

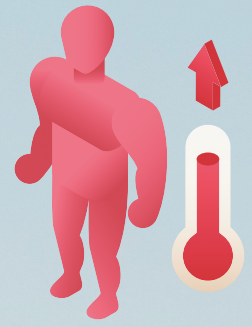
HYBRID PROGRAMMING



HALTÉRO
WOD
RENFO FONCTIONNEL
MOBILITÉ

@camillejounprogramming
camillejoun.com

ÉCHAUFFEMENT



4 parties

1

Échauffement cardio-vasculaire

7 minutes de cardio à intensité légère afin d'augmenter la température corporelle, apporter du sang dans les muscles et du liquide synovial (agissant comme du lubrifiant) dans les articulations.

2

Échauffement articulaire, mobilité et étirements

Se focus sur les zones tendues, raideur, déséquilibres musculaires... Masser avec un rouleau/balle afin de préparer les muscles à l'effort. Des « étirements correctifs » sont à effectuer avant l'échauffement dynamique, afin d'éviter les blessures. Chevilles ? Chaîne postérieure ? Ouverture thoracique ? Épaules ? Poignets ? Pour un total de 5-10 minutes.

3

Échauffement dynamique

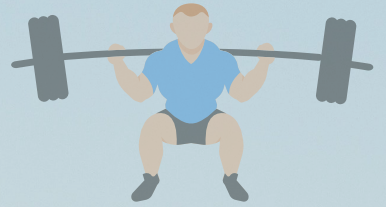
4

Échauffement spécifique

Avec barre, ou matériel spécifique à la séance, effectuez toutes les variations dont vous avez besoin avant de vous sentir assez bien pour commencer l'entraînement! (tirage, press, squat..)

LET'S
GO!

CORPS DE SÉANCE



Les charges

Effectuer des gammes montantes jusqu'à trouver la charge de travail ou le pourcentage indiqué puis commencer les séries

Noter les charges utilisées

Effectuer les exercices en respectant les différentes consignes

Récupération

1mn à 2mn sur du léger à mi lourd, 1mn30 à 2mn30 sur du lourd, + 2mn30 sur des RM (squat, deadlift...)

La récupération varie en fonction de chaque athlète.

Les séances optionnelles

Les wod après l'haltérophilie ne sont pas obligatoires. Vous pouvez déplacer un wod de la semaine à la séance 5 par exemple.

Un training lourd haltéro est disponible pour ceux qui en ont envie et s'en sentent capables. Je vous y encourage si votre technique est au point. Les ressentis sont différents avec charges, et vous pourrez vous tester.



RETOUR AU CALME

Récupération active

10 (minimum) à 20 minutes (maximum) cardio à faible intensité (vélo, marche active...)

Étirements, mobilité cf dernière page

Abdominaux hypopressifs, travail de respiration

5 à 15 minutes



SEMAINE



Training 1

Soulevé de terre prise épaulé (focus positions, même placement que sur un épaulé !)

- 2x1 @ 90%, 3x3 @ 85% du RM deadlift

Puis EMOM 6' 3rep par minute @ 60%

Épaulé pause 2" aux genoux - EMOM 8'

Min 1-4 - 1 rep @ 78-80%

Min 5-8 : 1 rep @ 83-85%

Front squat - 2x3 @ 85%, 2x3 @ 90% du RM épaulé

Abdos :

Ironklad abs - 3x8-15 reps (3" de descente minimum)

Dead bug press - 3x10 à 20

Extension thoracique - pendant 10mn 10 sec on / 10 sec off

Gainage latéral - 3x30" par côté

Training 2

Tirage horizontal aux anneaux en double contractions : 1 tirage scapulaire + 1 traction - 4x8

Oiseau sur GHD - 4x10

Chest supported revers ys - 3x12

Handstand shrug + Handstand step

-mains largeur épaules 2x10+10+5+5

-mains écartées 2x10+10+5+5

Wod 21-15-9

Box jump over

Burpees target

à chaque tour 5 push press



SEMAINE

Training 3

Arraché pause 2" aux genoux - EMOM 8'

Min 1-4 = 2 reps @ 75%

Min 5-8 = 2 reps @ 80%

Jeté (pause en fente 2") - EMOM 8'

Min 1-4 = 1 rep @ 78-80%

Min 5-8 = 1 rep @ 83-85%

Squat nuque - 2x5 @ 75%, 1x8 @ 75%

Traction supination ou tirage poulie haute en supination - 3x12 reps

Abdos:

Ghd sit up contrôlé + rotations - 4x(6+6)

Gainage hollow - 4x20 à 30"

Good morning 4" de descente et montée dynamique - 4x8

Training 4

Fentes avant barre nuque + rotations - 2x20 pas (ne pas poser le genou au sol)

Hip thrust lourd sur les talons tempo descente + explosif montée + Clamshell

- 5x5 + 12/côté

Cossack squat en goblet + Spanish squat tempo - 4x8/côté + 5

Ischio sur banc - 4x10/jambe

WOD 5 tours

10 cal row

10 cal AB

10 cal skyerg

30 DU ou 60 SU

(si vous n'avez pas les ergo cités les remplacer par d'autres ergo ou faire plusieurs fois le même)

Training 5 - haltéro lourd (optionnel)

Arraché - 3x1 @ 85%

Épaulé jeté - 3x1 @ 85%

Front squat - 3x1 @ 85% (1'30" de récup entre les reps)

Développé militaire - 3x5 (descente contrôlée 3") - Environ 65-70%

10 à 20mn de cardio à faible intensité

SEMAINE



Training 1

Tirage d'épaulé (objectif nombril)

- 4x3 pause 2" aux genoux @ 90% RM épaulé puis 3x1 @ 88%

Épaulé des hanches (léger appel mais pas aussi bas que sur du suspension) - 5x3 @ 50-70%

