



PPG ANNEE 2024

(MAJ du 24/08/2024)

Préambule (à lire avant de commencer)

« *Un corps faible commande, un corps fort obéit* »

Vous allez ou vous êtes entrés dans une préparation de plusieurs mois pour un objectif à venir ! En plus de vos séances de course à pied, on vous conseille très fortement de faire de la musculation / ppg / préparation physique.

Pourquoi ? Parce que le trail est un sport exigeant, et que nos petites montagnes d'ici ne compenseront pas l'absence de longues montées / descentes.

Par quoi je commence ?

- Vous n'en faites jamais ou quasi jamais : commencer par la ppg niveau débutants !
- Vous en avez déjà fait mais ça fait longtemps ou vous en faites mais vraiment pas souvent : commencer par la PPG sans matos
- Vous en faites de temps en temps, ou plus régulièrement (et vous avez du matos) : aller à la section « PPG avec matos »

Et je mets quand ma séance de PPG ?

Plusieurs possibilités :

- Dans un jour off, généralement le mercredi et/ou le vendredi, mais assurez-vous de garder une journée de repos complète dans vos semaines
- Dans un jour avec une séance mais à l'écart de celle-ci (le matin si vous faites la séance le soir par exemple)

Ça fonctionne comment ?

- Chaque séance est composée d'une partie « mobilité » et d'un corps de séance. La mobilité est « *la capacité du corps à développer de la force en impliquant un contrôle neuro-musculaire optimal dans une amplitude articulaire (= mouvement) la plus complexe en étant efficace* » (Cornette S., 2022). Cela permet en gros d'optimiser votre mouvement, et d'être plus efficace !
- Pour l'instant, il n'y a qu'une seule séance ! Si vous la faites, c'est déjà super !
- Si vous avez le temps d'en faire plusieurs, faites-le en dissocié. Si vous préférez faire une seule séance, grouper les deux séances de la semaine (en ne faisant qu'une fois la mobilité bien entendu ! 😊)
- Il vaut mieux en faire une petite par semaine pendant plusieurs semaines, que pas du tout !
- Vous en faites déjà ? (avec du crossfit, des exos de kiné ...) : voyez avec votre coach, mais vous pouvez n'en faire qu'une seule !

Bon courage à tous ! 😊

Et n'hésitez pas si vous avez des questions !

Marie

Table des matières

| | |
|------------------------------------|----|
| Renforcement niveau débutant | 3 |
| Objectif..... | 4 |
| Etapes..... | 4 |
| Renforcement sans matos..... | 6 |
| Semaine 1..... | 7 |
| Renforcement 1..... | 7 |
| Semaine 2..... | 9 |
| Renforcement 1..... | 9 |
| Semaine 3..... | 11 |
| Renforcement 1..... | 11 |
| Semaine 4..... | 13 |
| Renforcement 1..... | 13 |
| Semaine 5..... | 15 |
| Renforcement 1..... | 15 |
| Semaine 6..... | 17 |
| Renforcement 1..... | 17 |
| Semaine 7..... | 19 |
| Renforcement 1..... | 19 |
| Semaine 8..... | 21 |
| Renforcement 1..... | 21 |
| Semaine 9..... | 23 |
| Renforcement 1..... | 23 |
| Renforcement avec matos | 25 |
| Semaine 1..... | 26 |
| Renforcement 1..... | 26 |
| Semaine 2..... | 28 |
| Renforcement 1..... | 28 |
| Semaine 3..... | 30 |
| Renforcement 1..... | 30 |
| Semaine 4..... | 32 |
| Renforcement 1..... | 32 |
| Semaine 5..... | 34 |
| Renforcement 1..... | 34 |
| Semaine 6..... | 36 |
| Renforcement 1..... | 36 |
| Semaine 7..... | 38 |
| Renforcement 1..... | 38 |

Semaine 8..... 40
 Renforcement 1..... 40
Semaine 9..... 42
 Renforcement 1..... 42



Renforcement niveau débutant

Objectif

→ Commencer par un renforcement doux et monter progressivement en charge

Etapas

Le renforcement se déroule en deux étapes : une phase de mobilité et un corps de séance. On vous conseille d'en faire d'abord 1 par semaine pendant 6 semaines. Après vous serez prêts pour le renforcement sans matos ! Si jamais, tout est trop « facile », vous pouvez en insérer une deuxième dans la semaine

1. Mobilité (4 mn)

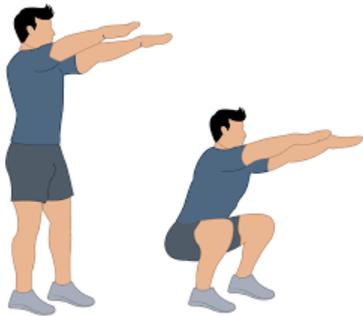
- Ouverture de hanche (1 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (1 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (1 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4HIzi6d_3I
- Allongement (1 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance

Consignes : Réaliser le nombre de répétitions de chaque exercice.

Circuit à effectuer :

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faut chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Gainage ventral

PLANCHE



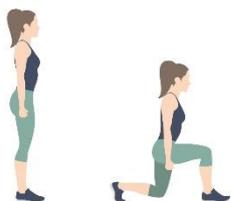
En contractant les fessiers, les abdominaux et les cuisses, se mettre en position de planche. Attention de bien conserver le bassin aligné avec le dos (et ne pas remonter trop les fesses) Si des difficultés à se mettre sur les coudes, le faire sur les mains en position haute (ou alterner l'un ou l'autre).

