

Mon carnet d'entraînement pour l'intérieur : pour 6 semaines

J'établis un choix dans mon semainier et dans mes activités. Je coche le jour sélectionné et je note dans chaque case, mon projet d'entraînement. Prévoyez un entraînement au moins 2 fois par semaine. Remplissez le tableau de suivi pour chaque semaine. Courage à vous !

Semaine 1 :



Jour choisi	Travail prévu					
Marche (elliptique)						
Musculation						
step						
crosstraining						

Semaine 2 :



Jour choisi	Travail prévu					
Marche (elliptique)						
Musculation						
Step						
crosstraining						

Semaine 3



Jour choisi	Travail prévu (contenu)					
Marche (elliptique)						
Musculation						
STEP						
crosstraining						

Semaine 4 :



Jour choisi	Travail prévu					
Marche (elliptique)						
Musculation						
STEP						
crossfit						

Semaine 5 :



Jour choisi	Travail prévu					
Marche (elliptique)						
Musculation						
STEP						
crosstraining						

Semaine 6 :



Jour choisi	Travail prévu (contenu)					
Marche (elliptique)						
Musculation						
STEP						
crosstraining						

ENTRAINEMENT MUSCULATION : nous considérons que vous n'êtes pas équipé en machine. Ainsi, tous les exercices se font avec POIDS DU CORPS avec des difficultés variées. Un panel d'exercice vous est transmis afin de pouvoir faire des choix dans vos exercices. Pour vous aider, des power-points sont joints pour vous aider à choisir vos exercices.

THEME DE TRAVAIL	
Tonification, remise en forme	<ol style="list-style-type: none"> Réaliser un circuit training en choisissant 6 exercices pas trop difficiles : chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes (prendre 30 secondes de pause) puis passer au suivant. Réaliser le circuit de 3 à 5 fois Choisir 6 exercices et réaliser 4 séries de 10 à 15 répétitions pour chaque exercice. Puis passer au suivant. 1min30 de récupération entre chaque série
Prise de volume musculaire	<ol style="list-style-type: none"> Réaliser un circuit training en choisissant 6 exercices PLUS Difficiles : chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes (prendre 30 secondes de pause) puis passer au suivant. Réaliser le circuit 3 fois. Travaillez lentement et si vous pouvez, ajoutez un peu de poids (bouteille d'eau, haltères ou des élastiques...) Choisir 6 exercices d'un niveau plus difficile (avec une charge si vous le pouvez) et réaliser 4 séries de 10 répétitions pour chaque exercice. Puis passer au suivant. 1min30 de récupération entre chaque série.

	ABDOMINAUX GRANDS DROITS	ABDOMINAUX OBLIQUES	ABDOMINAUX	TRICEPS	TRICEPS ET PECTORAUX
NIVEAU 1	 Demi crunch niveau 1	 Gainage costal niveau 1	 Gainage ventral Niveau 1	 Dips niveau 1	 Pompes niveau 1
NIVEAU 2	 Demi-crunch niveau 2	 Gainage costal niveau 2	 Gainage ventral Niveau 2	 Dips niveau 2	 Pompes niveau 2
NIVEAU 3	 Demi crunch niveau 3	 Gainage costal niveau 3	 Gainage ventral Niveau 3	 Dips niveau 3	 Pompes niveau 3
NIVEAU 4	 Demi-crunch niveau 4	 Gainage costal niveau 4	 Gainage ventral Niveau 4	 Dips niveau 4	 Pompes niveau 4

	MOLLETS- ÉPAULES- CARDIO	ISCHIO-JAMBIERS, FESSIERS, QUADRICEPS	QUADRICEPS ADDUCTEURS- CARDIO	BICEPS	ISCHIO-JAMBIERS
NIVEAU 1	 Avec sursaut de repos	 Fentes alternées	 4 pieds d'écart entre les 2 plots	 Biceps curvis avec élastique	 Leg curvis 2 jambes avec élastique
NIVEAU 2	 enchaîné	 Fentes sautées niveau 1	 5 pieds d'écart entre les 2 plots	 Biceps curvis avec médecine ball	 Leg curvis 1 jambe avec élastique
NIVEAU 3	 Alterné (boxeur)	 Fentes sautées niveau 2	 6 pieds d'écart entre les 2 plots	 Biceps curvis avec barre lestée	 Leg curvis 1 jambe avec maintien de la jambe 3° en position haute
NIVEAU 4	 Avec 2 tours	 Fentes sautées niveau 3	 7 pieds d'écart entre les 2 plots	 Biceps curvis avec barre 5 à 10kg	 Leg curvis 1 jambe avec maintien de la jambe 3° en position haute (stato-dynamique)

ENTRAINEMENT POUR CROSSTRAINING (muscultation et cardio) : ce document est accompagné de QR code (de l'académie de nancy metz) pour choisir des exercices variés.