Front squat - 3x3 @ 95-100% du RM épaulé

Wod AMRAP 15 minutes:

5 Power Clean

5 Hang Clean

5 Push Press

200 Meter Row

Abdos :

Dead bug lesté - 3x20

Extension thoracique - pendant 10mn 10 sec on / 10 sec off

Gainage latéral + poids - 3x30" par côté

Training 2

Tirage horizontal aux anneaux en double contraction : 1 tirage scapulaire + 1 traction - 4x10

Oiseau sur banc 30° - 4x10

Rowing pause nombril 2" - 3x10

Shrug barre overhead prise d'arraché - 3x20 barre à vide / bras tendus et coudes verrouillés

Wod AMRAP 15'

300 Meter Run

15 Thrusters

10 Pull-ups



SEMAINE



Training 3

Arraché pause 2" aux genoux - 3x1 @ 85%

Jeté (pause en fente 2") - 4x1 @ 88% (du RM épaulé jeté)

Squat nuque - 2x4 @ 80%, 1x6 @ 80%

Traction supination ou tirage poulie haute en supination - 3x12 reps

Abdos:

Roulette (avec barre si pas de roulette) - 4x30sec on 30sec off

Gainage lesté - 1x30" 1x20" 1x15" de plus en plus lourd

GHD lombaires (avec poids si possible) - 3x8 + 5" iso sur la dernière rep

Training 4

Fentes avant barre nuque + rotations - 2x20 pas (ne pas poser le genou au sol)

Hip thrust lourd sur les talons tempo descente + explosif montée + moyens fessiers debout

- 5x5 + 12/côté (plus lourd que semaine dernière)

Cossack squat zombie + Spanish squat goblet tempo - 4x8/côté + 5

Ischio sur banc - 4x12/jambe

WOD for time

30 25 20 15 10 5

WB - Jumping lunges - DU (ou le double en SU)

Training 5 - haltéro lourd (optionnel)

Arraché - 3x1 @ 90%

Epaulé jeté - 3x1 @ 90%

Front squat - 3x1 @ 85% (1'30" de récup entre les reps)

Développé militaire - 3x5 (descente contrôlée 3") - Environ 70-75%

10 à 20mn de cardio à faible intensité

SEMAINE

3

Training 1

Front squat - 3x3 @ 80% du RM épaulé

Épaulé pause 2" aux genoux - RM

Tirage d'épaulé - montée jusqu'à 1x3 @ 100% du RM épaulé

Wod 10 rounds

3 power clean

6 dips

9 Wall balls

Abdos :

Bird dog - 4x12

Gainage sur swissball - 3x20 à 30"

Planche chinoise - 3x30"

Training 2

Wod 6-12-18-12-6

Pull ups

Push press

DB snatch alterné (flexion ou debout)

Shrug barre overhead prise d'arraché - 3x20 barre à vide / bras tendus et coudes verrouillés - 4x8

Chest supported revers ys - 3x12

YTW - 4x5 (Y+T+w = 1)

Face pull tempo excentrique - 3x10

Chien et chat hypopressif - 2x2' (30" de récupération)



SEMAINE

3

Training 3

Squat - 3x3 @ 80%

Arraché pause aux genoux - RM

Jeté pause en fente 2" - Montée jusqu'à 95%

Traction supination ou tirage poulie haute en supination - 3x12 reps

Abdos:

Pallof press - 3x10/côté

Narrow stance windmill - 4x5à8/bras

Under switch to crab reach - 3x10/côté

Genoux poitrine rameur/swissball - 4x8

Training 4

Fentes avant barre nuque + rotations - 2x20 pas (ne pas poser le genou au sol)

Fentes bulgares tempo 4" descente - 4x6/jambe

Enchaîné avec : 5 swing russe lourds et le plus dynamique possible

Romanian deadlift one leg - 4x8/côté

Enchaîné avec: 10 hypers revers

Patrick step up - 4x12

10 à 20mn cardio faible intensité

Training 5 - haltéro lourd (optionnel)

Arraché - 3x1 @ 93%

Épaulé jeté - 3x1 @ 93%

Front squat - 3x1 @ 85% (1'30" de récup entre les reps)

Développé militaire - 3x5 (descente contrôlée 3") - Environ 70-75%

10 à 20mn de cardio à faible intensité

SEMAINE

4

Training 1

Soulevé de terre prise épaulé (placements parfaits) - 3x6 @ 60%

Épaulé pause 2" aux genoux - 5x1 @ 80%

Front squat - 3x3 @ 80% du RM épaulé

Wod 3 ROUNDS

5 power clean

5 clean

5 push press

10 KB swing

Abdos :

Ironklad abs - 3x8-15 reps (3" de descente minimum)

Bird dog genoux surélevés - 4x12

Gainage sur swissball dynamique - 3x 20 à 30"

Gainage lombaire planche - 4x1' à 2'

Training 2

Strict press in snatch - 4x5

Tirage horizontal double contraction - 4x10 (1 rep = 1 double contraction)

YTW - 4x5 avec pause à chaque contraction

EMOM 20' 1mn par exercice

20m marche du crabe

40m double KB overhead 20 aller / 20m retour marche arrière

20 Fentes marchées KB front rack

1mn chinese plank au sol



SEMAINE

4

Training 3

Arraché pause 2" aux genoux - 5x2 @ 75%

Jeté (pause en fente 2") - 5x1 @ 80%

Squat nuque - 3x7 @ 70%

Traction supination ou tirage poulie haute en supination - 3x12 reps

Abdos:

Pallof press en instabilité – 3x10/côté

Narrow stance windmill – 4x8 à 10/bras

Under switch to crab reach - 4x10/côté

Genoux poitrine rameur/swissball – 4x10

Extensions lombaires au GHD (avec poids si possible) - 3x8 reps + 5" maintien sur la dernière rep