Push-up simplifié



Démarrer sur le sol les mains en dessous des épaules. Poussez sur vos bras pour arriver en planche haute. Redescendez (mais pas forcément en pompe si vous n'y arrivez pas)

Fentes avant



https://www.youtube.com/watch?v=_z7xuu5BcHQ

La fente avant débute debout, les pieds installés à la largeur des épaules. Il faut ensuite effectuer un pas vers l'avant avec l'une des jambes et descendre pour atteindre un angle d'environ 90 degrés aux genoux. Le pied installé derrière est sur le bout des orteils tandis que celui devant est bien en appuie au sol.

Nombre de répétitions à réaliser selon les semaines :

| | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 |
|---------|-----------|-----------|----------------------------|-------------------------------------|---|---|
| Squats | 10 | 10 + 10 | 10+10+10 | 20+20+5 | 20+20+10 | 20+20+20 |
| Planche | 45'' | 1' + 45'' | 30''+45''+1' | 45'' + 1' + 1' | 1' + 1' + 45'' | 1' + 1' + 1' |
| Push-up | 10 | 10 + 5 | 5 + 5 + 5 | 10 + 10 + 10 | 15 + 10 + 5 | 15 + 15 + 15 |
| Fentes | 10G + 10D | 15G + 15D | (10G / 10D) + (10G/10D) | (5G / 5D) + (5G/5D) + (5G/5D) | (10G / 10D) + (10G/10D) + (10G/10D) | (20G / 20D) + (20G/20D) + (20G/20D) |

Exemple pour la S3 :

1^{ère} série : 10 squats puis 1' planche puis 10 push-up puis 15 fentes à gauche

2^{ème} série : 10 squats puis 45'' de planche puis 5 push-up puis 15 fentes à droite.



Renforcement sans matos

Semaine 1

Renforcement 1

3. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0l9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3l
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

4. Corps de séance (15 mn)

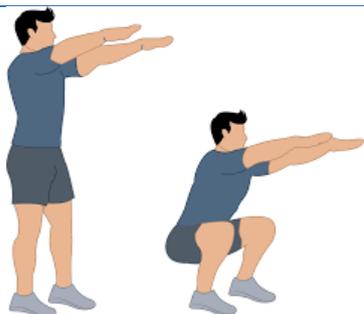
Consignes : Pendant **15 mn**, faire **40 secondes d'effort / 20 secondes de repos**

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Circuit à effectuer :

- Squats
- Montée sur chaise
- Gainage latérale puis chaque côté

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faut chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Montée sur chaise



On monte sur une chaise avec une jambe. L'autre genou monte en montée de genou. Montée rapide / descente lente

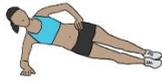
Gainage ventral

PLANCHE



En contractant les fessiers, les abdominaux et les cuisses, se mettre en position de planche. Attention de bien conserver le bassin aligné avec le dos (et ne pas remonter trop les fesses) Si des difficultés à se mettre sur les coudes, le faire sur les mains en position haute (ou alterner l'un ou l'autre).

Gainage latéral



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

Idem que gainage latérale mais sur le côté.
Si des difficultés, mettre les genoux au sol

Semaine 2

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (18 mn)

Consignes : Pendant **18 mn**, faire **5 séries de 6 répétitions du circuit proposé**

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Circuit à effectuer :

- Fentes avants (6x à gauche, 6x à droite)
- Mountain Climber (6x gauche, 6x à droite, dynamique)
- Push-up simplifié (6x)
- Iron Calf bilatéral (12x)
- 1 mn récup

| | | | |
|------------------|---|---|---|
| Fentes avant |  | https://www.youtube.com/watch?v=_z7xuu5BcHQ | La fente avant débute debout, les pieds installés à la largeur des épaules. Il faut ensuite effectuer un pas vers l'avant avec l'une des jambes et descendre pour atteindre un angle d'environ 90 degrés aux genoux. Le pied installé derrière est sur le bout des orteils tandis que celui devant est bien en appuie au sol. |
| Mountain climber |  | https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA | Mettez-vous en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus ; votre corps doit être droit et gainé (alignement jambes/fesses/dos/tête) ; en pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol ; en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée). |

| | | | |
|----------------------------|---|--|--|
| <p>Push-up simplifié</p> |  | | <p>Démarrer sur le sol les mains en dessous des épaules. Poussez sur vos bras pour arriver en planche haute. Redescendez (mais pas forcément en pompe si vous n'y arrivez pas)</p> |
| <p>Iron Calf bilatéral</p> |  | <p>https://www.youtube.com/sports/YfevL3IE25w</p> | <p>Monter sur la pointe des deux pieds. Rester 5 secondes en haut. Redescendre lentement</p> |

Semaine 3

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0l9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3l
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

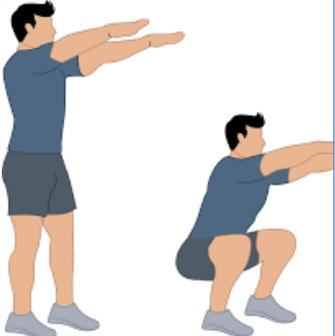
2. Corps de séance (25 mn)

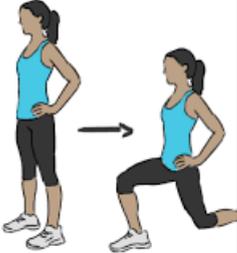
Consignes : Pendant **25 mn**, à chaque minute faire **le nombre de répétitions indiquées**. (ex : vous avez mis 35 secondes pour faire les 10 squats, vous avez 25 secondes de récup)

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Circuit à effectuer 5 fois !

