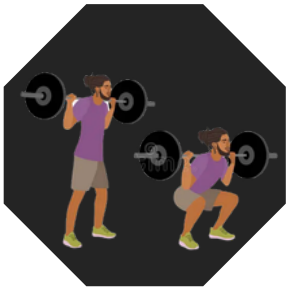
ISÉRIES EN SUPERSET

ISÉRIES AMRAP OU EXERCICE SIMPLE

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 1



SQUAT NUQUE

1 x 8 • 1 x 10 • 1 x 12

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 3 MINUTES

CONSEILS : GARDER UNE INTENSITÉ MODÉRÉE SUR CHAQUE SÉRIE. LE BUT SERA D'AUGMENTER L'INTENSITÉ À CHAQUE SÉANCE.

INSPIREZ SUR LA DESCENTE ET EXPÉRIEZ EN REMONTANT.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



LEG PRESS UNILATÉRAL

4 x 12

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 2 MINUTES

CONSEILS : GARDEZ LE BAS DU DOS PLAQUÉ SUR LE BANC

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FENTES AVANT

3 x 20



LEG CURL

15

INTENSITÉ : CHARGE LÉGÈRE À MODÉRÉE

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

CONSEILS : FAIRE UN GRAND PAS POUR LES FENTES

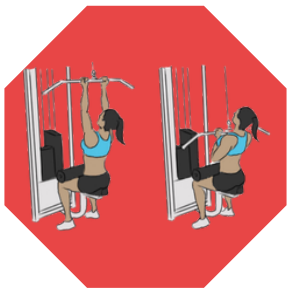
LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 2

SÉRIE SUPERSET



TIRAGE VERTICAL SUPPINATION

2 x 10 / 2 x 12



DÉVELOPPÉ COUCHÉ

10 / 12 répétitions

FORMAT : FAIRE LES ÉRIES DE 10 PUIS LES SÉRIES DE 12

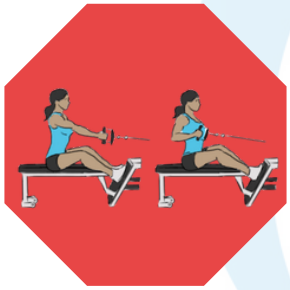
INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 2 MINUTES ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

CONSEILS : CONTROLEZ LA DESCENTE ET METTEZ DE LA VITESSE SUR LA MONTÉE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



TIRAGE HORIZONTAL

3 x 12



DÉVELOPPÉ MILITAIRE

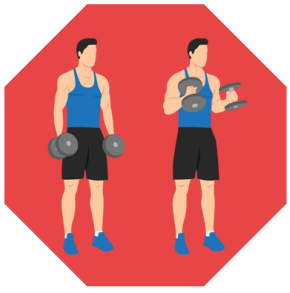
12 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 2 MINUTES ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

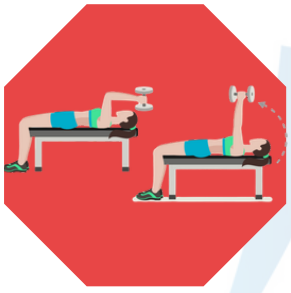
LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



CURL MARTEAU

3 x 10



HALTÈRES AU FRONT

10 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE LÉGÈRE

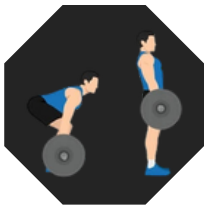
REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 3



SOULEVÉ DE TERRE

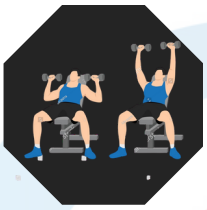
3 x 8

INTENSITÉ : CHARGE LOURDE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ DE 8/10

REPOS : 3 MINUTES

CONSEILS : GARDEZ LE DOS FIXÉ, SINON RÉDUIRE LA CHARGE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



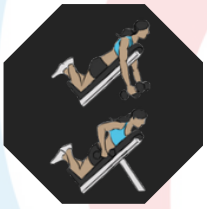
DÉVELOPPÉ INCLINÉ

2 x 12 + 1 x 15

INTENSITÉ : CHARGE LOURDE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ DE 8/10

REPOS : 2 MINUTES

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



ROWING HALTÈRES SUR BANC INCLINÉ

3 x 12

INTENSITÉ : CHARGE LOURDE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ DE 8/10

