



# 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

<b>Semaine 1</b>	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
<b>Semaine 2</b>	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

<b>Semaine 3</b>	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
<b>Semaine 4</b>	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			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			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			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			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 &gt;&gt;&gt;

[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 !!			<a href="#">Cliquer ici playlist Spotify</a>	
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

<b>A</b> SUPERTRAINER PLANCHE 1 MIN	<b>J</b> SUPERTRAINER ABDOS BARREUR 30 RÉP	<b>S</b> SUPERTRAINER BURPEES 20 RÉP
<b>B</b> SUPERTRAINER JUMPING JACKS 3 MIN	<b>K</b> SUPERTRAINER PLANCHE LAT 1 MIN	<b>T</b> SUPERTRAINER CHASSE 1 MIN
<b>C</b> SUPERTRAINER DONKEY KICKS 2 MIN	<b>L</b> SUPERTRAINER FENTES 25 RÉP/J	<b>U</b> SUPERTRAINER PLANCHE DOS COUPES 30 SEC
<b>D</b> SUPERTRAINER CISEAU 1 MIN	<b>M</b> SUPERTRAINER SQUAT BULGARE 20 RÉP/J	<b>V</b> SUPERTRAINER LEVÉS DE FESSES 30 RÉP
<b>E</b> SUPERTRAINER POMPES 15 RÉP	<b>N</b> SUPERTRAINER MONTÉES GENOUX 3 MIN	<b>W</b> SUPERTRAINER EXTENTIONS LOMBAIRES 20 RÉP
<b>F</b> SUPERTRAINER ABDOS EN V 1 MIN	<b>O</b> SUPERTRAINER MOUNTAIN CLIMBERS 1 MIN	<b>X</b> SUPERTRAINER TOUCHÉS DE CHEVILLES 20 RÉP/CÔTÉ
<b>G</b> SUPERTRAINER DIPS 20 RÉP	<b>P</b> SUPERTRAINER PLANCHE DORSALE 30 SEC	<b>Y</b> SUPERTRAINER TALONS FESSES 3 MIN
<b>H</b> SUPERTRAINER PLANCHE LAT 1 MIN	<b>Q</b> SUPERTRAINER SQUAT LATÉRAL 20 RÉP/J	<b>Z</b> SUPERTRAINER SQUATS SAUTÉS 25 RÉP
<b>I</b> SUPERTRAINER SQUATS 30 RÉP	<b>R</b> SUPERTRAINER 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		
<b>CARDIO (en secondes) + RENFO COMPLET (en répétitions)</b>	1		Montée genoux	<b>1 MIN</b>	2		Pompes	30 SEC	3		Jumping Jack	<b>1 MIN</b>
				Consignes				Consignes				Consignes
			Monter haut les genoux				Sur genoux si trop dur				Ne pas ralentir	
		N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos		
	4		Squat	30 SEC	5		Talon fesse	<b>1 MIN</b>	6		Dips	30 SEC
				Consignes				Consignes				Consignes
			Freiner la descente et remonter rapidement				Approcher le talon au plus près des fesses				Dos droit	
		N°	Exercice	Répétitions/Repos	N°	Exercice	Répétitions/Repos	<b>1' REPOS (penser à boire de l'eau)</b>				
	7		Squat sauté	<b>1 MIN</b>	8		Gainage commando					30 SEC
				Consignes								Consignes
		Enchaîner les sauts				Alterner Bras gauche et droit						