- Squats (10x)
- Gainage dynamique (10x de chaque côté)
- Fentes arrières (10x en tout, 5x de chaque côté)
- Burpees (6x)
- Bulgarian split squat (6x, alterné les jambes à chaque série)

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| Squats |  | https://www.youtube.com/watch?v=YdqllRnLptM | Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement. |
| Gainage dynamique |  | https://www.youtube.com/watch?v=72qGe8lH8bQ (là il ne fait que les jambes, mais il faut faire les deux) | Dans une planche haute (sur les mains), on lève la jambe droite et le bras gauche, puis la jambe gauche et le bras droit. |

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|
| Fentes arrières |  | https://www.youtube.com/watch?v=9i4YcNHikbU | <p>Tenez-vous les pieds écartés à la largeur des hanches, les bras sur les côtés. Engagez légèrement le tronc et placez vos épaules. Gardez votre tronc engagé, pliez votre jambe avant et reculez légèrement. Maintenez votre équilibre en laissant tomber lentement le genou arrière au sol. Maintenez l'équilibre lorsque vous revenez debout.</p> |
| Burpees (votre exercice préféré 😊) |  | https://www.youtube.com/watch?v=B9hby6LntVw (il y a les différents niveaux sur cette vidéo) | <p>Une flexion des jambes les mains au sol, suivie d'un lancer des pieds en arrière pour arriver en position de planche, tout en gardant les bras tendus, puis d'un retour en position de squat avant de finalement se relever. De nombreuses variantes intègrent d'autres exercices au sein de la boucle, les plus communs consistant en un saut à la dernière étape ou une pompe au moment de la position de planche. (Vous saviez qu'il y avait un monsieur Burpee ? et qu'il avait fait une thèse là-dessus ?!)</p> |
| Bulgarian Split Squat |  | https://www.youtube.com/shorts/mhpGEb9QrrM | <p>Pour pratiquer le squat bulgare, vous devez commencer par placer un pied sur le support choisi (chaise, banc, muret...). C'est le dessus du pied qui doit être en contact avec la surface, il sera donc derrière. L'autre pied doit rester bien stable au sol. La jambe doit former un angle de 90° au niveau du genou. Le buste doit rester bien droit et le regard porter le plus loin possible. La tête doit rester dans l'axe de la colonne vertébrale.</p> <p>Maintenant que vous êtes prêt, l'exercice va consister à réaliser une flexion verticale de la jambe d'appui au sol en prenant appui sur le talon. Une fois en bas, vous devez pousser sur votre jambe afin de revenir dans la position initiale.</p> |

Semaine 4

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (30 mn)

Consignes : Pendant **30 mn**, c'est un AMRAP (As Many Répétitions As Possible). **Circuits à faire dans l'ordre et à faire le plus de fois possible en 30 mn. 1mn de pause entre chaque série**

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Circuit à effectuer :

- Montée sur chaise (X10 de chaque côté)
- Bulgarian Split squat (x10 de chaque jambe)
- Squats (10x en le faisant en 3 temps pour descendre et 1 temps pour remonter)
- Push-up (10x)
- 1 mn pause

Montée sur chaise



On monte sur une chaise avec une jambe. L'autre genou monte en montée de genou. Montée rapide / descente lente

Bulgarian Split Squat

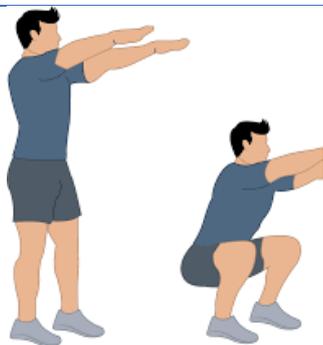


<https://www.youtube.com/shorts/mhpGEB9QrrM>

Pour pratiquer le squat bulgare, vous devez commencer par placer un pied sur le support choisi (chaise, banc, muret...). C'est le dessus du pied qui doit être en contact avec la surface, il sera donc derrière. L'autre pied doit rester bien stable au sol. La jambe doit former un angle de 90° au niveau du genou. Le buste doit rester bien droit et le regard porter le plus loin possible. La tête doit rester dans l'axe de la colonne vertébrale.

Maintenant que vous êtes prêt, l'exercice va consister à réaliser une flexion verticale de la jambe d'appui au sol en prenant appui sur le talon. Une fois en bas, vous devez pousser sur votre jambe afin de revenir dans la position initiale.

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Push-up simplifié



Démarrer sur le sol les mains en dessous des épaules. Poussez sur vos bras pour arriver en planche haute. Redescendez (mais pas forcément en pompe si vous n'y arrivez pas)

Semaine 5

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (30 mn)

Consignes : Pendant **30 mn**, Faire **5 séries du circuit** proposé avec 1mn30 de récup entre chaque.

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Circuit à effectuer :

- Burpees (10 fois)
- Planche dynamique (10 fois chaque côté) + 30'' planche statique
- Squats (20x en le faisant en 3 temps pour descendre et 1 temps pour remonter)
- Planche latérale (avec bras levé et jambe levé si possible) : 45'' à droite puis 45'' à gauche
- Fentes avant (10x de chaque jambe)
- 1 mn30 pause

Burpees (votre exercice préféré 😊)



<https://www.youtube.com/watch?v=B9hby6LNtVw> (il y a les différents niveaux sur cette vidéo)

Une flexion des jambes les mains au sol, suivie d'un lancer des pieds en arrière pour arriver en position de planche, tout en gardant les bras tendus, puis d'un retour en position de squat avant de finalement se relever. De nombreuses variantes intègrent d'autres exercices au sein de la boucle, les plus communs consistant en un saut à la dernière étape ou une pompe au moment de la position de planche. (Vous saviez qu'il y avait un monsieur Burpee ? et qu'il avait fait une thèse là-dessus ?!)