REPOS : 2 MINUTES

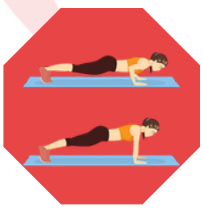
LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FENTES ARRIÈRE

5 x 20



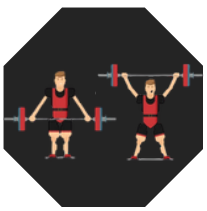
POMPES

MAX

INTENSITÉ : ENTRE 8 ET 9 SUR 10 À LA FIN DE CHAQUE SÉRIE

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



TIRAGE DE BRAS D'ARRACHÉ

3 x 8

INTENSITÉ : CHARGE LÉGÈRE

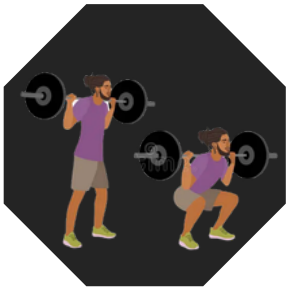
REPOS : 1 MINUTE 30

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 4



SQUAT NUQUE

2 x 8 + 1 x 10 + 1 x 12

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 3 MINUTES

CONSEILS : GARDER UNE INTENSITÉ MODÉRÉE SUR CHAQUE SÉRIE. LE BUT SERA D'AUGMENTER L'INTENSITÉ À CHAQUE SÉANCE.

INSPIREZ SUR LA DESCENTE ET EXPÉRIEZ EN REMONTANT.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



LEG PRESS UNILATÉRAL

2 x 10 + 2 x 12

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 2 MINUTES

CONSEILS : GARDEZ LE BAS DU DOS PLAQUÉ SUR LE BANC

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FENTES AVANT

3 x 20



LEG CURL

15

INTENSITÉ : CHARGE LÉGÈRE À MODÉRÉE

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

CONSEILS : FAIRE UN GRAND PAS POUR LES FENTES

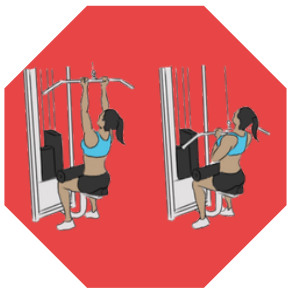
LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 5

SÉRIE SUPERSET



TIRAGE VERTICAL SUPPINATION

4 x 10



DÉVELOPPÉ COUCHÉ

10 répétitions

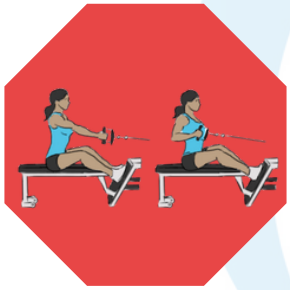
INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 2 MINUTES ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

CONSEILS : CONTROLEZ LA DESCENTE ET METTEZ DE LA VITESSE SUR LA MONTÉE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



TIRAGE HORIZONTAL

3 x 12



DÉVELOPPÉ MILITAIRE

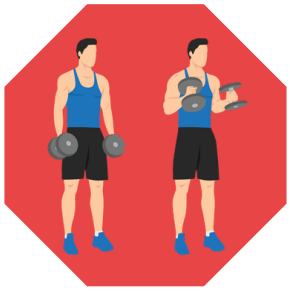
12 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 2 MINUTES ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

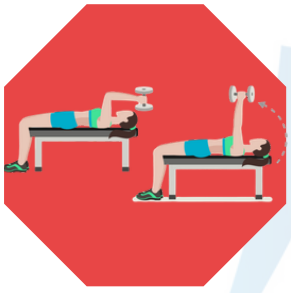
LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



CURL MARTEAU

3 x 10



HALTÈRES AU FRONT

10 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE LÉGÈRE

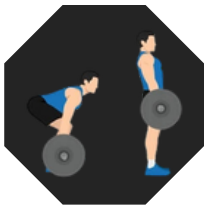
REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 6



SOULEVÉ DE TERRE

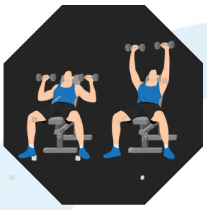
3 x 9

INTENSITÉ : CHARGE IDENTIQUE À LA PREMIÈRE SÉANCE

REPOS : 3 MINUTES

CONSEILS : GARDEZ LE DOS FIXÉ, SINON RÉDUIRE LA CHARGE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



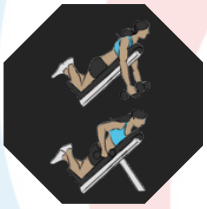
DÉVELOPPÉ INCLINÉ

2 x 12

INTENSITÉ : CHARGE LOURDE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ DE 8/10

