

PROGRAMME

POIDS DE CORPS ULTIME **AVEC LUC**

Essayez ce programme durant 4 semaines et mettez à profit cette période de confinement pour acquérir les bases, améliorer vos acquis ou amener vos performances à un niveau supérieur.

CE PROGRAMME EST OUVERT À TOUS LES MEMBRES DE FAST FITNESS !

**Vous voulez rester motivé ?
Le programme de Luc
peut vous aider à atteindre
vos objectifs !**



FAST FITNESS



ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC LUC !

Les athlètes et les militaires de la Grèce antique possédaient les physiques les plus athlétiques, les plus fonctionnels et les plus musclés de l'histoire.

Certes ils n'avaient pas accès à cette profusion de nourriture industrielle, ni à Netflix et la Playstation.

Quel était leur secret? Comment ont ils obtenu ces physiques mythiques?

S'entraîner au poids de corps n'est certainement pas une invention récente.

Cependant quand un plan efficace est suivi, ce type d'entraînement peu produire des résultats sérieux, tant au niveau musculaire que de la perte de masse grasse.

Vous pensez que l'entraînement au poids de corps est trop facile, trop léger et peu efficace?

Essayez ce programme durant 4 semaines et mettez à profit cette période de confinement pour acquérir les bases, améliorer vos acquis ou amener vos performances à un niveau supérieur.

**Voici comment fonctionne ce programme
de 2 séances pour une durée de 4 semaines :**

1. SÉANCE 1

2. SÉANCE 2



Entrainement Poids de corps Ultime

Instructions

- Réalisez l'entraînement complet (1 et 2) 2 à 3 fois par semaine
- Réalisez chaque complex (A et B) sans repos entre les exercices. Après chaque complex (A et B) prenez une minute de repos
- Echauffez vous 5 minutes avant chaque entraînement
- Optionnel: Faites 30 min de cardio modéré après chaque entraînement (marche à pied, vélo...)
- Complexes are signified by numbers without rest. For example, perform 1A, 2A and 3A back-to-back-to-back without rest. After the complex is complete rest one minute.
- Réalisez chaque complex entre 2 et 5 fois suivant votre niveau (Commencez la première semaine par 2 tours, puis 3 la semaine suivante et ainsi de suite)
- Réalisez entre 10 et 20 répétitions de chaque mouvement
- AMRAP = Autant de répétitions que possible

Liens vidéo vers certains exercices:

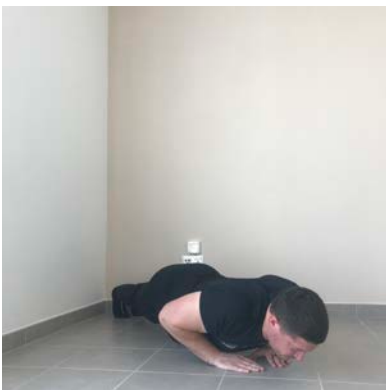
- Tractions sans matériel: <https://www.youtube.com/watch?v=fyMrSYvX7FA>
- Jackknife push ups: <https://www.youtube.com/watch?v=f7iE1ExVur4>
- Hand Stand Push Ups: https://www.youtube.com/watch?v=_z6JgP219T8

Entrainement 1:

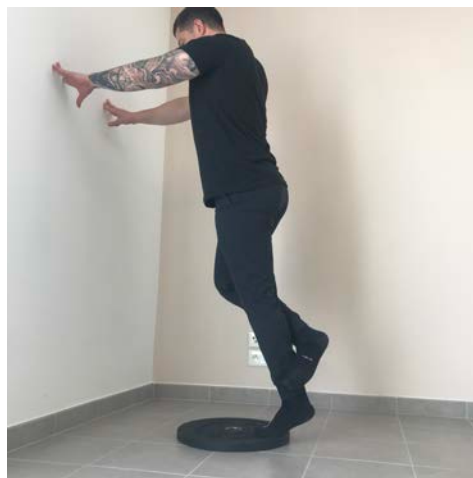
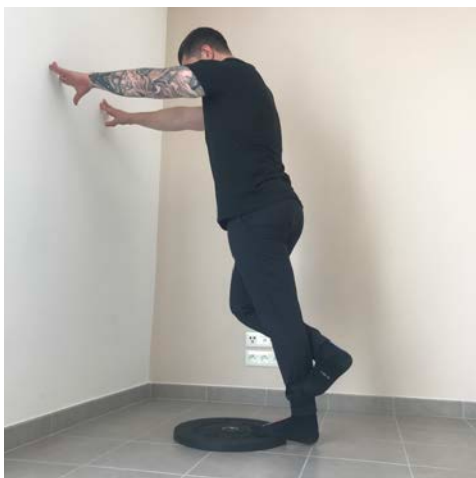
- 1A: Pompes
- 2A: Tractions
- 3A: Handstand Push-ups ou jackknife push-up



