

G L O S S A I R E

- **WORKOUT** : Le cœur de ton programme.
- **BONUS** : Exercice.s optionnel.s
- **PRÉ** WORKOUT : Avant ton WORKOUT
- **POST** WORKOUT : Après ton WORKOUT

- **SUPERSET** : 2 exercices complémentaires.
- **SERIE** : C'est le nombre de cycles de répétitions effectués pour un ou plusieurs exercices.
- **REP** : nombre de fois où tu dois répéter le mouvement.
- **RM** : répétitions maximum que tu peux réaliser.

- **Av** : en marche avant.
- **Ar** : en marche arrière.
- **D** : droit.e
- **G** : gauche
- **SEC.** : secondes
- **MIN.** : minutes
- **(É)** : Élastiques



🦵 = jambe // 🦶 = pas // 💪 = bras

C O N S I G N E S



PLANNING

Programme sur 5 semaines
3 séances / semaine
(minimum)



SÉANCE

Une séance contient

:

1 BONUS Pré WORKOUT
+ WORKOUT = 2 SUPERSETS
+ 2 BONUS Post WORKOUT



ORGANISATION

Après avoir réalisé avec attention ton échauffement.
Tu peux commencer ton WORKOUT.

/

Ton WORKOUT contient 2 SUPERSET .
1 SUPERSET contient : 2 exercices complémentaires.

/

Tu dois enchaîner les deux exercices de ton premier SUPERSET
= 1ere série.

(Prends un minimum de récup. entre ces deux exercices complémentaires)

/

À la fin de cette 1ere série, tu vas prendre une récupération suffisante avant
d'effectuer ta 2eme série (cf: RÉCUPÉRATION).

/

Après ta 2eme série, tu prendras également une récupération suffisante pour
enchaîner ta 3eme série.

Et ainsi de suite en fonction du nombre de série dans ta semaine.

/

Une fois le nombre de série effectué pour le SUPERSET 1, tu peux passer au
SUPERSET 2 et procéder de la même façon.



FOOT CORE

Réaliser les exercices dans l'ordre suivant :

- 1 - Talons
- 2 - Pointes
- 3 - Tranchant Extérieur
- 4 - Tranchant Intérieur

DISTANCE 10 à 20 Mètres

- 5 - Marcher en déroulant chaque pas du talon à la pointe en restant en tension 2 à 3 secondes lorsque tu es sur la pointe des pieds.

DISTANCE 10 à 20 Mètres

ROTATIONS ARTICULAIRES CONTRÔLÉES

3 À 5 REP - ÉPAULES
- HANCHES



SQUAT PROFOND

5 À 10 REP

GARDER LES TALONS AU SOL PUIS FLÉCHIR LES GENOUX ET DESCENDRE LE BASSIN LE PLUS BAS POSSIBLE EN RESTANT 5 À 10 SECONDES MINIMUM TOUT EN BAS.

VARIANTE + : Garder le dos et le buste le plus droit possible.

VARIANTE ++ : En position basse, caler ses coudes à l'intérieur des genoux afin de les repousser vers l'extérieur.

TRAVAIL AUTOUR DES HANCHES



10 REP.
DE CHAQUE
JAMBE

- 1 - Réaliser un balancier jambe D d'Av. en Ar.
- 2 - Réaliser un balancier jambe G d'Av. en Ar.
- 3 - Réaliser un balancier jambe D de : G à D
- 4 - Réaliser un balancier jambe G de : D à G

R É C U P É R A T I O N



RÉCUPÉRATION

ENTRE 2 EXERCICES D'UN SUPERSET

- ENTRE LES 2 EXERCICES D'UN MÊME SUPERSET :

DE 10 SEC. À 30 SEC.

Le temps de te concentrer sur ce que tu as à faire et de te mettre en place

Essaie toujours de prendre un minimum de récupération
entre les exercices d'un même SUPERSET.

Si tu peux enchaîner directement, fais le.



RÉCUPÉRATION

ENTRE LES SUPERSET

VARIE EN FONCTION DE TA FORME / TA MOTIVATION / TA DISPONIBILITÉ LE JOUR J.

- ENTRE LES SUPERSETS :

DE 2 MIN. À 3 MIN.

Récupères musculairement et nerveusement grâce au
calme, l'ombre et surtout la respiration.

/

⚠ Ne te recroquevilles pas !

Ouvres ta cage thoracique (épaules en Ar.) afin de t'aider à
mieux respirer.

/

Détends toi (en marchant, assis... comme bon te semble).

W O R K O U T A

SEMAINES / SÉRIES

NOMBRE DE SÉRIES : À RÉALISER POUR CHAQUE SUPERSET.
RESPECTER LE NOMBRE DE SÉRIE PAR SEMAINE.

SEMAINE	1	2	3	4	5
SÉRIES	3	4	5	5	3

SUPERSET 1



15 À 20 RM - HIP THRUST

15 À 20 RM - POMPES

SUPERSET 2



15 À 20 RM - STEP UP

15 À 20 RM - TIRAGE HORIZONTAL (É)



CONSIGNES

- **OBJECTIF** : Veiller à garder une technique propre.
- **CONSEILS** : Exécution contrôlée avec un maximum d'amplitude.
- **DIFFICULTÉ ++** : Tempo = Descente plus lente que la montée.
- **LE + IMPORTANT** : L'intention dans ce que tu fais.

W O R K O U T B

SEMAINES / SÉRIES

NOMBRE DE SÉRIES : À RÉALISER POUR CHAQUE SUPERSET.
RESPECTER LE NOMBRE DE SÉRIE PAR SEMAINE.

SEMAINE	1	2	3	4	5
SÉRIES	3	4	5	5	3

SUPERSET 1



15 À 20 RM - SQUAT (Flexion)

15 À 20 RM - POMPES INCLINÉES

SUPERSET 2



15 À 20 RM - FENTES AV. MARCHÉES

15 À 20 RM - TIRAGE VERTICAL (É)



CONSIGNES

- **OBJECTIF** : Veiller à garder une technique propre.
- **CONSEILS** : Exécution contrôlée avec un maximum d'amplitude.
- **DIFFICULTÉ ++** : Tempo = Descente plus lente que la montée.
- **LE + IMPORTANT** : L'intention dans ce que tu fais.



B O N U S

BONUS WORKOUT A

BONUS PRÉ WORKOUT

15 À 20 RM - BULGARIAN SPLIT SQUAT



WORKOUT A

BONUS POST WORKOUT

30 SEC/CÔTÉ - GAINAGE ABDOS



BONUS POST WORKOUT

MYOREP - BICEPS CURL (É) + TIRAGE TRICEPS (É)



BONUS WORKOUT B

BONUS PRÉ WORKOUT

15 À 20 RM - BULGARIAN SPLIT SQUAT



WORKOUT B

BONUS POST WORKOUT

30 SEC/CÔTÉ - GAINAGE ABDOS



BONUS POST WORKOUT

MYOREP - BICEPS CURL (É) + TIRAGE TRICEPS (É)



CONSIGNES

- Les bonus sont optionnels.
- Tu peux choisir le nombre de bonus que tu souhaites réaliser.

Mais si tu choisis de les faire, tu dois toujours les réaliser dans l'ordre proposé.



Il y a :

1 Bonus PRÉ Workout, c'est à dire avant ton workout

2 Bonus POST Workout, c'est à dire après ton workout.

