

4 bons entrainements pour les gens pressés!

Pour améliorer ta forme physique générale :

Exercice	Set	Rep	Tempo	Repos
*superset				
A1. BACK SQUAT	3	6	2111	0
A2. BIKE (repos actif)	3	60 sec à 70% effort	x	30 SEC

*SUPERSET A1-A2 - Faire l'exercice A1 et sans temps de repos, faire l'exercice A2. Prendre 30 secondes de repos après avoir fait A1 et A2.

*circuit ARMRAP				
B1. RAMEUR	AMRAP	250 À 400 MÈTRES	x	0
B2. DB THRUSTER	AMRAP	12 À 15	2011	0
B3. SAUT À LA CORDE	AMRAP	15 chaque CÔTÉ	3 – 1 – 3	0
B3. MAN MAKER	AMRAP	10 À 15	1010	0

AMRAP – AS MANY AS POSSIBLE

Faire les exercices un à la suite de l'autre, et faire le circuit le plus de fois possible en 8 à 10 minutes. Une fois le circuit fini, prendre 120 secondes de pause et passer au exercices C1 et C2.

C1. FARMERS WALK CARRY	2	20 secondes	x	30 SEC
C2. PLANCHE ABDO	2	30 à 60 secondes	x	30 SEC

*SUPERSET C1-C2 - Faire l'exercice C1 et prendre 30 secondes de temps de repos, faire l'exercice C2. Prendre 30 secondes de repos et recommencer avec C1.

Pour augmenter ta force musculaire :

Exercice	Set	Rep	Tempo	Repos
*superset A1. BACK SQUAT	3	SÉRIE 1 : 5 REPS SÉRIE 2 : 4 REPS SÉRIE 3 : 3 REPS	2111	45 À 60 SEC
A2. FENTE STATIQUE	3	5 À 6 chaque côté	2111	45 À 60 SEC

*SUPERSET A1-A2 - Faire l'exercice A1 et prendre 45 à 60 secondes de temps de repos, faire l'exercice A2 et reprendre 45 à 60 secondes de repos et recommencer A1.

*superset B1. BENCH PRESS	3	SÉRIE 1 : 5 REPS SÉRIE 2 : 4 REPS SÉRIE 3 : 3 REPS	2111	45 À 60 SEC
B2. CHIN UP	3	3 À 5 REPS	2111	45 À 60 SEC

*SUPERSET B1-B2 - Faire l'exercice B1 et prendre 45 à 60 secondes de temps de repos, faire l'exercice B2 et reprendre 45 à 60 secondes de repos et recommencer B1.

*superset C1. NORDIC HARMSTRING CURL	2	8	4010	30 SEC
C2. SIDE PLANK	2	30 SEC chaque côté	x	30 SEC

*SUPERSET C1-C2 - Faire l'exercice C1 et prendre 30 secondes de temps de repos, faire l'exercice C2. Prendre 30 secondes de repos et recommencer avec C1.

Pour dépenser le maximum de calories :

Exercice	Set	Rep	Tempo	Repos
*circuit				
A1. DEADLIFT	3	8	2111	0
A2. DB PRESS ALTERNÉ	3	16 (8 chaque côté)	2010	0
A3. VELO Récupération active à 50% effort	3	45 secondes	x	45 SEC

*SUPERSET A1-A2-A3 - Faire l'exercice A1 et sans temps de repos, faire l'exercice A2, et sans temps de repos, faire l'exercice A3. Prendre 45 secondes de repos après avoir fait A1, A2 et A3

*circuit				
B1. BODYWEIGHT SQUAT	3	15	2010	0
B2. PUSH UP	3	15	2010	0
B3. FENTE AVANCÉE	3	20 (10 chaque côté)	2010	0
B3. MARCHÉ AVEC 8% DE PENTE	3	200m	x	60 à 90 SEC

*CIRCUIT B1-B2-B3-B4

C. PLAN DB DRAG	3	30 secondes MAX REP	2020	30 à 45 SEC
-----------------	---	------------------------	------	-------------

Pour améliorer ton système cardiovasculaire :

Exercice	Set	Rep	Tempo	Repos
A. RAMEUR Tabata training	1 à 2	3 à 4 minutes	x	3 à 4 minutes

Faire 3 à 4 minutes en intervalles de 20 secondes max distance. Prendre 10 secondes de repos et recommencer pendant 3 à 4 minutes. Prendre 3 à 5 minutes de pause une fois fini

B. Vélo En intervalles courts	2 à 3	3 à 5 minutes	x	3 à 5 minutes
----------------------------------	-------	---------------	---	---------------

Faire 3 à 5 minutes en intervalle de 30 secondes max distance. Prendre 30 secondes de repos entre chaque intervalle. Prendre 1 à 2 minutes de repos entre les séries, et quand toutes les séries sont fini, prendre 3 à 5 minutes de repos.

C. Course en intervalle long	1	8 à 16 min en intervalle	x	
---------------------------------	---	-----------------------------	---	--

Faire 8 à 16 minutes en intervalle de 90 secondes à 70% de votre effort maximale. Prendre 30 secondes de repos entre chaque intervalle et recommencer pour faire 8 à 16 minutes total.

Entraînement par
Jason Dunn, B. Sc.
Kinésiologue et préparateur physique
Propriétaire DVi Performance

Collaborateur du webmagazine FD Fitness.