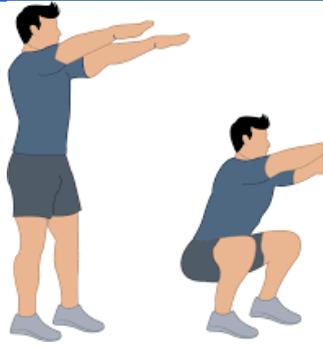
Gainage dynamique



<https://www.youtube.com/watch?v=72qGe8IH8bQ> (là il ne fait que les jambes, mais il faut faire les deux)

Dans une planche haute (sur les mains), on vient toucher 10 fois son épaule droite avec sa main gauche, puis 10 fois son épaule gauche avec sa main droite

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Gainage latéral



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

Idem que gainage ventrale mais sur le côté. Si des difficultés, mettre les genoux au sol

Fente avant



https://www.youtube.com/watch?v=_z7xuu5BcHQ

La fente avant débute debout, les pieds installés à la largeur des épaules. Il faut ensuite effectuer un pas vers l'avant avec l'une des jambes et descendre pour atteindre un angle d'environ 90 degrés aux genoux. Le pied installé derrière est sur le bout des orteils tandis que celui devant est bien en appui au sol.

Semaine 6

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (30 mn)

Consignes : Pendant **30 mn**, faire **40 secondes d'effort / 20 secondes de repos** sur chaque exercice
(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Circuit à effectuer :

- Iron calf unipodal gauche
- Iron calf unipodal droite
- Fentes arrières
- Squats
- Mountain climber (40'' où on monte les jambes rapidement, sur un bon rythme)
- Push up

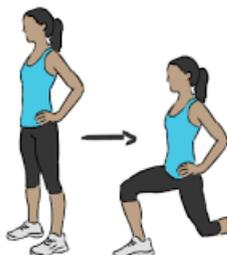
Iron Calf unipodal



<https://www.youtube.com/shorts/YfevL3IE25w>

Monter sur la pointe d'un deux pieds. Rester 40'' en haut à gauche (vous pouvez vous tenir à quelque chose). 20'' récup. Même chose de l'autre côté (sur la photo, il le fait sur les deux pieds en même temps)

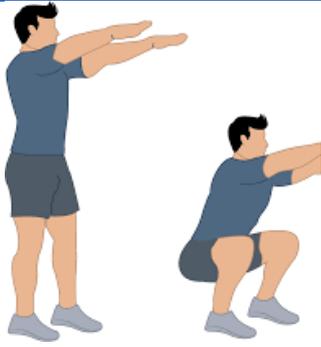
Fentes arrières



<https://www.youtube.com/watch?v=9i4YcNHikbU>

Tenez-vous les pieds écartés à la largeur des hanches, les bras sur les côtés. Engagez légèrement le tronc et placez vos épaules. Gardez votre tronc engagé, pliez votre jambe avant et reculez légèrement. Maintenez votre équilibre en laissant tomber lentement le genou arrière au sol. Maintenez l'équilibre lorsque vous revenez debout.

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Mountain climber



<https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Mettez-vous en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus ; votre corps doit être droit et gainé (alignement jambes/fesses/dos/tête) ; en pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol ; en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée).

Push-up simplifié



Démarrer sur le sol les mains en dessous des épaules. Poussez sur vos bras pour arriver en planche haute. Redescendez (mais pas forcément en pompe si vous n'y arrivez pas)

Semaine 7

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (30 mn)

Consignes : Pendant **30 mn**, à chaque minute faire **le nombre de répétitions indiquées**. (ex : vous avez mis 35 secondes pour faire les 10 squats, vous avez 25 secondes de récup)

Circuit à effectuer :

- Montées sur 1 chaise (5 de chaque jambe)
- Push-up simplifié (x8) ou pompes entières si ok (x8)
- Squats X20
- Jefferson curl (x10 avec une petite charge si vous avez)
- Planche ventrale (30'' ventrale / 15'' sur un côté / 15'' repos)
- 1 mn récup

Montée sur chaise



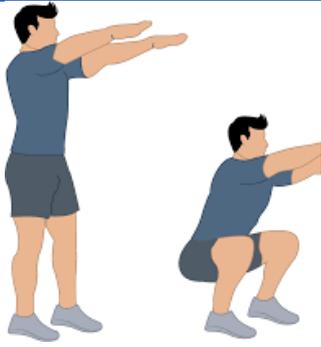
On monte sur une chaise avec une jambe. L'autre genou monte en montée de genou. Montée rapide / descente lente

Push-up simplifié



Démarrer sur le sol les mains en dessous des épaules. Poussez sur vos bras pour arriver en planche haute. Redescendez (mais pas forcément en pompe si vous n'y arrivez pas)

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Jefferson curl



<https://www.youtube.com/watch?v=Ts8fnJB3aA>

Cet exercice consiste à **fléchir le tronc**, à tenir une charge tout en gardant les genoux tendus. C'est un exercice qui **améliore non seulement la flexibilité de la chaîne postérieure**, mais aussi, lorsqu'il est bien exécuté, aide à **diminuer les tensions dans le bas du dos et les épaules**.

Semaine 8

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (30 mn)

Consignes : Pendant **30 mn**, c'est un AMRAP (As Many Répétitions As Possible). **Circuits à faire dans l'ordre et à faire le plus de fois possible en 30 mn. 1mn de pause entre chaque série**

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Circuit à effectuer :

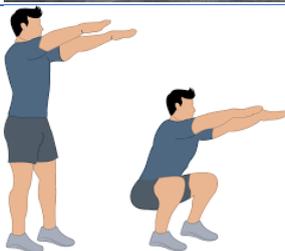
- Chaise 45''
- Squats X15 (descente lente / remontée rapide)
- Fentes avant (x15)
- Planche haute (avec 10 mouvements toucher épaule / genou)
- Ironcalf bilatéral (15x) (si vous trouvez un poids c'est mieux)
- 1 mn récup

Chaise



- Se mettre contre un mur et se poser comme pour faire une chaise. Attention, on serre les fessiers et les abdos

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Fente avant



https://www.youtube.com/watch?v=_z7xuu5BcHQ

La fente avant débute debout, les pieds installés à la largeur des épaules. Il faut ensuite effectuer un pas vers l'avant avec l'une des jambes et descendre pour atteindre un angle d'environ 90 degrés aux genoux. Le pied installé derrière est sur le bout des orteils tandis que celui devant est bien en appui au sol.

