



// PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

HYBRIDE **DE 7 JOURS**

FORCE

ENDURANCE

RÉSILIENCE

RÉCUPÉRATION

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Développez votre force et votre endurance, et sentez-vous mieux que jamais. Faites le premier pas vers votre parcours d'athlète hybride.

CE PROGRAMME S'ADRESSE AUX PERSONNES SUIVANTES :

VOUS EN AVEZ MARRE

de votre éternelle routine d'entraînement.

01

VOUS CHERCHEZ

un style d'entraînement qui vous mettra au défi mentalement ET physiquement, en vous forçant à devenir PLUS RÉSILIENT.

02

VOUS SOUHAITEZ DÉVELOPPER

FORCE et ENDURANCE pour devenir un athlète hybride plus complet.

03



TERMINOLOGIE DU PROGRAMME.

SÉRIES * RÉPÉTITIONS @ INTENSITÉ

Les séances de levage sont souvent décrites comme ci-dessus. Le premier chiffre indique les

séries, le deuxième les répétitions et le troisième l'intensité (ou le poids) à utiliser.

EMOM

EMOM signifie « Every Minute, On The Minute ». C'est un type d'entraînement où l'exercice prescrit est effectué au début de chaque minute d'une horloge en marche. Vous pouvez ensuite vous reposer pendant le temps restant dans la minute. Lorsque la minute suivante commence, vous recommencez l'exercice prescrit.

E3MOM15

De même, si vous souhaitez qu'une partie dure plus d'une minute, vous pouvez utiliser une solution similaire : E3MOM15 signifie que vous commencez une nouvelle partie toutes les 3 minutes, pour un total de 15 minutes (soit 5 parties).

AMRAP

Cela signifie « autant de répétitions ou de séries que possible ». Il s'agit d'un style d'entraînement à haute intensité qui vise souvent à fournir une stimulation cardiovasculaire parallèlement à une stimulation d'hypertrophie ou de force.

NOUVELLE SÉRIE TOUTES LES X:00

Il s'agit simplement d'une façon de chronométrer les entraînements de force à plusieurs séries, qui permet un repos adéquat et nous permet de prédire combien de temps durera un entraînement sur une horloge en marche. Faites votre série, puis reposez-vous jusqu'à ce que le temps « X:00 » soit écoulé : il est alors temps de passer à la série suivante.

LA SEMAINE EN UN COUP D'ŒIL.

LUNDI	JOURNÉE DE FORCE · Axée squat	FORCE
MARDI	JOURNÉE DE COURSE LONGUE · Zone 2	ENDURANCE
MERCREDI	JOURNÉE DE FORCE · Axée développé couché	FORCE
JEUDI	JOURNÉE DE COURSE FACILE · Récupération	ENDURANCE
 VENDREDI	JOURNÉE DE FORCE · Axée soulevé de terre	FORCE
SAMEDI	JOURNÉE DE COURSE À SEUIL · Tempo	ENDURANCE
DIMANCHE	REPOS · ou récupération active	REPOS



LUNDI JOURNÉE DE FORCE

AXÉE SQUAT

EXERCICE PRINCIPAL

5 SÉRIES DE 5 SQUATS BARRE ARRIÈRE À 75/80/85/80/75 %

Nouvelle série toutes les 5 minutes.

CORPS COMPLET TOUTES LES 4:00 PENDANT 24:00

6	Tractions (lestées)	RPE 7
6	Dips (lestés)	RPE 7
12	Fentes marchantes avec haltères	RPE 7

EMOM ACCESSOIRE EMOM 12

MIN 1	10 relevés de jambes suspendus stricts	
MIN 2	10 développés haltères au-dessus de la tête	RPE 6-7

RPE : effort perçu, sur une échelle de 1(très facile) à 10 (effort maximal).



MARDI

JOURNÉE DE COURSE LONGUE

ZONE 2

LA SÉANCE

SELON L'EXPÉRIENCE

25 À 60 MINUTES DE COURSE EN ZONE 2

COMMENT COURIR EN ZONE 2

- Vous devriez pouvoir tenir une conversation à ce rythme.
- Vous devriez pouvoir respirer uniquement par le nez à ce rythme.

MERCREDI

JOURNÉE DE FORCE

AXÉE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

EXERCICE PRINCIPAL

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

1 × 8 à 75 %

2 × 6 à 80 %

2 × 4 à 85 %

CORPS COMPLET

TOUTES LES 4:00 PENDANT 24:00

8	Front squats	RPE 6
8	Développés haltères au-dessus de la tête	RPE 6
8	Soulevés de terre roumains	RPE 6-7

ENOM ACCESSOIRE

ENOM 12

MIN 1 5 tractions poitrine à la barre strictes

MIN 2 15 v-ups (relevés en V)

JEUDI

JOURNÉE DE COURSE FACILE

RÉCUPÉRATION

LA SÉANCE

SELON L'EXPÉRIENCE ET LA FATIGUE

15 À 30 MINUTES DE COURSE FACILE

À RETENIR

- À adapter selon l'expérience et le niveau de fatigue des entraînements précédents.
- Ce jour est censé permettre au corps de récupérer.

VENDREDI

JOURNÉE DE FORCE

AXÉE SOULEVÉ DE TERRE

EXERCICE PRINCIPAL

5 SÉRIES DE 3 SOULEVÉS DE TERRE À 80/85/88/90/85 %

Nouvelle série toutes les 5 minutes.

CORPS COMPLET

TOUTES LES 4:00 PENDANT 24:00

7	Développés couchés avec haltères	RPE 7
7	Rowing avec haltères	RPE 7
14	Squats bulgares avec haltères	RPE 7

ENOM ACCESSOIRE

ENOM 12

MIN 1	10 développés au-dessus de la tête avec haltères	RPE 6-7
MIN 2	30 secondes de hollow hold	

SAMEDI

JOURNÉE DE COURSE À SEUIL

TEMPO

LA SÉANCE

SELON L'EXPÉRIENCE

1. 10 à 15 minutes à allure tempo
2. 4 minutes de pause
3. 10 à 15 minutes à allure tempo

COMMENT COURIR À ALLURE TEMPO

- L'allure tempo est un effort « confortablement intense ».
- En général, elle est inférieure de 20 secondes par kilomètre à votre allure sur 5 km.

DIMANCHE

REPOS

OU RÉCUPÉRATION ACTIVE

LA JOURNÉE

REPOS COMPLET OU RÉCUPÉRATION ACTIVE

Marche, mobilité, étirements : rien qui fatigue le corps.

LES QUATRE RÉFLEXES

- **Hydratation** : buvez beaucoup d'eau toute la journée.
- **Nutrition** : des repas équilibrés, avec assez de protéines, de bonnes graisses et des glucides complexes.
- **Sommeil** : dormez suffisamment pour laisser le corps récupérer et se réparer.
- **Écoutez votre corps** : l'objectif est d'aborder la semaine suivante revigoré, et non fatigué.



// FIN DU PROGRAMME

**BONNE CHANCE,
ET TENEZ-NOUS
AU COURANT !**

Si vous avez des questions, écrivez-nous en message privé.

**DÉVELOPPEZ VOTRE FORCE ET VOTRE ENDURANCE, ET
SENTEZ-VOUS MIEUX QUE JAMAIS.**

@Nextline

NL
NEXTLINE