Synthèse du programme

Réalisé par VNS Coaching
vns-coaching.com

Informations client

Prénom	Estelle
Nom	Fraleu
Âge	34
Sexe	Femme
Taille (cm)	165
Poids (kg)	63
Type de programme	Full body
Objectif principal	Reprendre le sport et gagner en énergie : force, circuit et cardio
Fréquence / semaine	3
Durée (semaines)	4
Niveau d'activité	Légèrement actif (TV, ordinateur, repas, transport...)

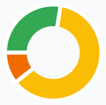
NOTES DU COACH

Surveiller le bas du dos - progression régulière et technique prioritaire.

Nutrition

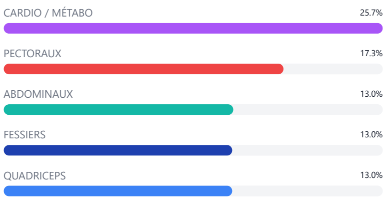
Métabolisme de base (BMR)	**1330 kcal/j**
Maintien estimé (TDEE)	**1862 kcal/j**
Prise de masse (+10%)	**2048 kcal/j**
Sèche recommandée (−15%)	**1583 kcal/j**

RÉPARTITION DES MACRONUTRIMENTS (MAINTENANCE)



Protéines	113 g (24%)
Glucides	254 g (54%)
Lipides	44 g (21%)

Répartition de l'entraînement



Planification

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Repos	Repos
Semaine 2	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Repos	Repos
Semaine 3	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Repos	Repos
Semaine 4	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Repos	Repos

Séances par semaine

Semaine 1

1 Séance 1 | Force bas du corps - finisher gainage

CONSIGNE GLOBALE

Échauffez-vous sans vous presser, gardez 2 répétitions en réserve sur les exercices simples, puis terminez par le circuit.

1m 30 Repos entre exercices

55 min Durée totale de la séance

Corde à Sauter Échauffement

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	2m	15s

Montées de Genoux Échauffement

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	45s	15s

Goblet Squat

Buste droit - genoux dans l'axe - descendre en 3 secondes.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	12	1m 30
2 Série effective	12	10	1m 30
3 Série effective	12	10	1m 30
4 Série effective	12	10	1m 30

Hip Thrust

Menton rentré - pousser par les talons - bloquer le bassin en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	20	14	1m 30
2 Série effective	30	12	1m 30
3 Série effective	30	12	1m 30
4 Série effective	30	12	1m 30
5 Dégressive	20	15	1m 30

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	6	12	1m 30
2 Série effective	10	10	1m 30
3 Série effective	10	10	1m 30
4 Série effective	10	10	1m 30
5 Dégressive	6	13	1m 30

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

3 tours sans pause entre les exercices, respiration régulière.

1m Repos entre tours

10 min Durée totale du circuit

Gainage

Corps gainé de la tête aux talons - respiration calme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	30s	-
2 Série effective	30s	-
3 Série effective	30s	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	30s	-
2 Série effective	30s	-
3 Série effective	30s	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	10	-
2 Série effective	-	10	-
3 Série effective	-	10	-

2 **Séance 2** | Haut du corps - circuit métabolique

CONSIGNE GLOBALE

Montez en température, posez la technique sur les exercices simples, puis enchaînez le circuit à bon rythme.

1m 15 **Repos entre exercices**

50 min **Durée totale de la séance**

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Corde à Sauter

Échauffement

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	-	15s

Rowing Buste Penché – Haltères

Dos plat - tirer le coude vers la hanche - pause en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	6	12	1m 15
2 Série effective	10	10	1m 15
3 Série effective	10	10	1m 15
4 Série effective	10	10	1m 15

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	6	12	1m 30
2 Série effective	10	10	1m 30
3 Série effective	10	10	1m 30
4 Série effective	10	10	1m 30
5 Dégressive	6	13	1m 30

Circuit × 4

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

4 tours continus, sans pause entre les exercices : technique propre et respiration régulière.

1m 15 **Repos entre tours**

16 min **Durée totale du circuit**

American Swing

Charnière de hanches - bras relâchés - explosion des fessiers.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	8	15	-
2 Série effective	8	15	-
3 Série effective	8	15	-
4 Série effective	8	15	-

Rowing Buste Penché – Élastique

Dos plat - tirer les coudes vers l'arrière - retour contrôlé.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-
4 Série effective	-	15	-

Fentes

Grand pas - genou dans l'axe - poussée dans le sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-
4 Série effective	-	12	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	30s	-
2 Série effective	30s	-
3 Série effective	30s	-
4 Série effective	30s	-

---

3 **Séance 3** | Jambes et épaules - circuit final

CONSIGNE GLOBALE

Échauffement complet, charges modérées sur les exercices simples, dernier tour du circuit à fond.