REPOS : 2 MINUTES

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



ROWING HALTÈRES SUR BANC INCLINÉ

3 x 12

INTENSITÉ : CHARGE LOURDE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ DE 8/10

REPOS : 2 MINUTES

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FENTES ARRIÈRE

5 x 20



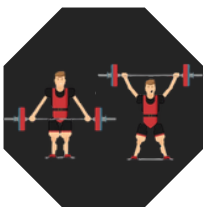
POMPES

MAX

INTENSITÉ : ENTRE 8 ET 9 SUR 10 À LA FIN DE CHAQUE SÉRIE

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



TIRAGE DE BRAS D'ARRACHÉ

3 x 8

INTENSITÉ : CHARGE LÉGÈRE

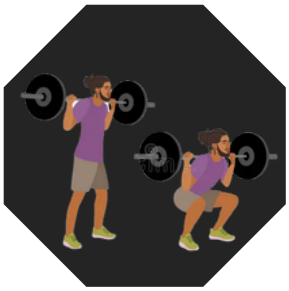
REPOS : 1 MINUTE 30

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 7



SQUAT NUQUE

2 x 8 + 1 x 10 + 1 x 12

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 3 MINUTES

CONSEILS : GARDER UNE INTENSITÉ MODÉRÉE SUR CHAQUE SÉRIE. LE BUT SERA D'AUGMENTER L'INTENSITÉ À CHAQUE SÉANCE.

INSPIREZ SUR LA DESCENTE ET EXPÉRIEZ EN REMONTANT.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



LEG PRESS UNILATÉRAL

1 x 8 + 2 x 10 + 1 x 12

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 2 MINUTES

CONSEILS : GARDEZ LE BAS DU DOS PLAQUÉ SUR LE BANC

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FENTES AVANT

3 x 20



LEG CURL

15

INTENSITÉ : CHARGE LÉGÈRE À MODÉRÉE

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

CONSEILS : FAIRE UN GRAND PAS POUR LES FENTES

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



LEG EXTENSION

2 x 30

INTENSITÉ : CHARGE CHALLENGEANTE EN FIN DE SÉRIE

REPOS : 1 MINUTES

CONSEILS : GARDEZ LE BAS DU DOS PLAQUÉ SUR LE BANC

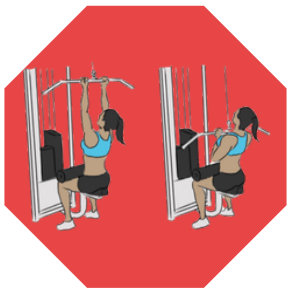
LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 8

SÉRIE SUPERSET



TIRAGE VERTICAL SUPPINATION

4 x 10



DÉVELOPPÉ COUCHÉ

10 répétitions

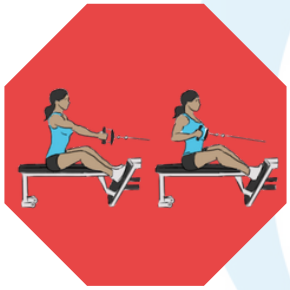
INTENSITÉ : CHARGE DIFFICILE À 9/10

REPOS : 2 MINUTES ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

CONSEILS : CONTROLEZ LA DESCENTE ET METTEZ DE LA VITESSE SUR LA MONTÉE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



TIRAGE HORIZONTAL

3 x 12



DÉVELOPPÉ MILITAIRE

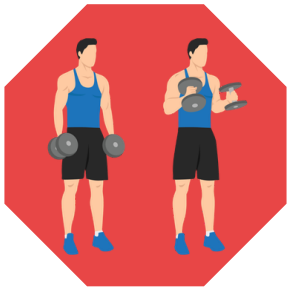
12 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE DIFFICILE À 9/10

REPOS : 2 MINUTES ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

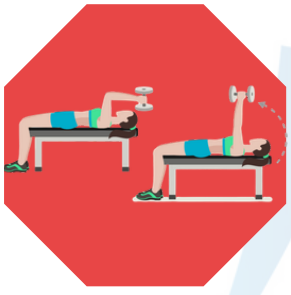
LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



