



PROGRAMME D'ENTRAINEMENTS CONFINEMENT















Planning du mois de Novembre

Alternance de 4 types de séances

- En Vert les séances renforcement pour gagner en puissance et en force
- En Jaune les séances de cardio pour gagner en endurance et en résistance
- En Bleu les séances bonus. Elles sont facultatives.
- En Rouge les séances TEST

Semaine 1	lundi 2 novembre	Renforcement
	mardi 3 novembre	Renforcement / TEST
	mercredi 4 novembre	Cardio
	jeudi 5 novembre	Repos
	vendredi 6 novembre	Renforcement
	samedi 7 novembre	Cardio
	dimanche 8 novembre	Repos
Semaine 2	lundi 9 novembre	Renforcement
	mardi 10 novembre	Renforcement
	mercredi 11 novembre	Cardio
	jeudi 12 novembre	Bonus ou repos
	vendredi 13 novembre	Renforcement
	samedi 14 novembre	Cardio
	dimanche 15 novembre	Repos

Semaine 3	lundi 16 novembre	Renforcement
	mardi 17 novembre	Renforcement
	mercredi 18 novembre	Cardio
	jeudi 19 novembre	Bonus ou repos
	vendredi 20 novembre	Renforcement
	samedi 21 novembre	Cardio
	dimanche 22 novembre	Repos
Semaine 4	lundi 23 novembre	Renforcement
	mardi 24 novembre	Renforcement
	mercredi 25 novembre	Cardio
	jeudi 26 novembre	Bonus ou repos
	vendredi 27 novembre	Renforcement / TEST
	samedi 28 novembre	Cardio
	dimanche 29 novembre	Repos

lundi 2 novembre		Interval Training : Récupération 30 " entre les blocs et recommencer 3 à 4 fois						C1 C2 C3	
Bloc 1	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Cardio	1	Montée genoux	3*30/10 "	2	Jumping Jack	3*30/10 "	3	Burpees	3*30/10 "
			Consignes			Consignes			
		Monter haut les genoux			Ne pas ralentir			Sans la pompe si difficile	
Bloc 2	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Bas corps	1	Squat	2*30/10 "	2	Fente	2*30/10 "	3	Fessier côté	2*30/10 "
			Consignes			Consignes			
		Freiner la descente et remonter rapidement			Alterner jambe droite et gauche			10/15 fois à droite puis gauche	
Bloc 3	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Cardio	1	Squat sauté	2*1min/10 "	2	Jumping Jack	2*1min/10 "	3	Talon fesse	2*1min/10 "
			Consignes			Consignes			
		Enchaîner les sauts			Ne pas ralentir			Approcher le talon au plus près des fesses	
Bloc 4	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Haut Corps	1	Pompe piquée	2*30/10 "	2	Dips	2*30/10 "	3	Pompes	2*30/10 "
			Consignes			Consignes			
		Frôler le sol avec le front et remonter			Dos droit			Sur genoux si trop dur	

A

Échauffement simulation

Simulation crawl n° de répétition 10--- 10 +++

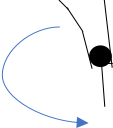
Simulation brasse n° de répétition 10--- 10 +++

Simulation dos n° de répétition 10--- 10 +++

Simulation dos n° de répétition 10--- 10 +++

Faire des Bras de crawl/ brasse /dos / pap debout comme si vous étiez dans l'eau

10 mouvements lents parfaitement réalisés 10 mouvements effectués le plus vite possible



À répéter 4 fois
une répétition
20 secondes de repos
une répétition
10 secondes de repos
Deux répétition

D

Série à 100%

3x'30 Montées de genoux

3x'30 Gainage dynamique (coude/main)

3x'30 Jumping Jack

3x'30 Squat sauté (Un squat avec un saut lorsqu'on remonte)

15 secondes de récup entre chaque répétitions

B

TEST 7min AMRAP (faire le maximum de tours en 7min)

5 Burpees

10 Squat

15 Climber

rentrer son resultat ici >>>

[CLIQUER ICI POUR ACCEDER A LA PAGE GOOGLE SHEET](#)

C

Série Gainage

1' Chaise

Gainage '20 Costal droit '20 costal gauche '20 secondes sur les mains

À répéter 3 fois

E

Série à 100%

3x5 Pompes

3x15 Dips

3x'30 Gainage dynamique (coude/main)













3x'30 burpees








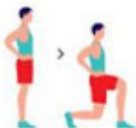




15 secondes de récup entre chaque répétitions

mercredi 4 novembre	Course à pied : 1h à distance de 1km autour de son domicile		C1 C2 C3
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 1 : Débutant	10 min de marche active. Rythme rapide	5x (5min course à pied / 2min de marche)	Récupération 5min de marche lente
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 2 : Moyen	5 minute de marche active	10x (2min course à pied / 30 seconde de marche) puis 20min de course à pied à ton rythme	Récupération 5min de marche lente
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 3 : Confirmé	20min footing	VMA courte : 15x (30/30) 30 secondes presque à fond 30 secondes trotter très lentement	10min course à pied lent.

