

Voici 8 séances de musculation ne nécessitant pas de matériel. Elles sont toutes réalisables même si vous êtes débutant en musculation.

Vous devez faire 2 séances par semaine espacées de 48h.

Vous pouvez réaliser les séances dans l'ordre que vous voulez, mais il est impératif de toutes les faire et de ne pas les répéter pendant la période de confinement.

Le but de ce type de séance est de mettre le maximum d'intensité, tout en maintenant une technique d'exécution irréprochable .

Effectuez l'échauffement avant chaque séance.

ECHAUFFEMENT MUSCULATION

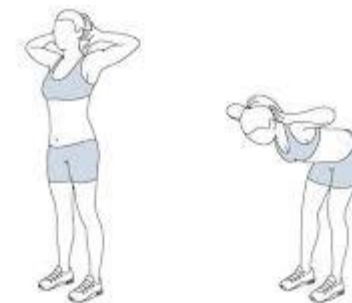
Faire une série par mouvement Total **4'**



1' à aisance respiratoire
Elliptique rameur ...



10 Tractions horizontales



10 Good Morning



30 Jumping Jack



10 Air Squat



10 pompes

LE PLUS VITE POSSIBLE

- 1600M COURSE
- 150 SAUTS CORDE à SAUTER
- 50 BURPEES
- 800 M COURSE
- 100 SAUTS CORDE à SAUTER
- 35 BURPEES
- 400M COURSE
- 50 SAUTS CORDE à SAUTER
- 20 BURPEES

*Si vous n'avez pas de corde à sauter faire des
Sauts sur place*

LE PLUS DE REPETITION POSSIBLE PENDANT 14 MINUTES

3-6-9-12-15-ETC

POMPES

KETTLEBELL SWINGS

Faire 3 puis 6 puis 9 ... répétitions de chaque mouvement pendant 14 minutes

Si vous n'avez pas de kettlebell, lester un sac à dos et vous utilisez le sac comme Kettlebell. Attrapez le sac par les bretelles et faite le balancier

FAIRE LE NOMBRE DE REPETITIONS DANS LA MINUTE INDIQUEE PENDANT 18 MINUTES

Min 1 : 10 Squats Jump

Min 2 : 16 Pompes

Min 3 : 2 Malcom

A la minute 4, revenir sur l'enchaînement des mouvements donc les squat jumps. En fait il y a 6 tours des mouvements à faire. Si tu rentres le nombre de répétitions demandées avant la fin de la minute, le reste de la minute est donc de la récupération.

FAIRE UN TABATA SUR LES MOUVEMENTS SUIVANTS

- BURPEES
- 1 MINUTE RECUPERATION
- KETTLEBELL SWINGS
- 1 MINUTE RECUPERATION
- 0m-40m-0m COURSE

Faire sous forme de TABATA les mouvements indiqués.

TABATA = 20 secondes de travail 10 secondes de récupération 8 fois soit pendant 4 minutes

FAIRE LE NOMBRE DE REPETITIONS DANS LA MINUTE INDIQUEE PENDANT 28 MINUTES

Min 1 : 200M COURSE

Min 2 : 15 KB SWINGS

Min 3 : 15 POMPES

Min 4 : RECUPERATION

A la minute 5, revenir sur l'enchaînement des mouvements donc la course. En fait il y a 6 tours des mouvements à faire. Si tu rentres le nombre de répétitions demandées avant la fin de la minute, le reste de la minute est donc de la récupération.

FAIRE LE PLUS DE TOURS POSSIBLE DES MOUVEMENTS SUIVANTS PENDANT 5 MINUTES

- **8 BURPEES**
- **10 SQUATS**
- **12 POMPES**

- **Faire 3 cycles de 5 minutes avec 1 minute de récupération entre les cycles !**

Après avoir fait un cycle prendre 1 minute de récupération.

LE PLUS DE REPETITION POSSIBLE PENDANT 15 MINUTES

2-4-6-8-10-ETC

POMPES

SQUAT JUMP

Faire 2 puis 4 puis 6 ... répétitions de chaque mouvement pendant 15 minutes

LE PLUS VITE POSSIBLE

21-15-9

BURPEES

KETTLEBELL SWINGS

MALCOM

Faire 21 puis 15 puis 9 répétitions de chaque mouvement le plus vite possible.

Si vous n'avez pas de kettlebell, lester un sac à dos et vous utilisez le sac comme Kettlebell. Attrapez le sac par les bretelles et faite le balancier



Kettlebell swings



Burpees



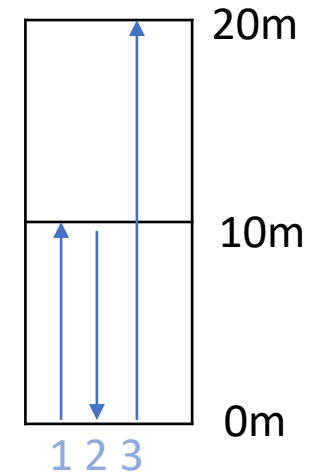
Squat



Pompes



Squat Jump



Malcom