Training 4

Fentes avant barre nuque + rotations - 2x20 pas (ne pas poser le genou au sol)

Fentes bulgares – 4x8/jambe

Echainé avec : 8 swing lourds et le plus dynamique possible

Romanian deadlift one leg - 4x10/côté

Enchainé avec: 10 hypers revers pause en contraction

Patrick step up – 4x12

Cardio :

10mn x 3 sur 3 ergo différents si possible

Faible à moyenne intensité

Training 5 - haltéro lourd (optionnel)

Arraché - 4x1 @ 83%

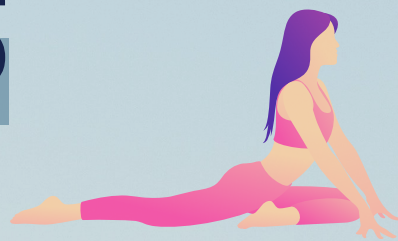
Epaulé jeté - 4x1 @ 83%

Front squat - 3x1 @ 85% (1'30" de récup entre les reps)

Développé militaire - RM

10 à 20mn de cardio à faible intensité

MOBILITÉ & ÉTIREMENTS



Programme d'étirements et mobilité à mettre en place si vous n'êtes pas à l'aise dans certaines positions et/ou pour l'exécution de certains mouvements.



Semaine 1 et Semaine 3 : Mobilité hanches/chevilles

Semaine 2 et Semaine 4 : Mobilité thoracique

Ce sont des exemples de routines, de mouvements à effectuer, cependant nous avons tous nos lacunes et nos ressentis vis à vis des exercices de mobilités/étirements.

Vous pouvez donc, une fois les lacunes cernées, mettre en place une routine de 30mn à 1h à faire le plus souvent possible dans la semaine !

Si vous êtes très mobile et n'avez aucun problème de placement, vous pouvez réduire la fréquence de ces étirements passifs et vous concentrer sur des étirements dynamiques avant vos séances :
l'objectif n'étant plus de gagner en souplesse, mais de la maintenir !

QUAND ?

Les jours d'entraînement :

Musculation : 24h après la séance, pour laisser un temps de récupération aux muscles sollicités durant la séance avant de venir les étirer.

Haltérophilie : Juste après la séance, quand les muscles sont à chaud et vont être réceptifs à l'adaptation apportée par les étirements (en haltérophilie, il y a moins de travail de masse/hypertrophie qu'en musculation classique, donc moins de contre-indications vis à vis des étirements en post-séance)

Les jours off :

Le mieux est de s'étirer après une douche ou un bain chaud, ou assez tard dans la journée (le matin, la souplesse est très limitée et les étirements auront moins d'effet) les muscles sont à chauds et vont être réceptifs à l'adaptation apportée par les étirements.

Durée ?

Maintenir 30" à 1'30" par étirement.

Ou faire 3 fois 30" par position.

HYBRIDE 3

PROGRAMMATION COMPLÈTE ET POLYVALENTE



Jounslifters

INTRODUCTION

Tout d'abord MERCI pour votre soutien et votre confiance en mon travail.

J'ai beaucoup travaillé pour vous présenter les programmes les plus qualitatifs possible, j'espère qu'ils vous plairont autant qu'à moi !

N'hésitez pas à taguer @jounslifters, et @camillejoun sur vos story/publications pour que je puisse voir vos évolutions, vous corriger si besoin et vous repartager !

Chaque séance comporte une vidéo où je te présente toute la séance avec la démonstration des mouvements. Pour y accéder il te suffit de cliquer sur le logo Youtube et cela va te rediriger vers la vidéo.

Si tu n'arrives pas à accéder aux vidéos essaye en changeant de navigateur ;) Tu as également un lexique d'exercices disponible gratuitement sur mon site.

Le logo :

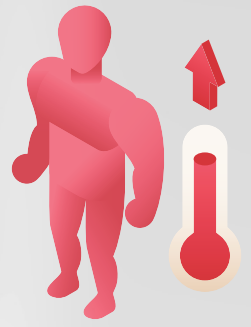


Le programme est composé de 4 SEMAINES évolutives, pour laisser le temps au corps et à vous même de s'adapter et donc progresser la semaine 1&2 sont identiques (sauf cardio), vous devez cependant essayer de faire mieux. Idem pour les semaines 3&4. Pour ceux qui le souhaitent il est possible de faire 3 semaines + 3 semaines.

JOUR OFF non négligeable ! Mon conseil : Séance 1-2-off ou cardio- séance 3-4-off-cardio, ce qui compte c'est de ne pas enchaîner les 4 séances, ça représente une grosse charge de travail qui mérite repos !

Beaucoup d'autres informations indispensables se trouvent à la fin du PDF, je t'invite à t'y rendre avant de commencer le programme.

ECHAUFFEMENT



4 parties

1

Échauffement cardio-vasculaire

7 minutes de cardio à intensité légère afin d'augmenter la température corporelle, apporter du sang dans les muscles et du liquide synovial (agissant comme du lubrifiant) dans les articulations.

2

Échauffement articulaire, mobilité et étirements

Se focus sur les zones tendues, raideur, déséquilibres musculaires...
Masser avec un rouleau/balle afin de préparer les muscles à l'effort
Des « étirements correctifs » sont à effectuer avant l'échauffement dynamique, afin d'éviter les blessures. Chevilles ? Chaîne postérieure ? Ouverture thoracique ? Épaules ? Poignets ? Pour un total de 5-10 minutes.

3

Échauffement dynamique

Avec des élastiques, au poids de corps, commencer à bouger en dynamique en activant les muscles, en faisant un focus sur ceux que vous allez solliciter pendant votre entraînement.