1m 30 **Repos entre exercices**

50 min **Durée totale de la séance**

Montées de Genoux

Échauffement

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Goblet Squat – Kettlebell

Kettlebell contre la poitrine - descendre profond - talons au sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	10	12	-
2 Série effective	10	12	-
3 Série effective	10	12	-

Développé Militaire – Haltères

Gainage abdominal - pousser à la verticale - pas de cambrure.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	6	10	-
2 Série effective	6	10	-
3 Série effective	6	10	-

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT
3 tours, rythme constant : le dernier tour est le plus engagé.

1m 30 **Repos entre tours**

14 min **Durée totale du circuit**

Step Up sur Box

Genou dans l'axe - monter par le talon - descente contrôlée.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	8	10	-
2 Série effective	8	10	-
3 Série effective	8	10	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	10	-
2 Série effective	-	10	-
3 Série effective	-	10	-

Gainage Latéral

Coude sous l'épaule - bassin haut - corps aligné.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	25s	-
2 Série effective	25s	-
3 Série effective	25s	-

Semaine 2

1 Séance 1 | Force bas du corps - finisher gainage

CONSIGNE GLOBALE
Échauffez-vous sans vous presser, gardez 2 répétitions en réserve sur les exercices simples, puis terminez par le circuit.

1m 30 **Repos entre exercices**

55 min **Durée totale de la séance**

Corde à Sauter

Échauffement

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	2m	15s

Montées de Genoux

Échauffement

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	45s	15s

Goblet Squat

Buste droit - genoux dans l'axe - descendre en 3 secondes.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	10	12	1m 30
2 Série effective	14	10	1m 30
3 Série effective	14	10	1m 30
4 Série effective	14	10	1m 30

Hip Thrust

Menton rentré - pousser par les talons - bloquer le bassin en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	25	14	1m 30
2 Série effective	35	12	1m 30
3 Série effective	35	12	1m 30
4 Série effective	35	12	1m 30
5 Dégressive	25	15	1m 30

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	12	1m 30
2 Série effective	12	10	1m 30
3 Série effective	12	10	1m 30
4 Série effective	12	10	1m 30
5 Dégressive	8	13	1m 30

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT
3 tours sans pause entre les exercices, respiration régulière.

1m **Repos entre tours**

10 min **Durée totale du circuit**

Gainage

Corps gainé de la tête aux talons - respiration calme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	35s	-
2 Série effective	35s	-
3 Série effective	35s	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	35s	-
2 Série effective	35s	-
3 Série effective	35s	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-

---

2 Séance 2 | Haut du corps - circuit métabolique

CONSIGNE GLOBALE

Montez en température, posez la technique sur les exercices simples, puis enchaînez le circuit à bon rythme.

1m 15 **Repos entre exercices**

50 min **Durée totale de la séance**

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Corde à Sauter

Échauffement

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	-	15s

Rowing Buste Penché – Haltères

Dos plat - tirer le coude vers la hanche - pause en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	12	1m 15
2 Série effective	12	10	1m 15
3 Série effective	12	10	1m 15
4 Série effective	12	10	1m 15

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	12	1m 30
2 Série effective	12	10	1m 30
3 Série effective	12	10	1m 30
4 Série effective	12	10	1m 30
5 Dégressive	8	13	1m 30

Circuit × 4

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

4 tours continus, sans pause entre les exercices : technique propre et respiration régulière.

1m 15 **Repos entre tours**

16 min **Durée totale du circuit**

American Swing

Charnière de hanches - bras relâchés - explosion des fessiers.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	8	15	-
2 Série effective	8	15	-
3 Série effective	8	15	-
4 Série effective	8	15	-

Rowing Buste Penché – Élastique

Dos plat - tirer les coudes vers l'arrière - retour contrôlé.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-
4 Série effective	-	15	-

Fentes

Grand pas - genou dans l'axe - poussée dans le sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-
4 Série effective	-	12	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	35s	-
2 Série effective	35s	-
3 Série effective	35s	-
4 Série effective	35s	-

---

3 Séance 3 | Jambes et épaules - circuit final

CONSIGNE GLOBALE

Échauffement complet, charges modérées sur les exercices simples, dernier tour du circuit à fond.

1m 30 **Repos entre exercices**

50 min **Durée totale de la séance**

Montées de Genoux

Échauffement

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Goblet Squat – Kettlebell

Kettlebell contre la poitrine - descendre profond - talons au sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	12	12	-
2 Série effective	12	12	-
3 Série effective	12	12	-

Développé Militaire – Haltères

Gainage abdominal - pousser à la verticale - pas de cambrure.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	7	10	-
2 Série effective	7	10	-
3 Série effective	7	10	-

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

3 tours, rythme constant : le dernier tour est le plus engagé.

