

## **ENTRAÎNEMENT**

Pour chaque exercice : 40 secondes de travail et 20 secondes de récupération.

Ces exercices sont à réaliser dans l'ordre. Au bout des 10 exercices, prendre une pause d'une minute et recommencer deux fois.

- Squats
- Fentes alternées
- Mountain climbers
- Squats une jambe
- Genoux alternés
- Squats sautés
- Mouvement du patineur
- Pompes jumping jack
- Burpees
- Sauts avant arrière

Rappel :

Ne pas oublier de s'échauffer en début de séance et de s'étirer à la fin  
S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement

# ENTRAÎNEMENT

## Échauffement

- 10 ronds avec les bras gauche/droite
- 10 squats
- 10 coups de pieds gauche/droite
- 10 pompes sur les genoux

## WOD

- 5 tours le plus vite possible
  - 40 doubles sauts à la corde ou jumping jacks
  - 30 squats
  - 20 burpees avec ou sans saut
  - 10 pompes poitrine au sol (décoller les mains du sol en bas)

Rappel :

Ne pas oublier de s'étirer en fin de séance  
S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement

## **CIRCUIT TRAINING**

### Échauffement

- Trotter sur place 30 s
- Squats 12 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Fentes avant 12 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Pompes 12 répétitions
- Trotter sur place 30 s
- Gainage 30 s

### Corps de séance

2' de travail pour chaque exercice / 30 s de récupération entre les exercices

#### Circuit 1 :

- Relevés de buste
- Pompes
- Squats
- Biceps avec bouteille d'eau
- Jumping jacks

#### Circuit 2 :

- Grands relevés de buste
- Triceps avec bouteille d'eau
- Fentes
- Élévations latérales
- 1' montées de genoux / 1' petits pas rapides

#### Rappel :

Ne pas oublier de s'échauffer en début de séance et de s'étirer à la fin  
S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement

## **COURS CARDIO TRAINING**

### Échauffement sur place

- Course 30 s, talon fesses x10, montées de genoux x10
- Séquence à renouveler 3 fois

### Début des exercices

- Fentes avant alternées 30 s (grandes amplitudes)
- Course sur place 30 s

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Fentes avant alternées dynamiques 30 s
- Burpees 30 s

Séquences à renouveler 4 fois

1 min de récupération entre chaque séquence

- Fessiers (position quadrupédique, je tends une jambe, pointe de pied au sol en levant cette dernière jusqu'au bassin) puis inversement 30 s

Séquence à renouveler 4 fois

30 s de récupération entre chaque séquence

- Abdos crunch 30, 40 et enfin dernière série 50 répétitions.
- 20 s de récupération entre chaque série

### - Étirements

Rappel :

S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement

# **ENTRAÎNEMENT**

## Échauffement

Faire 3 tours avec une charge dans les bras (pack d'eau, sac à dos, haltère...)

10 soulevés de terre

20 rotations (10 à droite, 10 à gauche) debout en tenant la charge dans les mains

10 squats

10 montées sur banc

## WOD

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 répétition(s) avec une charge

Swings

Squats

Sit ups

Fentes avant

Rappel :

Ne pas oublier de s'étirer à la fin de la séance

S'hydrater avant, pendant et après l'entraînement