4

Échauffement spécifique

Avec barre, ou matériel spécifique à la séance, effectuez toutes les variations dont vous avez besoin avant de vous sentir assez bien pour commencer l'entraînement! (tirage, press, squat..)

LET'S
GO!

CORPS DE SEANCE

Si vous n'avez aucune idée de la charge que vous devez utiliser faites une gamme montante : commencer l'exercice avec une charge légère et augmenter petit à petit.

Quand le travail devient **difficile** mais pas impossible vous avez trouvé votre charge de travail et vous pouvez commencer vos séries.

Une charge n'est pas fixe, si vous ressentez que c'est trop difficile ou trop facile **adaptez-vous**.

Pour les mouvements d'haltérophilie une certaine vitesse peut être attendue également, dans ce cas adaptez votre charge, mieux vaut léger et bien fait que lourd et bâclé !

Ça sera cette façon de faire sur ce programme, n'hésitez pas à **noter** vos charges d'entraînement pour mettre plus petit à petit et/ou voir votre progression.

Si vous n'avez pas ou peu de poids à disposition quand c'est trop facile ajoutez du tempo: plusieurs secondes de montée, de descente et même des pauses.

Pour le renforcement dans tous les cas ça doit être DIFFICILE, car c'est uniquement sous contrainte que le muscle va chercher une adaptation, si le travail n'est pas assez dur le muscle ne va pas chercher à s'adapter en s'hypertrophiant ou en devenant plus fort. VOUS devez mettre l'INTENSITÉ nécessaire !

Récupération

1mn à 2mn sur du léger à mi lourd, 1mn30 à 2mn30 sur du lourd, + 2mn30 sur des RM (squat, deadlift...)

La récupération varie en fonction de chaque athlète.

RETOUR AU CALME

Récupération active

10 (minimum) à 20 minutes cardio à faible intensité (vélo, marche active...)

Étirements, mobilité cf dernière page

**Abdominaux hypopressifs, travail de respiration - ebook et programme
“périnée et transverse” disponible sur mon site - 5 à 15 minutes**



SEMAINE 1

SÉANCE 1

Warm up 2 tours :

Pull over avec respi inversé x 10

Hollow / superman x 5 par côté

Y au sol 2 x 80% de force 2 x 90 % de force 2 x 100% de force

Tractions (option - : uniquement l'excentrique option + lesté) + pompes (option - : sur les genoux, option + : en déficit)

1x8 1x6 1x4 1x2 ajoutez 6 à 10 pompes dynamique après chaque série - 1mn30 à 3mn récup

Hip muscle snatch / arraché force des hanches

5x5 - récup au feeling

KB bottom press + fentes iso pointes de pieds

4 x 10 par côté + accumulez 30sec de fente iso par côté - 1mn30 récup

W avec un baton sur banc

3 x 10 rep contrôlé + 10 sec de pause pour la dernière - 1mn récup



SÉANCE 2

Warm up 3 tours :

Sissy squat x 10 (se tenir au rack ou à un baton)

Ouverture de hanche avec KB x10 / côté

Hip extension x 12

Squat tempo descente + montée explosive

5 x 8 à 70% - 2mn30 à 3mn de récup

Fentes bulgares zercher

3 x 8 rep / côté + 20 sec isométrie - 1mn30 récup

Cossak squat avec barre pause 2sec en bas

3x5 par côté - 1mn30 de récup

Bloc de gainage 3 tours :

Paloff press x8-10

Planche latéral + moyens fessiers x12-15

Hollow sur GHD (ou au sol) 15-30sec

1mn de récup



SEMAINE 1

SÉANCE 3

Warm up 2 tours :

KB windmill x 10

Full can x 12

Bird dog x 5 par côté (option + genoux décollés su sol)

Power clean + hang clean + push press pause à l'appel

6 séries à charge de travail

Rowing en position hold

3 x 45 sec en serrant la barre le plus fort possible (10 dernières sec doivent être très difficiles)

- 2mn de récup

Strict press 2 DB + mollets sprinteurs

3 x 20sec hold + 8 rep + 20sec par mollet - 2mn de récup

Sauts avec barre sur la nuque

4 x 5 le plus haut possible - 2mn de récup

4 tours : récup quand nécessaire (pas la peine de vomir)

Fentes alternés dynamique (option + avec KB) x 20

Pompes gorilles x 10

Suspendu à la barre - 20sec à 1mn



SÉANCE 4

Warm up 3 tours :

Extension GHD x 15

Moyens fessiers allongé x 12/ côté

Dead bug x 10

Romanian deadlift

1x8 1x6 1x4 1x2 1x4 1x6 1x8 augmenter la charge à chaque fois sur la montée et diminué sur la descente - 2mn de récup

Iso 1/2 front squat objectif se donner à 100%

4 x 30 sec - 2mn de récup

KB swing lourd avec élastique moyen + sauts côtés

3 x 10 rep + 20 rep - 1mn30 récup

Leg extension + leg curl (avec élastique si pas de machines)

3 x 15+15 - 1mn de récup

Bloc de gainage 3 tours - 1mn de récup

Planche copenhagen - 20 à 30 sec / côté

Obliques au GHD iso 1sec bras OVH x 6-10 par côté

Planche chinoise - 30sec sur une jambe ou 45sec sur les deux

Relevés de jambes sur banc x 6-10 rep contrôlés



SEMAINE 1

Séances cardio optionnelles à ajouter quand vous voulez, le jour "off" ou en fin de séance :

SÉANCE 1

EMOM 20 à 40mn :

Min 1 : rameur 110-125m ou 9-12cal

Min 2 : skierg 110-125m ou 9-12cal

Min 3 : 30sec marche avec poids au niveau de la poitrine bras parallèle au sol

Min 4 : 30 sec de course

Recommencer le temps souhaité

Environ 30 sec d'effort à chaque fois, le reste de la minute : récup.