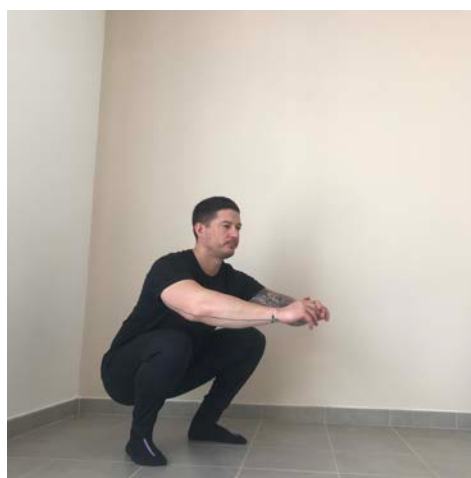
- 4A: Tractions
- 5A: Pompes prise serrée (Diamond Push-ups)
(position correcte des mains en photo)



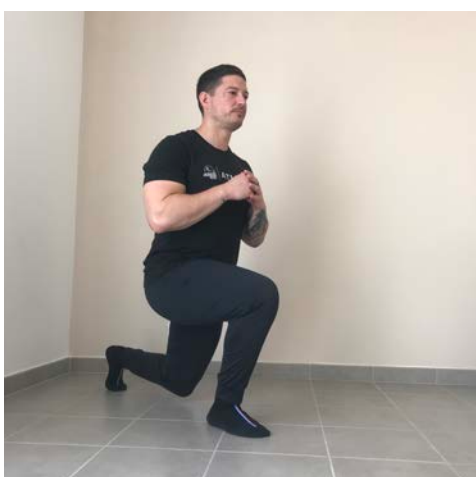
- 1 MINUTE DE REPOS
- 1B: Elevation mollet à 1 jambe



- 2B: Jump Squat



- 3B: Fentes marchées



- 4B: 30 secondes de gainage



- 5B: Sprints (50 à 100 mètres)

Entrainement 2:

- 1A: Pompes surélevées (pieds sur une chaise, un banc)
- 2A: Tractions
- 3A: Dips (sur une chaise, un banc)



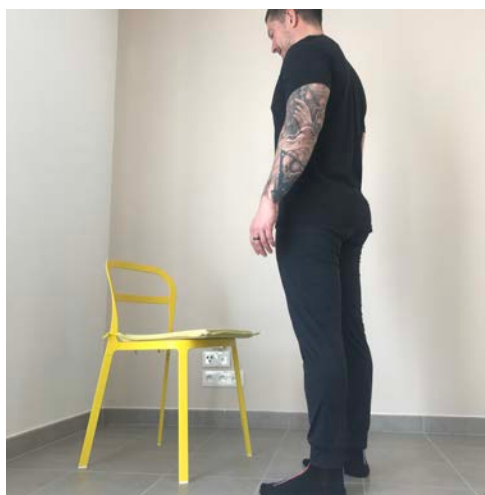
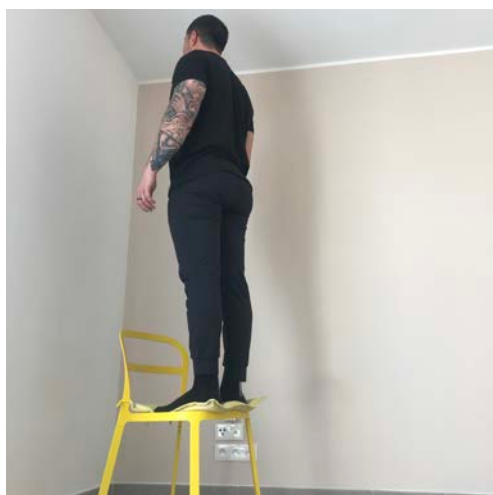
- 4A: Elévations latérales (Elastiques, pack d'eau, sac à dos...)



- 5A: Planche (gainage)



- 1 MINUTE DE REPOS
- 1B: Box jump



- 2B: Spli squat Bulgare



- 3B: Fentes inversées
- 4B: Step ups sur un banc



- 5B: Sprint

Entrainement 1	Nombre de tours	Répétitions
Complex A		
Pompes	2-5	10-20
Tractions	2-5	10-20
Handstand or Jackknife Push Up	2-5	10-20
Diamond Push Up	2-5	10-20
Tractions	2-5	10-20
Complex B		
Single-Leg Calf Raise	2-5	10-20
Jump Squat	2-5	10-20
Walking Lunge	2-5	10-20
Planche (Gainage)	2-5	30 sec à 1min
Sprints	2-5	Distance et durée varient suivant votre propre niveau.

Entrainement 2	Nombre de tours	Reps
Complex A		
Feet Elevated Push Up	2-5	10-20
Tractions	2-5	10-20
Dips sur chaise ou banc	2-5	10-20
Elévations latérales (Pack d'eau, élastique, sac à dos...)	2-5	10-20
Planche (Gainage)	2-5	10-20
Complex B		
Box Jump	2-5	10-20
Bulgarian Split Squat	2-5	10-20
Reverse Lunge	2-5	10-20
Bench Step Up	2-5	10-20
Sprints	2-5	Distance et durée varient suivant votre propre niveau.

MERCI À TOUS !

**NOUS ESPÉRONS QUE CE PROGRAMME T'A PLU !
N'HÉSITES PAS À NOUS PARTAGER DANS TES
STORIES AVEC LE #FASTFITNESSATHOME**

L'ÉQUIPE FAST FITNESS