vendredi 6 novembre	TABATA Pause 1min par chanson !!			Cliquer ici playlist Spotify	
Bloc 1	N°	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4
chanson 1/5/9	1	Course à pied	rotation en Crawl des bras	gainage : levez jambes gauche droite en alternance	rotation des bras en Dos
Bloc 2	N°	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4
Chanson 2/6/10	1	squat	pompes explosives	climber	jumping jack
Bloc 3	N°	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4
Chanson 3/7/ (11 Bonus)	1	burpee (bonus burpee push-up)	flyclap	gainage dorsal	descend remonte
Bloc 4	N°	Exercice 1	Exercice 2	Exercice 3	Exercice 4
Chanson 4/8/ (12 Bonus)	1	gainage levé bras	saut extension	toucher épaules	jumping jack

mercredi 4 novembre	Course à pied : 1h à distance de 1km autour de son domicile		C1 C2 C3
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 1 : Débutant	10 min de marche active. Rythme rapide	7x (5min course à pied / 1min de marche)	Récupération 5min de marche lente
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 2 : Moyen	5 minute de marche active	10x (3min course à pied / 30 seconde de marche) puis 20min de course à pied à ton rythme	Récupération 5min de marche lente
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 3 : Confirmé	20min footing	VMA courte : 10x (45/45)	10min course à pied lent.

Lundi 9 Novembre		Interval Training : Récupération 30 " entre les blocs et recommencer 3 à 4 fois						C1 C2 C3	
Bloc 1	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Cardio	1	Montée Genoux	2*1min/10 "	2	Jumping Jack	2*1min/10 "	3	Montée Genoux	2*1min/10 "
			Consignes			Consignes			Consignes
		Monter haut les genoux			Ne pas ralentir			Monter haut les genoux	
Bloc 2	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Gainage dynamique	1	Gainage dorsal	2*10/10" 2*20/10"	2	Gainage fessier	2*10/10"	3	Planche superman	15/10" 30/10"
			Consignes			Consignes			Consignes
		Jambes tendues. Alternier jambe gauche et droit			Jambes tendues. Alternier jambe gauche et droit			Marquer un temps d'arrêt bras devant. Alternier bras.	
Bloc 3	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Cardio	1	Squat sauté	2*1min/10 "	2	Talon fesse	2*1min/10 "	3	Squat sauté	2*1min/10 "
			Consignes			Consignes			Consignes
		Enchaîner les sauts			Approcher le talon au plus près des fesses			Enchaîner les sauts	
Bloc 4	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Haut Corps	1	Dips	2*30/10 "	2	Pompes	2*30/10 "	3	Dips	2*30/10 "
			Consignes			Consignes			Consignes
		Dos droit			Sur genoux si trop dur			Dos droit	

mardi 10 novembre	Interval Training : Récupération 30 " entre les blocs et recommencer 3 à 4 fois							C1 C2 C3	
Bloc 1	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Cardio	1	Jumping Jack	4*30/10"	2	chaise	3min	3	Pompes	10/20/30/40
			Consignes			Consignes			Consignes
		synchro !!			tenir souffler			divisé par 2 si trop dur	
Bloc 2	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Bas corps	1	Montée	2*30/10"	2	Squat	10/20/30/40	3	Dips	4*30/10"
			Consignes			Consignes			Consignes
		mettre bien les 2 pieds sur la chaise			Garder dos droit Pause 30sec par série			position des mains vers l'avant	
Bloc 3	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Cardio	1	Montée de genoux	2*1min/10 "	2	Fente	2*1min/10 "	3	Pompes + rotation	4*30"/10"
			Consignes			Consignes			Consignes
		genoux au dessus du nombril			garder dos droit			rotation hanche épaule	
Bloc 4	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
gainage	1	Dorsal / levé jambes	2*30/10 "	2	Climber	2*30/10 "	3	gainage costal	2*30/10 "
			Consignes			Consignes			Consignes
		ne pas tomber !			le genou vient sous la poitrine			rester gainer, mettre cheville sur coussin ou sur canap	

mercredi 11 novembre	Course à pied : 1h à distance de 1km autour de son domicile		C1 C2 C3
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 1 : Débutant	10 min de marche active. Rythme rapide	5x (6min course à pied / 1min de marche)	Récupération 5min de marche lente
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 2 : Moyen	15min de footing	VMA courte : 15x (30/30) 30 secondes presque à fond 30 secondes trotter très lentement	Récupération 5min de marche lente
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 3 : Confirmé	20min footing	3km allure rapide / trotter 1min 2km allure rapide / trotter 1min 1km allure rapide / trotter 1min	10min course à pied lent.







TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS

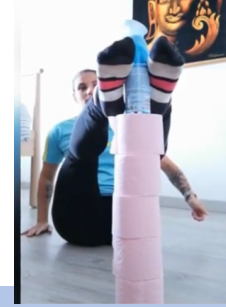
A SUPERTRAINING PLANCHE 1 MIN	J SUPERTRAINING ABDOS BARREUR 30 RÉP	S SUPERTRAINING BURPEES 20 RÉP
B SUPERTRAINING JUMPING JACKS 3 MIN	K SUPERTRAINING PLANCHE LAT 1 MIN	T SUPERTRAINING CHASSE 1 MIN
C SUPERTRAINING DONKEY KICKS 2 MIN	L SUPERTRAINING FENTES 25 RÉP/J	U SUPERTRAINING PLANCHE DOS COUPES 30 SEC
D SUPERTRAINING CISEAUX 1 MIN	M SUPERTRAINING SQUAT BULGARE 20 RÉP/J	V SUPERTRAINING LEVÉS DE FESSES 30 RÉP
E SUPERTRAINING POMPES 15 RÉP	N SUPERTRAINING MONTÉES GENOUX 3 MIN	W SUPERTRAINING EXTENTIONS LOMBAIRES 20 RÉP
F SUPERTRAINING ABDOS EN V 1 MIN	O SUPERTRAINING MOUNTAIN CLIMBERS 1 MIN	X SUPERTRAINING TOUCHÉS DE CHEVILLES 20 RÉP/CÔTÉ
G SUPERTRAINING DIPS 20 RÉP	P SUPERTRAINING PLANCHE DORSALE 30 SEC	Y SUPERTRAINING TALONS FESSES 3 MIN
H SUPERTRAINING PLANCHE LAT 1 MIN	Q SUPERTRAINING SQUAT LATÉRAL 20 RÉP/J	Z SUPERTRAINING SQUATS SAUTÉS 25 RÉP
I SUPERTRAINING SQUATS 30 RÉP	R SUPERTRAINING CORDE À SAUTER 3 MIN	

Si t'es chaud
tu fais aussi
ton nom de
famille

Si t'es
vraiment
chaud tu fais
aussi tout les
prenoms des









mardi 10 novembr		Interval Training : Récupération 30 " entre les blocs et recommencer 3 à 4 fois						C1 C2 C3	
Bloc 1	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Cardio	1	Jumping Jack	4*30/10"	2	chaise	3min	3	Pompes	10/20/30/40
			Consignes			Consignes			Consignes
		synchro !!			tenir souffler			divisé par 2 si trop dur	
Bloc 2	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
Bas corps	1	Montée	2*30/10"	2	Squat	10/20/30/40	3	Fessier côté	4*30/10"
			Consignes			Consignes			Consignes
		mettre bien les 2 pieds sur la chaise			Garder dos droit Pause 30sec par série			position des mains vers l'avant	

DEFI PQ #1
CONFINEMENT



Envoi les photos de tes plus belles créations !! Règle simple : rester en équilibre sur les fesses, faire sa sculpture sans les mains !

samedi 14 novembre	Course à pied : 1h à distance de 1km autour de son domicile		C1 C2 C3
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 1 : Débutant	10 min de marche active. Rythme rapide	5x (6min course à pied / 1min de marche)	Récupération 5min de marche lente
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 2 : Moyen	15min de footing	VMA courte : 15x (30/30) 30 secondes presque à fond 30 secondes trotter très lentement	Récupération 5min de marche lente
	echauffement	Exercice	Exercice
NIVEAU 3 : Confirmé	20min footing	3km allure rapide / trotter 1min 2km allure rapide / trotter 1min 1km allure rapide / trotter 1min	10min course à pied lent.

lundi 16 novembre		10 " de repos entre exercice et recommencer 4 à 5 fois						C1 C2 C3		
Bloc 1		N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos
CARDIO (en secondes) + RENFO COMPLET (en répétitions)	1		Montée genoux	1 MIN	2	Pompes	30 SEC	3	Jumping Jack	1 MIN
			Consignes			Consignes			Consignes	
			Monter haut les genoux	Sur genoux si trop dur			Ne pas ralentir			
	4		Squat	30 SEC	5	Talon fesse	1 MIN	6	Dips	30 SEC
			Consignes			Consignes			Consignes	
			Freiner la descente et remonter rapidement	Approcher le talon au plus près des fesses		Dos droit				
	7		Squat sauté	1 MIN	8	Gainage commando	30 SEC	1' REPOS (penser à boire de l'eau)		
			Consignes			Consignes				
			Enchaîner les sauts	Alterner Bras gauche et droit						