Les exercices peuvent être modifié à condition que ça soit un effort similaire

SÉANCE 2

BIKE 45mn

10mn aisance respiratoire RPM 80-90 résistance en fonction

EMOM 5mn : 30sec 70% pousser mais pas trop, pour s'échauffer au rythme des 12mn 30sec récup

12mn : le plus de watt moyen possible

rythme assez soutenu mais pas trop pour pas exploser en cours !

Retour au calme : 15 mn en aisance respiratoire, 70-90 RPM résistance au plus bas, dès que possible respirer par le nez.



SEMAINE 2

La même chose que la semaine 1 mais faites évoluer les séances en chargeant plus lourd, en utilisant les options + ou en tenant plus de temps! Bon courage et amusez vous !

Séances cardio changent mais sont toujours à ajouter quand vous voulez :

SÉANCE 1

S'échauffer sur les mouvements du wod et trouver la charge de traail pour le snatch

5 TOURS

3 wall walk

6 Power snatch

9 Box jump (intention sauter le plus haut possible)
récup au feeling

SÉANCE 2



BIKE 45mn

10mn aisance respiratoire RPM 80-90 résistance en fonction

EMOM 5mn : 15sec sprint intensité : min1 80% min2 90% min3 90% min4 100% min5 100%

2mn récup

3 tours :

30 secondes sprint résistance bike moyenne ou légèrement au dessus, objectif : donner sa vie
3mn recup pédaler à allure tranquille résistance minimum même sur le dernier !! ça permet de beaucoup mieux et vite récupérer sur le moment (même si tu as juste envie de descendre du bike haha)

Retour au calme : 15-20 mn en aisance respiratoire, 70-90 RPM
résistance au plus bas, dès que possible respirer par le nez.

SEMAINE 3

SÉANCE 1

Warm up 2 tours :

Swimmer tempo x 10

Inclinaison avec barre x 10 par côté

Sots press (calles sous les pieds si trop difficile ou en demi squat) x 6-10

Traction 1 rep max lesté / option - : uniquement l'excentrique mais lesté !
puis 4x50% de ce max, puis max rep poids de corps - entre 1mn30 et 3mn de récup

Muscle snatch / force des hanches + overhead squat pause en bas

5x3+3 - récup au feeling

Barbell cuban press + mollets (pieds nus) avec machine, si pas de machine : pied en déficit

4 x 10 + 15 rep avec 1 sec d'iso en haut - 1mn30 récup

W entre deux bancs

3 x 10 rep contrôlé + 10 sec de pause pour la dernière - 1mn récup

Fentes marchées avec rotation (option + : barre OVH)

3 x 20 fentes



SÉANCE 2

Warm up 3 tours :

Flexion de genou iso 3 x 5sec

Sumo avec KB - 30 sec d'iso écartement genoux vers l'extérieur un maximum

Hip thrust unilatéral x 12

Cossack squat KB

3x16

Squat

5 x 5 à 80% - 2mn30 à 3mn de récup

KB swing lourd avec élastique (+ lourd et élastique + fort que semaines précédentes)

3x 10 + 3 sauts unilatérales /côté - 2mn de récup

Fentes déficit KB front rack + spanish squat

3 x 7 rep / côté + 10 - 1mn30 récup

Bloc de gainage 3 tours :

Pallof press sur rameur ou avec poids sur élastique x8-10

Fessiers GHD ou banc x12-15

L sit au sol - max temps

Farmer walk - 30 sec les 10 dernières doivent être TRÈS difficile

1mn de récup



SEMAINE 3

SÉANCE 3

Warm up 2 tours :

YTW aux anneaux/TRX ou au sol x 4+4+4

Thoracique flow x 10

One arm DB pull over x 8 par côté

Hang power clean + push press + push jerk pause réception

6 séries à charge de travail - récup au feeling

Rowing lourd 1 rep + 1/2 rep

4 x 8(1+1/2) - les 2 dernières rep doivent être très difficile - 2mn de récup

Barbell pull over prise serrée (progression : prise de plus en plus écartée) + travail de pied avec élastique

3 x 8 rep en tempo 5 sec + 30sec par côté - 1mn de récup

Sauts sur box arrivée jambes tendues, le plus haut possible

EMOM 6mn 3 sauts par mn

4 tours : récup au feeling

Fentes alternés dynamique avec KB x 20

Chest supported revers YT - 12

Handstand shrug + Handstand step

-mains largeur épaules 10+10

-mains écartées 10+10



SÉANCE 4

Warm up 3 tours :

Good morning assis sur banc x 15 chercher de plus en plus d'amplitude

Moyens fessiers debout x 12/ côté

Sit up avec barre bras tendus x 6 expiration complète

Romanian deadlift prise d'arraché (large) attention aux postures

4 x 6 - RPE 9 dernière rep très difficile mais attention aux postures ! - 2mn à 3mn de récup

Iso 1/2 front squat objectif se donner à 100%

3 x 30 sec - 2mn de récup

Pistol squat sur banc / box + ischio rameur/swissball

4 x 10/côté (possibilité de se tenir) + 12 (option + : unilatéral)

Bloc de gainage 3 tours :

Planche copenhagen - 30 sec

Hollow GHD + lancé de medball x 6-10

Extension + inclinaison + rotation GHD x 5+6+6

Planche latérale avec DB au dessus de l'épaule x 15 à 30sec

1mn de récup



SEMAINE 3

Séances cardio optionnelles à ajouter quand vous voulez, jour "off" ou après une séance :

SÉANCE 1 RAPIDE

Poussée de sled sur 15m (trouver la charge de travail en amont)

3 saut le plus loin possible

2mn vélo aisance respi

SÉANCE 2 BIKE 1H



10mn aisance respiratoire RPM 80-90 résistance en fonction

EMOM 5mn : 30sec 80% pousser mais pas trop

2mn récup

3 tours :

1mn max effort puis 5mn allure soutenue mais stable sur les 5mn

2mn off

Retour au calme : 15 mn en aisance respiratoire, 70-90 RPM

résistance au plus bas, dès que possible respirer par le nez.