1m 30 **Repos entre tours**

14 min **Durée totale du circuit**

Step Up sur Box

Genou dans l'axe - monter par le talon - descente contrôlée.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	8	10	-
2 Série effective	8	10	-
3 Série effective	8	10	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-

Gainage Latéral

Coude sous l'épaule - bassin haut - corps aligné.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	30s	-
2 Série effective	30s	-
3 Série effective	30s	-

Semaine 3

1 Séance 1 | Force bas du corps - finisher gainage

CONSIGNE GLOBALE

Échauffez-vous sans vous presser, gardez 2 répétitions en réserve sur les exercices simples, puis terminez par le circuit.

1m 30 Repos entre exercices

55 min Durée totale de la séance

Corde à Sauter

Échauffement

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	2m	15s

Montées de Genoux

Échauffement

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	45s	15s

Goblet Squat

Buste droit - genoux dans l'axe - descendre en 3 secondes.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	12	10	1m 30
2 Série effective	16	8	1m 30
3 Série effective	16	8	1m 30
4 Série effective	16	8	1m 30

Hip Thrust

Menton rentré - pousser par les talons - bloquer le bassin en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	30	12	1m 30
2 Série effective	40	10	1m 30
3 Série effective	40	10	1m 30
4 Série effective	40	10	1m 30
5 Dégressive	30	13	1m 30

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	10	1m 30
2 Série effective	12	8	1m 30
3 Série effective	12	8	1m 30
4 Série effective	12	8	1m 30
5 Dégressive	8	11	1m 30

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

3 tours sans pause entre les exercices, respiration régulière.

1m Repos entre tours

10 min Durée totale du circuit

Gainage

Corps gainé de la tête aux talons - respiration calme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	40s	-
2 Série effective	40s	-
3 Série effective	40s	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	40s	-
2 Série effective	40s	-
3 Série effective	40s	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-

---

2 Séance 2 | Haut du corps - circuit métabolique

CONSIGNE GLOBALE

Montez en température, posez la technique sur les exercices simples, puis enchaînez le circuit à bon rythme.

1m 15 Repos entre exercices

50 min Durée totale de la séance

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Corde à Sauter

Échauffement

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	-	15s

Rowing Buste Penché – Haltères

Dos plat - tirer le coude vers la hanche - pause en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	10	1m 15
2 Série effective	12	8	1m 15
3 Série effective	12	8	1m 15
4 Série effective	12	8	1m 15

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	8	10	1m 30
2 Série effective	12	8	1m 30
3 Série effective	12	8	1m 30

4 Série effective	12	8	1m 30
5 Dégressive	8	11	1m 30

Circuit × 4

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT
4 tours continus, sans pause entre les exercices : technique propre et respiration régulière.

1m 15 Repos entre tours

16 min Durée totale du circuit

American Swing

Charnière de hanches - bras relâchés - explosion des fessiers.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	12	15	-
2 Série effective	12	15	-
3 Série effective	12	15	-
4 Série effective	12	15	-

Rowing Buste Penché – Élastique

Dos plat - tirer les coudes vers l'arrière - retour contrôlé.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-
4 Série effective	-	15	-

Fentes

Grand pas - genou dans l'axe - poussée dans le sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-
4 Série effective	-	12	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	40s	-
2 Série effective	40s	-
3 Série effective	40s	-
4 Série effective	40s	-

---

3 Séance 3 | Jambes et épaules - circuit final

CONSIGNE GLOBALE
Échauffement complet, charges modérées sur les exercices simples, dernier tour du circuit à fond.

1m 30 Repos entre exercices

50 min Durée totale de la séance

Montées de Genoux

Échauffement

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Goblet Squat – Kettlebell

Kettlebell contre la poitrine - descendre profond - talons au sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	14	12	-
2 Série effective	14	12	-
3 Série effective	14	12	-

Développé Militaire – Haltères

Gainage abdominal - pousser à la verticale - pas de cambrure.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	8	10	-
2 Série effective	8	10	-
3 Série effective	8	10	-

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT
3 tours, rythme constant : le dernier tour est le plus engagé.

1m 30 Repos entre tours

14 min Durée totale du circuit

Step Up sur Box

Genou dans l'axe - monter par le talon - descente contrôlée.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	10	10	-
2 Série effective	10	10	-
3 Série effective	10	10	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-

Gainage Latéral

Coude sous l'épaule - bassin haut - corps aligné.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	35s	-
2 Série effective	35s	-
3 Série effective	35s	-

Semaine 4

1 Séance 1 | Force bas du corps - finisher gainage

CONSIGNE GLOBALE

Échauffez-vous sans vous presser, gardez 2 répétitions en réserve sur les exercices simples, puis terminez par le circuit.