CURL MARTEAU

3 x 10



HALTÈRES AU FRONT

10 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE DIFFICILE À 9/10

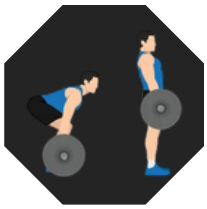
REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 9



SOULEVÉ DE TERRE

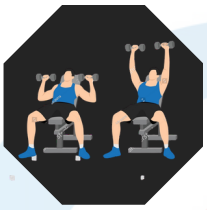
3 x 10

INTENSITÉ : CHARGE IDENTIQUE À LA PREMIÈRE SÉANCE

REPOS : 3 MINUTES

CONSEILS : GARDEZ LE DOS FIXÉ, SINON RÉDUIRE LA CHARGE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



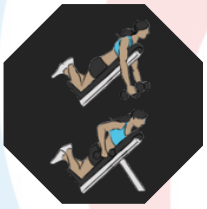
DÉVELOPPÉ INCLINÉ

4 x 10

INTENSITÉ : CHARGE LOURDE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ DE 9/10

REPOS : 2 MINUTES

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



ROWING HALTÈRES SUR BANC INCLINÉ

4 x 10

INTENSITÉ : CHARGE LOURDE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ DE 9/10

REPOS : 2 MINUTES

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FENTES ARRIÈRE

5 x 16



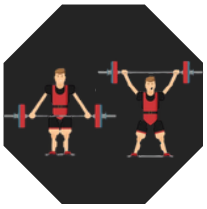
POMPES

MAX

INTENSITÉ : ENTRE 8 ET 9 SUR 10 À LA FIN DE CHAQUE SÉRIE

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



TIRAGE DE BRAS D'ARRACHÉ

3 x 8

INTENSITÉ : CHARGE LÉGÈRE

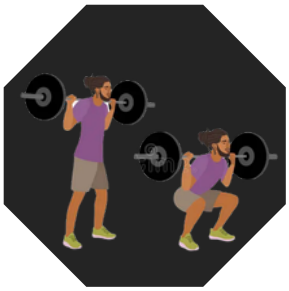
REPOS : 1 MINUTE 30

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 10



SQUAT NUQUE

1 x 6 + 1 x 8 + 1 x 10 + 1 x 12

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 3 MINUTES

CONSEILS : GARDER UNE INTENSITÉ MODÉRÉE SUR CHAQUE SÉRIE. LE BUT SERA D'AUGMENTER L'INTENSITÉ À CHAQUE SÉANCE.

INSPIREZ SUR LA DESCENTE ET EXPÉRIEZ EN REMONTANT.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



LEG PRESS UNILATÉRAL

2 x 8 + 2 x 10

INTENSITÉ : CHARGE MODÉRÉE

REPOS : 2 MINUTES

CONSEILS : GARDEZ LE BAS DU DOS PLAQUÉ SUR LE BANC

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FENTES AVANT

3 x 20



LEG CURL

15

INTENSITÉ : CHARGE LÉGÈRE À MODÉRÉE

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

CONSEILS : FAIRE UN GRAND PAS POUR LES FENTES

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



LEG EXTENSION

2 x 20

INTENSITÉ : CHARGE CHALLENGEANTE EN FIN DE SÉRIE

REPOS : 1 MINUTES

CONSEILS : GARDEZ LE BAS DU DOS PLAQUÉ SUR LE BANC

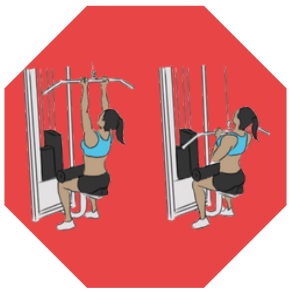
LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 11

SÉRIE SUPERSET



TIRAGE VERTICAL SUPPINATION

4 x 8



DÉVELOPPÉ COUCHÉ

8 répétitions

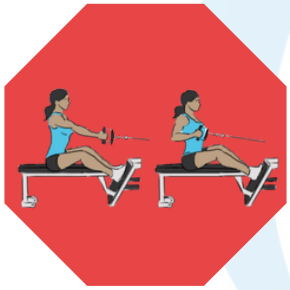
INTENSITÉ : CHARGE DIFFICILE À 9/10

REPOS : 2 MINUTES ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

CONSEILS : CONTROLEZ LA DESCENTE ET METTEZ DE LA VITESSE SUR LA MONTÉE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