SÉANCE 3

EMOM 15 à 30mn

30 sec ON 30 sec OFF (option + 45sec ON 15sec OFF)

Min1 : Burpees

Min 2 : Air squat

Min 3 : Pompes

Min 4 : ergo au choix

Min 5 : DB/KB snatch

SEMAINE 4

Faites évoluer les séances en chargeant plus lourd, en utilisant les options + ou en tenant plus de temps! Bon courage et amusez vous !

Séances cardio changent mais sont toujours à ajouter quand vous voulez :

SÉANCE 1 RAPIDE

Poussée de sled sur 10m + LOURD

3 saut le plus loin possible

2mn vélo aisance respi

SÉANCE 2 BIKE 1H

10mn aisance respiratoire RPM 80-90 résistance en fonction

3 tours :

8mn allure soutenue -puis 4mn 2 x moins intense (watt ou rpm)

Retour au calme : 15 mn en aisance respiratoire, 70-90 RPM
résistance au plus bas, dès que possible respirer par le nez.



SÉANCE 3

4 tours :

20 multibonds

40m double KB overhead 20 aller / 20m retour marche arrière

10 T2B strict ou 20 en kipping

200m ergo au choix

VIDEO DE CONCLUSION :



SANGLE ABDOMINALE

CE QU'IL FAUT SAVOIR :

Les abdominaux sont composés du : grand droit de l'abdomen, muscle oblique externe de l'abdomen, muscle oblique interne de l'abdomen et du muscle transverse de l'abdomen.

Il faut ajouter le diaphragme et le périnée, qui « ferment » en haut et en bas l'abdomen, pour former le caisson abdominal.

Leurs rôles : respiratoire, circulation sanguine, statique générale en association avec la colonne vertébrale, moyens d'unions entre les os du bassin, de la colonne vertébrale et la cage thoracique. Ils ont donc un rôle essentiel dans la mobilité du tronc.

Il est donc primordial de contrôler les exercices d'abdominaux tout du long.

Contraction permanente et volontaire des abdominaux et du périnée (se retenir de faire ses besoins).

Le transverse est le muscle le plus profond du caisson abdominal. En se contractant, ses fibres réduisent le périmètre abdominal.

Le transverse maintient les viscères = « ventre plat ».

L'auto-grandissement évite les pressions importantes sur la colonne vertébrale (C.V.) en permettant un étirement de celle-ci, qui évite les compressions sur les disques intervertébraux (conserver lombaires en position « neutre ») = On évite donc de trop cambrer mais aussi de rétroverser.

On évite de raccourcir le droit de l'abdomen (tablette de chocolat) qui ne favorisent pas le travail du transverse et une bonne posture.

LA ZONE LOMBAIRE :

Le travail de la chaîne postérieure en renforçant la zone lombaire est obligatoire pour ne pas générer de déséquilibre entre l'avant et l'arrière.

La CV est comme un mat de bateau. Il faut respecter l'équilibre entre les abdominaux et la zone lombaire (vulgairement appelée « les lombaires »).

Vous avez un ebook abdos et alimentation sur mon site camillejoun.com et un ebook complet sur les abdos hypopressifs.



[Abdos et alimentation](#)

[Ebook abdos hypopressif](#)

SANGLE ABDOMINALE

Le travail des abdominaux ne doit pas devenir une torture pour les cervicales!

Evitez de croiser les mains derrière la tête.

Garder les coudes ouverts ou bien les mains à côté des tempes.

Ne pas enrouler excessivement les cervicales (maintenir l'équivalent d'un poing sous menton) Ne pas tirer sur la tête avec les bras.

Toujours s'assurer que le bassin est stabilisé et les abdominaux contractés pour éviter « d'hyperlordoser » le dos.

Contracter le transverse avant d'engager toute autre action.

IDEES RECUES :

« Plus je réalise vite et plus je suis efficace »: faux! Plus je risque de me blesser en étirant trop brusquement les antagonistes et donc les muscles du dos.

Le travail du grand droit ne permet pas de réduire le diamètre de la taille, bien au contraire! A l'inverse du transverse qui joue ce rôle.

MOTS CLES :

- Respect des placements
- Auto agrandissement Respiration
- Contrôle
- Contracter le transverse Contracter le périnée

Les exercices doivent être effectués avec une bonne technique, si la technique se dégrade avec la charge ou la fatigue, déchargez ou utilisez des options.

Rien ne vaut une bonne technique, une amplitude complète et une bonne posture!

IMPORTANT :

Il faut contrôler les mouvements de renforcement pour stimuler les muscles profonds. Le travail de mobilité est d'autant plus efficace s'il s'effectue pieds nus.

Les muscles de la posture

Constituée des muscles:

- extenseurs profonds des membres inférieurs
- rotateurs externes des ceintures
- extenseurs de l'axe vertébral ou para vertébraux. L'action de ces extenseurs est complétée, pour l'autograndissement de l'axe, par celle de deux muscles antérieurs : le long du cou et le psoas
- ceinture abdominaux-lombaire
- ceinture pelvienne
- Les pieds avec plus de 26 muscles

Les pieds envoient des sensations proprioceptives qui permettent grâce aux voutes plantaires de bien répartir le poids du corps dans tout le corps.

La posture va être essentiellement déterminée par les points d'appuis qu'elle met en jeu avec son support (le sol...), ainsi que par sa « dynamique ».