Gainage dynamique



<https://www.youtube.com/watch?v=72qGe8IH8bQ> (là il ne fait que les jambes, mais il faut faire les deux)

Dans une planche haute (sur les mains), on lève la jambe droite et le bras gauche, puis la jambe gauche et le bras droit.

Iron Calf bilatéral



<https://www.youtube.com/sports/YfevL3IE25w>

Monter sur la pointe des deux pieds. Rester 5 secondes en haut. Redescendre lentement

Semaine 9

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3l
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (40 mn)

Consignes : Pendant **40 mn**, faire **45 secondes d'effort / 15 secondes de repos** sur chaque exercice

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Circuit à effectuer :

- Burpees
- Planche haute
- Squats
- Planche latérale (changer à chaque côté)
- Hip thrust
- Superman
- 1 mn récup

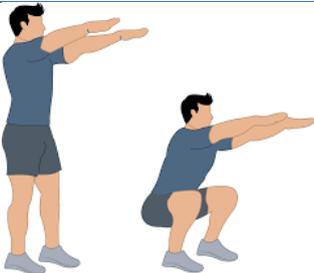
Burpees (votre exercice préféré 😊)



<https://www.youtube.com/watch?v=B9hby6LNtVw> (il y a les différents niveaux sur cette vidéo)

Une flexion des jambes les mains au sol, suivie d'un lancer des pieds en arrière pour arriver en position de planche, tout en gardant les bras tendus, puis d'un retour en position de squat avant de finalement se relever. De nombreuses variantes intègrent d'autres exercices au sein de la boucle, les plus communs consistant en un saut à la dernière étape ou une pompe au moment de la position de planche. (Vous saviez qu'il y avait un monsieur Burpee ? et qu'il avait fait une thèse là-dessus ?!)

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Hip thrust



<https://www.youtube.com/watch?v=k03vaBAL-GA>

Avec les bras le long du corps, vous allez engager le bassin dans une rétroversion pour le soulever jusqu'à former une ligne entre les genoux, les hanches et les épaules. Pensez à bien contracter les fessiers et les abdominaux. Ne creusez pas le bas du dos sur la descente. Si vous avez un poids, il faut le poser sur le bas de votre ventre. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser un élastique pour mettre au niveau des cuisses

Superman



<https://www.youtube.com/watch?v=3wbBWYfl-Ic>

Allongez-vous sur le ventre, avec les bras tendus en avant, les paumes de main sont tournées vers le bas et les jambes sont tendues avec les pointes du pieds sur le sol. Les bras et les jambes sont de la largeur des épaules. Le regard est tourné vers le sol

Dans cette position de départ, levez simultanément les bras et les jambes d'un angle environ de 20 degrés. Concentrez vous sur la contraction des muscles du bas du dos, des fesses et des muscles situés à l'arrière les cuisses.

Maintenez la position de 1 à quelques secondes avant de revenir en position initiale.

Renforcement avec matos

Semaine 1

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (15 mn)

Consignes : Pendant **15 mn**, faire **40 secondes d'effort / 20 secondes de repos**

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Prendre un kettlebell de 10 à 15% son poids !

Circuit à effectuer :

- Squats (le kettlebell est devant soi, on contrôle la descente)
- Montée sur chaise
- Gainage latéral puis chaque côté (pour ça, vous n'avez pas besoin de kettlebell)

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| Squat |  | https://www.youtube.com/watch?v=YdqIIlRnLptM | Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faut chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement. |
| Montée sur chaise |  | | On monte sur une chaise avec une jambe. L'autre genou monte en montée de genou. Montée rapide / descente lente |
| Gainage ventrale | PLANCHE  | | En contractant les fessiers, les abdominaux et les cuisses, se mettre en position de planche. Attention de bien conserver le bassin aligné avec le dos (et ne pas remonter trop les fesses) Si des difficultés à se mettre sur les coudes, le faire sur les mains en position haute (ou alterner l'un ou l'autre). |

| | | | |
|------------------------|--|--|---|
| <p>Gainage latéral</p> |  An illustration of a person in a side plank position, lying on their left side with their right arm extended upwards and their right leg bent at the knee. The person is wearing a blue sports top and black shorts. | <p>https://www.youtube.com/watch?v=oveTvuTqxsQ</p> | <p>Idem que gainage latérale mais sur le côté. Si des difficultés, mettre les genoux au sol</p> |
|------------------------|--|--|---|

Semaine 2

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3l
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (18 mn)

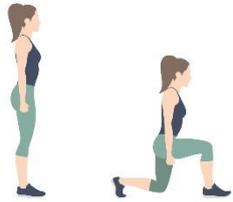
Consignes : Pendant **18 mn**, faire **5 séries de 6 répétitions du circuit proposé**

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Prendre un kettlebell de 10 à 15% son poids !