TIRAGE HORIZONTAL

3 x 10



DÉVELOPPÉ MILITAIRE

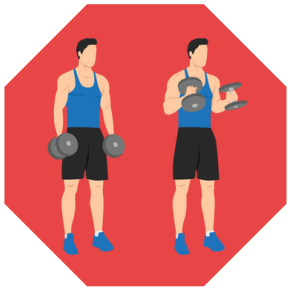
10 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE DIFFICILE À 9/10

REPOS : 2 MINUTES ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

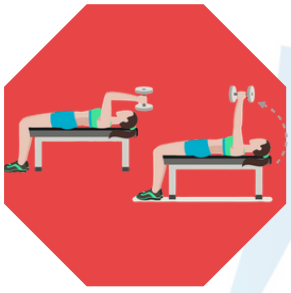
LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



CURL MARTEAU

3 x 8



HALTÈRES AU FRONT

8 répétitions

INTENSITÉ : CHARGE DIFFICILE À 9/10

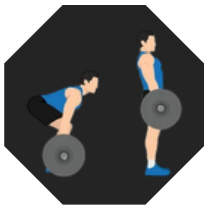
REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET.

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

CYCLE 2

PROGRAMME DE REPRISE POST VACANCES

SÉANCE 12



SOULEVÉ DE TERRE

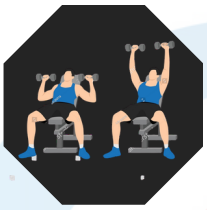
3 x 12

INTENSITÉ : CHARGE IDENTIQUE À LA PREMIÈRE SÉANCE

REPOS : 3 MINUTES

CONSEILS : GARDEZ LE DOS FIXÉ, SINON RÉDUIRE LA CHARGE

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



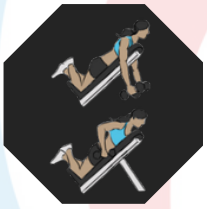
DÉVELOPPÉ INCLINÉ

4 x 10

INTENSITÉ : CHARGE LOURDE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ DE 9/10

REPOS : 2 MINUTES

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



ROWING HALTÈRES SUR BANC INCLINÉ

4 x 10

INTENSITÉ : CHARGE LOURDE VOUS DONNANT UNE DIFFICULTÉ DE 9/10

REPOS : 2 MINUTES

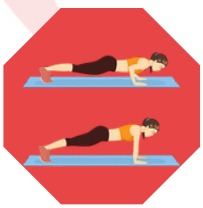
LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

SÉRIE SUPERSET



FENTES ARRIÈRE

5 x 16



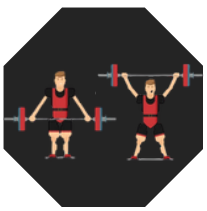
POMPES

MAX

INTENSITÉ : ENTRE 8 ET 9 SUR 10 À LA FIN DE CHAQUE SÉRIE

REPOS : 1 MINUTE 30 ENTRE CHAQUE SÉRIE SUPERSET

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO



TIRAGE DE BRAS D'ARRACHÉ

3 x 8

INTENSITÉ : CHARGE LÉGÈRE

REPOS : 1 MINUTE 30

LIEN VERS L'EXERCICE : CLIQUEZ SUR LE NOM DE L'EXERCICE POUR VISIONNER LA VIDÉO

LEXIQUE

SUPERSET : ENCHAÎNEMENT DE DEUX EXERCICES SANS TEMPS DE REPOS ENTRE LES DEUX.

AMRAP : AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE. EFFECTUER LE PLUS DE TOUR POSSIBLE DES EXERCICES INDIQUÉS DANS LE TEMPS IMPARTI.

FORMAT DE TRAVAIL : CORRESPOND AU NOMBRE DE SÉRIES ET DE RÉPÉTITIONS OU DE TEMPS DE TRAVAIL POUR LE OU LES EXERCICES CONCERNÉ(S).

INTENSITÉ : CORRESPOND À L'INDICATION DE CHARGE OU DE RESSENTI QUE L'ON VEUT POUR L'EXERCICE EN QUESTION.

4X10+10 : LE 4 CORRESPOND AU NOMBRE DE SÉRIE. LE 10+10 CORRESPOND AU NOMBRE DE RÉPÉTITIONS SUR PREMIER EXERCICE + LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS DU SECOND EXERCICE DU SUPERSET.

SUPERSET : INDIQUE LES EXERCICES À EFFECTUER EN SUPERSET.

AMRAP : INDIQUE LES EXERCICES À EFFECTUER SUR UN FORMAT D'AMRAP.