INFORMATIONS

Placement du dos et articulations

C'est un réflexe que nous avons depuis l'enfance, nous devons continuer à le stimuler.

Le renforcement musculaire de la C.V. se fera automatiquement si vous respectez ses courbures pendant les exercices.

C'est un point clé pour une bonne réalisation technique car c'est le dos qui transmet la force entre les deux ceintures (hanches-épaules).

La souplesse des articulations est importante (épaules, hanches, chevilles), elle permettra d'exploiter la meilleure technique des mouvements possible, ainsi qu'un meilleur étirement des muscles.



SOUPLESSE, MOBILITE, ETIREMENTS...

L'amplitude du geste est très importante dans les mouvements.

Un muscle s'étire jusqu'à 120% et se raccourcit de 50%.

Plus la distance de contraction est grande plus il développe de la force.

La souplesse de la cheville est le garant d'une bonne stabilité et d'une bonne transmission des forces.

Les genoux, les hanches, la ceinture scapulaire et les bras sont utilisés en extension et en flexion complète, d'où un travail important dans l'ouverture. (haltérophilie)

Les étirements (allongement musculaire) permettent de gagner en souplesse musculaire, mais aussi en amplitude articulaire.

Sportif ou non s'étirer favorise le relâchement des tensions musculaires engendrées par le stress et la prise de mauvaises positions prolongées (assis au bureau, dans la voiture...).

Souvent le mal de dos et les douleurs cervicales sont dues à l'accumulation de tensions (jusqu'aux mollets).

MOBILITE & ETIREMENTS

Programme d'étirements et mobilité à mettre en place si vous n'êtes pas à l'aise dans certaines positions et/ou pour l'exécution de certains mouvements.



Semaine 1 et Semaine 3 : Mobilité hanches/chevilles

Semaine 2 et Semaine 4 : Mobilité thoracique

Ce sont des exemples de routines, de mouvements à effectuer, cependant nous avons tous nos lacunes et nos ressentis vis à vis des exercices de mobilités/étirements.

Vous pouvez donc, une fois les lacunes cernées, mettre en place une routine de 30mn à 1h à faire le plus souvent possible dans la semaine !

Si vous êtes très mobile et n'avez aucun problème de placement, vous pouvez réduire la fréquence de ces étirements passifs et vous concentrer sur des étirements dynamiques avant vos séances :

l'objectif n'étant plus de gagner en souplesse, mais de la maintenir !

QUAND ?

Les jours d'entrainement :

Musculation : 24h après la séance, pour laisser un temps de récupération aux muscles sollicités durant la séance avant de venir les étirer.

Haltérophilie : Juste après la séance, quand les muscles sont à chaud et vont être réceptifs à l'adaptation apportée par les étirements (en haltérophilie, il y a moins de travail de masse/hypertrophie qu'en musculation classique, donc moins de contre-indications vis à vis des étirements en post-séance)

Les jours off :

Le mieux est de s'étirer après une douche ou un bain chaud, ou assez tard dans la journée (le matin, la souplesse est très limitée et les étirements auront moins d'effet) les muscles sont à chauds et vont être réceptifs à l'adaptation apportée par les étirements.

Durée ?

Maintenir 30" à 1'30" par étirement.

Ou faire 3 fois 30" par position.

S'étirer en fin de journée est une solution efficace pour détendre les muscles et diminuer/éliminer ces douleurs.

Peut-on étirer un muscle à froid ? Oui.

Peut-on s'étirer après tous les entrainements ? Non, pas après un travail de force ou hypertrophie myofibrillaires (prise de masse musculaire) attendre 24 à 72h.

Faut-il aller au-delà de la douleur ? Non, car c'est un système de protection, le muscle va se contracter pour se protéger. Il faut sentir l'étirement mais il doit rester supportable.

Faut-il faire des étirements longs (+10 ") avant un entrainement ? Non, car cela entrainera une réaction du muscle plus lente et perte de sa puissance pendant l'entrainement.

Mais on peut exécuter des étirements de - 10".

L'ALIMENTATION EN BREF

Dans le programme “sangle abdominale et alimentation” vous trouverez TOUS les bons conseils nécessaires pour une alimentation saine et durable ainsi que sur la perte de poids.

Je voulais quand même vous écrire quelques conseils ici :

- définir VOS besoins caloriques
- ainsi que les macro et micro nutriments
- pour prendre du poids/muscle il faut manger PLUS et surtout plus de protéines, sans dépasser la dose recommandée
- pour perdre du poids il faut manger moins que ton besoin calorique, cependant il ne faut pas s'affamer pour ne pas créer l'effet INVERSE! Ou pire développer des TCA.
- APPRENDRE à se CONNAITRE, à ce jour je ne pèse plus rien, car je connais mes quantités à l'oeil. Si je veux prendre ou perdre du poids, j'adapte petit à petit mes repas et j'observe les évolutions.
- N'oublier aucun macronutriment, aucun n'est à banir!
- Les légumes sont tes meilleurs amis
- Ton alimentation doit être DURABLE, rien ne sert de s'imposer des changements drastiques qui ne te correspondent pas, si c'est pour que cela ne dure qu'une courte période.
- Manger varié, des choses riches en micronutriments.
- NE COPIEZ PAS QUELQU'UN D'AUTRE.

« Doucement mais surement ! »

LE REPOS

Il faut dormir **suffisamment** pour que le corps récupère. La moyenne est de **7 à 9 heures par nuit**.

Un temps total de sommeil inférieur à 5h augmente sérieusement le risque d'HTA (hypertension artérielle), de diabète type 1/2 (intolérance sucre obésité), de pathologies coronariennes, de dépression, de douleurs chroniques, d'obésité... La liste est longue.