Circuit à effectuer :

- Fente avant (6x à gauche, 6x à droite)
- Mountain Climber (6x gauche, 6x à droite, dynamique) – sans KB
- Push-up simplifié (6x) – sans KB
- Iron Calf bilatéral (12x)
- 1 mn récup

| | | | |
|------------------|---|---|---|
| Fente avant |  | https://www.youtube.com/watch?v=_z7xuu5BcHQ | La fente avant débute debout, les pieds installés à la largeur des épaules. Il faut ensuite effectuer un pas vers l'avant avec l'une des jambes et descendre pour atteindre un angle d'environ 90 degrés aux genoux. Le pied installé derrière est sur le bout des orteils tandis que celui devant est bien en appuie au sol. |
| Mountain climber |  | https://www.youtube.com/watch?v=xW86CmGpxA | Mettez-vous en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus ; votre corps doit être droit et gainé (alignement jambes/fesses/dos/tête) ; en pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol ; en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée). |

| | | | |
|----------------------------|---|--|--|
| <p>Push-up simplifié</p> |  | | <p>Démarrer sur le sol les mains en dessous des épaules. Poussez sur vos bras pour arriver en planche haute. Redescendez (mais pas forcément en pompe si vous n'y arrivez pas)</p> |
| <p>Iron Calf bilatéral</p> |  | <p>https://www.youtube.com/sports/YfevL3IE25w</p> | <p>Monter sur la pointe des deux pieds. Rester 5 secondes en haut. Redescendre lentement</p> |

Semaine 3

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4HIzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (25 mn)

Consignes : Pendant **25 mn**, à chaque minute faire **le nombre de répétitions indiquées**. (ex : vous avez mis 35 secondes pour faire les 10 squats, vous avez 25 secondes de récup)

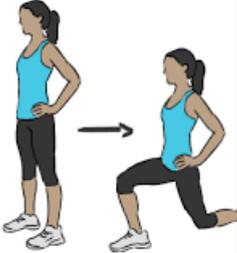
(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Prendre un kettlebell de 10 à 15% son poids !

Circuit à effectuer 5 fois !

- Squats (10x mais avec le KB dans les mains)
- Romanian deadlift one leg (5x de chaque côté)
- Fentes arrières (10x en tout, 5x de chaque côté avec KB)
- Burpees (6x), sans KB
- Bulgarian split squat (6x, alterné les jambes à chaque série)

| | | | |
|---------------------------|---|---|--|
| Squats |  | https://www.youtube.com/watch?v=YdqIIrnLptM | Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement. |
| Romanian Deadlift one leg |  | https://www.youtube.com/shorts/20FNuJBTwvc | Le mouvement commence par se placer debout avec les pieds écartés de la largeur des hanches. Vous avez ainsi le kettlebell dans l'une de vos mains. Vous allez avancer le pied opposé, et descendre progressivement votre bras et tendre la jambe du même côté |

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|
| Fentes arrières |  | https://www.youtube.com/watch?v=9i4YcNHikbU | <p>Tenez-vous les pieds écartés à la largeur des hanches, les bras sur les côtés. Engagez légèrement le tronc et placez vos épaules. Gardez votre tronc engagé, pliez votre jambe avant et reculez légèrement. Maintenez votre équilibre en laissant tomber lentement le genou arrière au sol. Maintenez l'équilibre lorsque vous revenez debout.</p> |
| Burpees (votre exercice préféré 😊) |  | https://www.youtube.com/watch?v=B9hby6LntVw (il y a les différents niveaux sur cette vidéo) | <p>Une flexion des jambes les mains au sol, suivie d'un lancer des pieds en arrière pour arriver en position de planche, tout en gardant les bras tendus, puis d'un retour en position de squat avant de finalement se relever. De nombreuses variantes intègrent d'autres exercices au sein de la boucle, les plus communs consistant en un saut à la dernière étape ou une pompe au moment de la position de planche. (Vous saviez qu'il y avait un monsieur Burpee ? et qu'il avait fait une thèse là-dessus ?!)</p> |
| Bulgarian Split Squat |  | https://www.youtube.com/shorts/mhpGEb9QrrM | <p>Pour pratiquer le squat bulgare, vous devez commencer par placer un pied sur le support choisi (chaise, banc, muret...). C'est le dessus du pied qui doit être en contact avec la surface, il sera donc derrière. L'autre pied doit rester bien stable au sol. La jambe doit former un angle de 90° au niveau du genou. Le buste doit rester bien droit et le regard porter le plus loin possible. La tête doit rester dans l'axe de la colonne vertébrale.</p> <p>Maintenant que vous êtes prêt, l'exercice va consister à réaliser une flexion verticale de la jambe d'appui au sol en prenant appui sur le talon. Une fois en bas, vous devez pousser sur votre jambe afin de revenir dans la position initiale.</p> |

Semaine 4

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (20 mn)

Consignes : Pendant **30 mn**, c'est un AMRAP (As Many Répétitions As Possible). **Circuits à faire dans l'ordre et à faire le plus de fois possible en 30 mn. 1mn de pause entre chaque série**

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Prendre un kettlebell de 10 à 15% son poids !

Circuit à effectuer :

- Montée sur chaise (X10 de chaque côté). KB dans la main opposée à la jambe qui se pose sur la chaise
- Bulgarian Split squat (x10 de chaque jambe). KB devant soi
- Squats (10x en le faisant en 3 temps pour descendre et 1 temps pour remonter). KB devant soi
- Push-up (10x) (sans KB)
- 1 mn pause

Montée sur chaise



On monte sur une chaise avec une jambe. L'autre genou monte en montée de genou. Montée rapide / descente lente

Bulgarian Split Squat



<https://www.youtube.com/shorts/mhpGEB9QrrM>

Pour pratiquer le squat bulgare, vous devez commencer par placer un pied sur le support choisi (chaise, banc, muret...). C'est le dessus du pied qui doit être en contact avec la surface, il sera donc derrière. L'autre pied doit rester bien stable au sol. La jambe doit former un angle de 90° au niveau du genou. Le buste doit rester bien droit et le regard porter le plus loin possible. La tête doit rester dans l'axe de la colonne vertébrale.

Maintenant que vous êtes prêt, l'exercice va consister à réaliser une flexion verticale de la jambe d'appui au sol en prenant appui sur le talon. Une fois en bas, vous devez pousser sur votre jambe afin de revenir dans la position initiale.

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faut chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Push-up simplifié



Démarrer sur le sol les mains en dessous des épaules. Poussez sur vos bras pour arriver en planche haute. Redescendez (mais pas forcément en pompe si vous n'y arrivez pas)

Semaine 5

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (30 mn)

Consignes : **Séance de force** : faire **5 séries du circuit** proposé avec 1mn30 de récup entre chaque série.