1m 30 Repos entre exercices

55 min Durée totale de la séance

Corde à Sauter

Échauffement

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	2m	15s

Montées de Genoux

Échauffement

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	45s	15s

Goblet Squat

Buste droit - genoux dans l'axe - descendre en 3 secondes.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	14	10	1m 30
2 Série effective	18	8	1m 30
3 Série effective	18	8	1m 30
4 Série effective	18	8	1m 30

Hip Thrust

Menton rentré - pousser par les talons - bloquer le bassin en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	35	12	1m 30
2 Série effective	45	10	1m 30
3 Série effective	45	10	1m 30
4 Série effective	45	10	1m 30
5 Dégressive	35	13	1m 30

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	10	10	1m 30
2 Série effective	14	8	1m 30
3 Série effective	14	8	1m 30
4 Série effective	14	8	1m 30
5 Dégressive	10	11	1m 30

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT

3 tours sans pause entre les exercices, respiration régulière.

1m Repos entre tours

10 min Durée totale du circuit

Gainage

Corps gainé de la tête aux talons - respiration calme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	45s	-
2 Série effective	45s	-
3 Série effective	45s	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	45s	-
2 Série effective	45s	-
3 Série effective	45s	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-

---

2 Séance 2 | Haut du corps - circuit métabolique

CONSIGNE GLOBALE

Montez en température, posez la technique sur les exercices simples, puis enchaînez le circuit à bon rythme.

1m 15 Repos entre exercices

50 min Durée totale de la séance

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Corde à Sauter

Échauffement

Petits sauts - poignets actifs - épaules relâchées.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	-	15s

Rowing Buste Penché – Haltères

Dos plat - tirer le coude vers la hanche - pause en haut.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	10	10	1m 15
2 Série effective	14	8	1m 15
3 Série effective	14	8	1m 15
4 Série effective	14	8	1m 15

Développé Couché – Haltères

Omoplates serrées - trajectoire régulière - poussée explosive.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Échauffement	10	10	1m 30
2 Série effective	14	8	1m 30
3 Série effective	14	8	1m 30
4 Série effective	14	8	1m 30
5 Dégressive	10	11	1m 30

Circuit × 4

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT
4 tours continus, sans pause entre les exercices : technique propre et respiration régulière.

1m 15 Repos entre tours

16 min Durée totale du circuit

American Swing

Charnière de hanches - bras relâchés - explosion des fessiers.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	12	15	-
2 Série effective	12	15	-
3 Série effective	12	15	-
4 Série effective	12	15	-

Rowing Buste Penché – Élastique

Dos plat - tirer les coudes vers l'arrière - retour contrôlé.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-
4 Série effective	-	15	-

Fentes

Grand pas - genou dans l'axe - poussée dans le sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	12	-
2 Série effective	-	12	-
3 Série effective	-	12	-
4 Série effective	-	12	-

Mountain Climber

Bassin bas - épaules stables - rythme soutenu.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	45s	-
2 Série effective	45s	-
3 Série effective	45s	-
4 Série effective	45s	-

---

3 Séance 3 | Jambes et épaules - circuit final

CONSIGNE GLOBALE
Échauffement complet, charges modérées sur les exercices simples, dernier tour du circuit à fond.

1m 30 Repos entre exercices

50 min Durée totale de la séance

Montées de Genoux

Échauffement

Genoux hauts - buste droit - appuis dynamiques.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Jumping Jack

Échauffement

Amplitude complète - respiration calée sur le rythme.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Échauffement	1m	15s

Goblet Squat – Kettlebell

Kettlebell contre la poitrine - descendre profond - talons au sol.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	16	12	-
2 Série effective	16	12	-
3 Série effective	16	12	-

Développé Militaire – Haltères

Gainage abdominal - pousser à la verticale - pas de cambrure.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	9	10	-
2 Série effective	9	10	-
3 Série effective	9	10	-

Circuit × 3

CONSIGNE GLOBALE DU CIRCUIT
3 tours, rythme constant : le dernier tour est le plus engagé.

1m 30 Repos entre tours

14 min Durée totale du circuit

Step Up sur Box

Genou dans l'axe - monter par le talon - descente contrôlée.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	10	10	-
2 Série effective	10	10	-
3 Série effective	10	10	-

Pompes

Corps gainé - poitrine vers le sol - coudes contrôlés.

SÉRIE	KG	RÉPS	REPOS
1 Série effective	-	15	-
2 Série effective	-	15	-
3 Série effective	-	15	-

Gainage Latéral

Coude sous l'épaule - bassin haut - corps aligné.

SÉRIE	TEMPS PAR SÉRIE	REPOS
1 Série effective	40s	-
2 Série effective	40s	-
3 Série effective	40s	-