<p>crosstraining</p>	<p>1. Réaliser un TABATA : Réaliser un parcours de haute intensité au choix parmi les différents parcours proposés (vous pouvez choisir jusqu'à 6 ateliers et le construire comme vous l'entendez)</p> <p>Vous pouvez aussi utiliser le tableau d'exercice en bas de page</p>
<p>crosstraining</p>	<p>2. Réaliser un AMRAP 8 (As Many Rounds As Possible en 8 minutes : on choisit 3 exercices et on réalise un maximum de tour pendant ces 8 minutes</p>

Exemple pour AMRAP (attention 8 minutes et non 20 minutes...sinon c'est difficile) :

WOD LitoBox #564

Tout le corps www.litobox.com

- 1 15 BURPEES
- 2 15 SAUTS GROUPÉS
- 3 15 PLANCHE DYNAMIQUE

Faire, avec une bonne technique, le plus de tours possible, en 20 minutes.
Débutant 9 reps - Intermédiaire 12 reps - Avancé 15 reps

WOD LitoBox #549

Tout le corps www.litobox.com

- 1 60 REVERSE SNOW ANGEL
- 2 50 SQUATS
- 3 40 SUPER(WO)MAN
- 4 30 POMPES anneaux gymnastique OPTION

Faire, le plus rapidement possible et avec une bonne technique, 4 tours.
Débutant 20-16-13-10 reps - Intermédiaire 40-32-26-20 reps
Avancé 60-50-40-30 reps

Exemple de TABATA :

WOD LitoBox #577

Tout le corps www.litobox.com

TABATA 1

1 BURPEES

2 FENTES SAUTEES

TABATA 2

1 PLANCHE DYNAMIQUE

2 SORTIE DU DOS

TABATA 3

1 MOUNTAIN CLIMBERS

2 SQUATS SAUTES

TABATA 4

1 V-UPS

2 LEVES DE GENOUX

Pour chaque Tabata : Faire, 20 secondes de travail et 10 secondes de repos, 8 fois.
Alterne entre les 2 exercices (A et B, 4 fois).
Temps de repos entre les tabatas : 1 minute.
Débutant 1,2 - Intermédiaire 1,2,3 - Avancé 1,2,3,4

WOD LitoBox #513

Tout le corps www.litobox.com

TABATA SUPERSET 1

1 POMPES

2 POMPES position intermédiaire statique

TABATA SUPERSET 2

1 TABLES

2 TABLE position haute statique

TABATA SUPERSET 3

1 V-UPS

2 BANANE position statique

TABATA SUPERSET 4

1 SUPERMAN

2 SUPERMAN position haute statique

TABATA SUPERSET 5

1 SQUATS

2 CHAISE CONTRE UN MUR position statique

Pour chaque superset : Faire, 20 secondes de travail et 10 secondes de repos, 8 fois.
Alternez entre les 2 exercices. Temps de repos entre les supersets : 30s à 1m.
Débutant 1,2 et 5 - Intermédiaire 1,2,4 et 5 - Avancé 1-5

ENTRAINEMENT STEP OU MARCHÉ SUR ELLIPTIQUE OU VELO INTERIEUR

<p>ENDURANCE</p>	<p>5 minutes échauffement - 10 minutes accélérez progressivement (augmentation du rythme cardiaque mais respiration contrôlée) -15 minutes : continuez à marcher à allure sportive, entre 6 et 9km/h si vous mesurez votre activité 5 ou Réalisez votre chorégraphie de STEP en utilisant une musique pas trop rapide</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minutes : Augmenter la cadence et de maintenir ce rythme (musique plus rapide). Ecoutez votre corps. si vous commencez à être essoufflé, revenez au rythme précédent ! • 10 minutes : revenez doucement à votre rythme naturel. pensez à prendre quelques minutes pour vous étirer correctement !
<p>SE DEVELOPPER EN MARCHANT ou en réalisant une chorégraphie de STEP</p>	<p>Marcher 5 minutes (ou réalisez votre chorégraphie de STEP ou au sol si vous n'avez pas de step) et réaliser à intervalle de 2 minutes, 30 sec d'exercices de musculation. Choisissez 4 à 6 parmi ce panel d'exercice.</p> <ul style="list-style-type: none"> -squat -fente, ou fente sautée ou fente latérale ou fente bulgare -jumping jack -montée de genou sur place -saut groupé. -burpees -saut sur place (ou corde à sauter) -avec main sur banc ou sur tronc : mountain climber (appuis sur main et pied et monter les genoux vers le ventre) -chaise contre un arbre ou contre un mur -planche alternée : planche 1 bras 1jambe) <p>Libre à vous aussi de réaliser votre parcours personnel !</p>

Je ne sors pas prendre l'air, mais je peux utiliser mon jardin comme un espace de

<p>chaise</p> 	<p>squat</p> 	<p>Fente bulgare</p> 	<p>Saut groupé sur place</p> 	<p>Planche jack</p> 
<p>Planche alternée</p> 	<p>Mountain climber</p> 	<p>Montée de genou sur place</p> 	<p>Fente latérale</p> 	<p>Jumping jack</p> 
<p>fente</p> 	<p>BURPEES</p> 	<p>Fente sautée</p> 		