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire (avec un KB de 10 à 15%))

Prendre un kettlebell de 20 à 25% son poids !

Circuit à effectuer :

- Swing (10x)
- Gainage dynamique (10x de chaque côté) +30'' planche (sans KB)
- Squats (10x)
- Planche latérale (avec bras levé et jambe levé si possible) : 45'' à droite puis 45'' à gauche (Sans KB)
- Fentes avant (10x de chaque jambe)
- 1 mn30 pause

Swing



<https://www.youtube.com/watch?v=YSxHifyI6s8>

Position de départ : Debout, vos pieds sont écartés, largeur d'épaules, et vos genoux sont légèrement fléchis. Le poids du corps est principalement sur vos talons.

→ Votre bassin est basculé vers l'arrière, votre dos est droit et votre poitrine est sortie.

→ Attrapez la kettlebell dans vos mains et soulevez-la à hauteur des genoux, bras tendus et épaules basses.

Mouvement :

Penchez-vous en avant sans fléchir les jambes : c'est l'extension de la hanche et l'antéversion du bassin qui induisent le mouvement.

→ Relevez votre buste et projetez la kettle devant vous à la force de vos hanches : il faut que ce mouvement soit explosif de manière à ce que la kettlebell arrive à hauteur des épaules.

→ L'inertie et l'élan de la kettle vous ramène à la position de départ, recommencez !

Gainage dynamique



<https://www.youtube.com/watch?v=72qGe8IH8bQ> (là il ne fait que les jambes, mais il faut faire les deux)

Dans une planche haute (sur les mains), on vient toucher 10 fois son épaule droite avec sa main gauche, puis 10 fois son épaule gauche avec sa main droite

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faut chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Gainage latéral



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

Idem que gainage ventrale mais sur le côté. Si des difficultés, mettre les genoux au sol

Fente avant



https://www.youtube.com/watch?v=_z7xuu5BcHQ

La fente avant débute debout, les pieds installés à la largeur des épaules. Il faut ensuite effectuer un pas vers l'avant avec l'une des jambes et descendre pour atteindre un angle d'environ 90 degrés aux genoux. Le pied installé derrière est sur le bout des orteils tandis que celui devant est bien en appuie au sol.

Semaine 6

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (30 mn)

Consignes : Pendant **30 mn**, faire **40 secondes d'effort / 20 secondes de repos** sur chaque exercice
(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Prendre un kettlebell de 10 à 15% son poids !

Circuit à effectuer :

- Iron calf unipodal gauche (KB dans la main opposée)
- Iron calf unipodal droite (KB dans la main opposée)
- Fentes arrières (KB devant vous)
- Squats (KB devant vous)
- Mountain climber (40'' où on monte les jambes rapidement, sur un bon rythme) (sans KB)
- Push up (sans KB)

Iron Calf
unipodal



<https://www.youtube.com/shorts/YfevL3IE25w>

Monter sur la pointe d'un deux pieds. Rester 40'' en haut à gauche (vous pouvez vous tenir à quelque chose). 20'' récup. Même chose de l'autre côté (sur la photo, il le fait sur les deux pieds en même temps)

Fentes arrières



<https://www.youtube.com/watch?v=9i4YcNHikbU>

Tenez-vous les pieds écartés à la largeur des hanches, les bras sur les côtés. Engagez légèrement le tronc et placez vos épaules. Gardez votre tronc engagé, pliez votre jambe avant et reculez légèrement. Maintenez votre équilibre en laissant tomber lentement le genou arrière au sol. Maintenez l'équilibre lorsque vous revenez debout.

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faut chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Mountain climber



<https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA>

Mettez-vous en position de pompe sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus ; votre corps doit être droit et gainé (alignement jambes/fesses/dos/tête) ; en pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol ; en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée).

Push-up simplifié



Démarrer sur le sol les mains en dessous des épaules. Poussez sur vos bras pour arriver en planche haute. Redescendez (mais pas forcément en pompe si vous n'y arrivez pas)

Semaine 7

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3I
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (30 mn)

Consignes : Pendant **30 mn**, à chaque minute faire **le nombre de répétitions indiquées**. (ex : vous avez mis 35 secondes pour faire les 10 squats, vous avez 25 secondes de récup)

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Prendre un kettlebell de 20% son poids !

Circuit à effectuer :

- Montées sur 1 chaise (5 de chaque jambe)
- Push-up simplifié (x8) ou pompes entières si ok (x8) (sans KB)
- Squats X10 (on se concentre sur la descente)
- Jefferson curl (x10)
- Planche ventrale (30'' ventrale / 15'' sur un côté / 15'' repos) (sans KB)
- 1 mn récup

Montée sur chaise



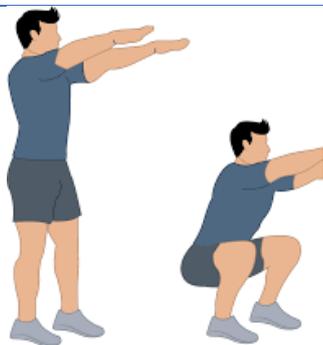
On monte sur une chaise avec une jambe. L'autre genou monte en montée de genou. Montée rapide / descente lente

Push-up simplifié



Démarrer sur le sol les mains en dessous des épaules. Poussez sur vos bras pour arriver en planche haute. Redescendez (mais pas forcément en pompe si vous n'y arrivez pas)

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Jefferson curl



<https://www.youtube.com/watch?v=Ts8fnJB3aA>

Cet exercice consiste à **fléchir le tronc**, à tenir une charge tout en gardant les genoux tendus. C'est un exercice qui **améliore non seulement la flexibilité de la chaîne postérieure**, mais aussi, lorsqu'il est bien exécuté, aide à **diminuer les tensions dans le bas du dos et les épaules**.