Et cela augmente surtout **le stress**, et donc à terme quelqu'un qui est surmené au travail par exemple, qui ne dors pas assez à cause de ces enfants, qui est stressé car ça ne va pas avec son mari, mais pourtant qui fait du sport, mange bien, ça peut aussi empêcher de perdre du poids.

Il se peut que vous manquiez d'heure de sommeil ou de **qualité** de sommeil (syndrome d'apnée du sommeil par exemple).

Il y a une relation certaine entre le manque de sommeil et l'obésité : une dysrégulation neuro-endocrinienne de l'appétit et du stockage des graisses. (Sujet très intéressant impossible pour moi à condenser en quelques lignes).

Se souvenir que :

Le temps total de sommeil **ne doit pas être inférieur à 6h** et l'augmentation des pathologies cardio-vasculaires, syndrome métabolique, obésité, dépressions, douleurs... est étroitement lié à la quantité et à la qualité du sommeil.

Vos muscles ont BESOIN de repos pour réparer les fibres endommagées durant l'entraînement.

S'entraîner intensément 7 jours sur 7 est une **grosse erreur** que beaucoup de personnes font en étant (encore une fois) trop pressées de voir des résultats!

Ils entrent dans une spirale infernale : surcharge d'entraînement = pas de résultat car ton corps n'a pas le temps de récupérer = frustration = encore plus d'entraînement. Au mieux, ils continuent à se frustrer - au pire, ils se blessent...

L'HYDRATATION

L'eau est le **principal constituant** de notre organisme : 60 à 65% environ.
Une alimentation équilibrée et riche en végétaux vous apporte au moins 500ml à 1L. Le reste correspond à votre besoin en eau à boire.

Les rôles de l'eau :

Constitution des cellules, transport des informations, hormones, réactions chimiques, régulation de la température, transpiration pour évacuer la chaleur, formation des urines, élimination des déchets, compose les selles, salive, mucus, glaires, larmes, liquides digestifs, irrigation du cerveau, absorption des nutriments.....

L'eau a tellement de **rôles dans notre organisme** qu'il serait impossible de tous les énumérer.

Nous devons boire de l'eau tous les jours, **tout au long de la journée.**

Parfois, nos pertes en eau sont plus importantes : effort intense, canicule, altitude, climat tropical, fièvre, diarrhées, vomissements, hémorragie (règles).

Dans ce cas il faut boire plus que d'habitude !

Il est bien de boire plusieurs **types d'eau**, l'eau du robinet est souvent pauvre en minéraux, vous pouvez donc acheter de l'eau en bouteille pour changer durant la journée, tout en variant les marques car elles apportent des minéraux différents!

Eaux à privilégier pendant l'effort : hépar, contrex, rozanna

Après l'effort le corps a besoin de reconstituer son stock de sels minéraux perdus pendant l'activité par le biais de la transpiration. Une eau riche en bicarbonates est conseillée et le gaz carbonique présent dans les eaux pétillantes favorise la récupération : saint yorre, la badoit, la vichy.

J'utilise la gamme "hydratation" de chez Holy pour refaire le stock de minéraux et électrolytes, vous avez -5€ avec le code "camille5" et -10% avec le code "camillejoun"

Mais l'**essentiel**, c'est finalement de **s'hydrater suffisamment.**

Rétention d'eau :

Si vous ne buvez pas assez, votre corps va retenir le peu d'eau que vous lui apportez.
Pour favoriser l'élimination, il est important de boire suffisamment.

Il est recommandé de boire 1,5 à 2L d'eau par jour.

L'hydratation du sportif est différente de celle de n'importe quelle autre personne.
Comme la perte en eau est plus conséquente, le besoin de se réhydrater augmente également.

Personnellement je bois entre 3 et 4L d'eau par jour.

Comme tout le reste dans la vie :

Une intoxication à l'eau peut arriver à une personne adulte en bonne santé s'il boit beaucoup trop d'eau !

A BIENTOT !

N'hésitez pas à m'envoyer vos retours sur ma page pro instagram :
@jounslifters

Si tu veux me suivre sur Youtube et sur Instagram : Camillejoun

Retrouve mes autres programmes sur mon site : camillejoun.com

Tous mes compléments alimentaires chez Nutripure réductions avec le code "CAMILLEJOUN" en cliquant ici :



NUTRIPURE

Pour les boissons énergisantes et l'hydratation : Holy squad -5€ "camille5"
pour la première commande puis -10% avec le code "camillejoun"



Je conseille la marque Kingsbox pour l'équipement d'entrainement :
réduction avec le code "CAMILLEJOUN"



KingsBox



Coucou Camille juste un petit message pour te dire MERCI, merci pour tes programmes haltero et périnée, je me suis loupée sur un jeté et je pense vraiment que le travail depuis plusieurs semaine avec le transverse et Périné m'a sauvé le dos aujourd'hui ! Et puis sans ça je vois la différence sur bcp de choses ! Alors merci encore pour toute la qualité que tu y mets et qui fait du bien !

Bonjour Camille ! Petit retour vite fait sur le début du programme abdos hypopressifs.
Je fais du crossfit depuis 2 ans, j'ai toujours eu des soucis sur les DU avec des fuites urinaires, très gênant comme tu peux douter...
j'en ai parlé à mon gynéco, après m'avoir examiner vite fait il m'a dit que c'était sans doute un soucis anatomique. Je pensais donc être "condamnée" aux fuites. Et puis voilà 3 semaines que je fais ton programme, et ce soir j'ai fait un wod avec des DU... aucun soucis !
Alors je crois que ça nécessite un merci ! 😊

Merci pour ce ebook qui m'a permise de me connaître, d'apprendre à respirer correctement, à me servir de mon périnée !!

Ventre plat et ferme mais aussi une meilleure posture et plus de douleurs de dos

C'est incroyable merci merci merci 🙏