Push-up simplifié



Démarrer sur le sol les mains en dessous des épaules. Poussez sur vos bras pour arriver en planche haute. Redescendez (mais pas forcément en pompe si vous n'y arrivez pas)

Semaine 8

Renforcement 1

1. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3l
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

2. Corps de séance (30 mn)

Consignes : Pendant **30 mn**, c'est un AMRAP (As Many Répétitions As Possible). **Circuits à faire dans l'ordre et à faire le plus de fois possible en 30 mn. 1mn de pause entre chaque série**

(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Prendre un kettlebell de 10 à 15% son poids !

Circuit à effectuer :

- Deadlift (x15)
- Squats X15 (descente lente / remontée rapide)
- Fentes avant (x15)
- Planche haute (avec 10 mouvements toucher épaule / genou)
- Ironcalf bilatéral (15x)
- 1 mn récup

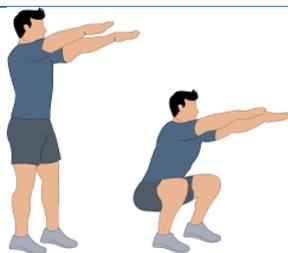
Deadlift



<https://www.youtube.com/watch?v=7K7ejiXdaX0>

- Placez vos pieds au sol à une largeur un peu plus importante que celle de vos épaules
- Fléchissez les jambes légèrement
- Penchez vous pour relever la kettlebell
- Remontez en position de départ en contractant les fessiers et en visualisant vos ischio jambier qui s'étirent, puis se contractent comme une corde sur une poulie

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Fente avant



https://www.youtube.com/watch?v=_z7xuu5BcHQ

La fente avant débute debout, les pieds installés à la largeur des épaules. Il faut ensuite effectuer un pas vers l'avant avec l'une des jambes et descendre pour atteindre un angle d'environ 90 degrés aux genoux. Le pied installé derrière est sur le bout des orteils tandis que celui devant est bien en appui au sol.

Gainage dynamique



<https://www.youtube.com/watch?v=72qGe8IH8bQ> (là il ne fait que les jambes, mais il faut faire les deux)

Dans une planche haute (sur les mains), on lève la jambe droite et le bras gauche, puis la jambe gauche et le bras droit.

Iron Calf bilatéral



<https://www.youtube.com/sports/YfevL3IE25w>

Monter sur la pointe des deux pieds. Rester 5 secondes en haut. Redescendre lentement

Semaine 9

Renforcement 1

3. Mobilité (8 mn)

- Ouverture de hanche (2 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=0udJdxJesPE>
- Chien tête en haut / tête en bas (2 mn) : <https://www.youtube.com/shorts/uEysWbn0I9k>
- Mobilité haut du corps (2 mn) : https://www.youtube.com/shorts/Q4Hlzi6d_3l
- Allongement (2 mn) <https://www.youtube.com/shorts/18ptSM1T5mo>

4. Corps de séance (40 mn)

Consignes : Pendant **40 mn**, faire **45 secondes d'effort / 15 secondes de repos** sur chaque exercice
(avant de commencer, on fait 1x le circuit pour le mémoriser et bien le faire)

Prendre un kettlebell de 10 à 15% son poids !

Circuit à effectuer :

- Burpees (sans KB)
- Planche haute (sans KB)
- Squats
- Planche latérale (changer à chaque côté) (sans KB)
- Hip thrust
- Superman (sans KB)
- 1 mn récup

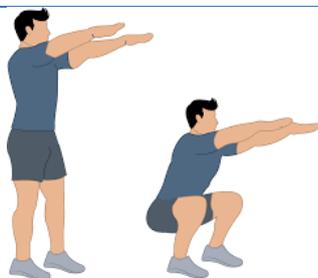
Burpees (votre
exercice
préférré 😊)



<https://www.youtube.com/watch?v=B9hby6LNtVw> (il y a les différents niveaux sur cette vidéo)

Une flexion des jambes les mains au sol, suivie d'un lancer des pieds en arrière pour arriver en position de planche, tout en gardant les bras tendus, puis d'un retour en position de squat avant de finalement se relever. De nombreuses variantes intègrent d'autres exercices au sein de la boucle, les plus communs consistant en un saut à la dernière étape ou une pompe au moment de la position de planche.
(Vous saviez qu'il y avait un monsieur Burpee ? et qu'il avait fait une thèse là-dessus ?!)

Squat



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

Ecarter les pieds à peu près au niveau des épaules et pousser les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur. Puis, il faudra chercher à descendre les fesses le plus bas possible en se rapprochant du sol puis remonter doucement.

Hip thrust



<https://www.youtube.com/watch?v=k03vaBAL-GA>

Avec les bras le long du corps, vous allez engager le bassin dans une rétroversion pour le soulever jusqu'à former une ligne entre les genoux, les hanches et les épaules. Pensez à bien contracter les fessiers et les abdominaux. Ne creusez pas le bas du dos sur la descente. Si vous avez un poids, il faut le poser sur le bas de votre ventre. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser un élastique pour mettre au niveau des cuisses

Superman



<https://www.youtube.com/watch?v=3wbBWYfl-Ic>

Allongez-vous sur le ventre, avec les bras tendus en avant, les paumes de main sont tournées vers le bas et les jambes sont tendues avec les pointes du pieds sur le sol. Les bras et les jambes sont de la largeur des épaules. Le regard est tourné vers le sol
Dans cette position de départ, levez simultanément les bras et les jambes d'un angle environ de 20 degrés. Concentrez vous sur la contraction des muscles du bas du dos, des fesses et des muscles situés à l'arrière les cuisses.

Maintenez la position de 1 à quelques secondes avant de revenir en position initiale.