

SLIM & FIT 1

BODYBUILDING & CROSSTRaining



@camillejounprogramming
@camillejoun

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 et qu'ils vous aideront à atteindre vos objectifs.

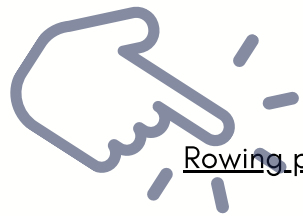
N'hésitez pas à taguer @camillejounprogramming, et @camillejoun sur vos story/publications !



VIDÉOS

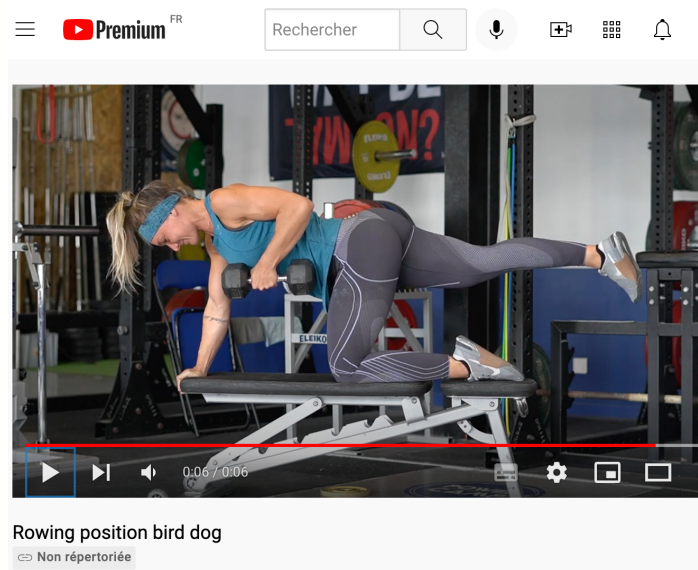
Chaque mouvement souligné comporte une vidéo, il te suffit de cliquer sur le nom du mouvement et cela va te rediriger vers Youtube.

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



Rowing position Bird dog.

Par exemple :



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



@camillejounprogramming

LE PROGRAMME

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!



SEMAINE 1 & 2

JOUR 1

A. 4 TOURS 20sec par exercices :

Moyens fessiers au sol avec élastique

Gainage

YTW

1' rest

B. Squat montée explosive + squat sauté à vide le plus haut possible

4 x 10+15 - 1'30 à 2' rest

C. Step up avec barre + swing puissant

4 x 15/jambe + 15 - 1' à 1'30 rest

D. Fentes latérales

4 x 15/jambe - 1' à 2'

E. 25 Fentes par jambes le plus vite possible

Finisher

15 mn de marche allure soutenue en légère pente ou vélo en aisance respiratoire

5 mn abdos hypopressif

JOUR 2

Warm up 3 tours 30" ON 10" OFF

Squat jump

Dislocation au baton

Gainage Hollow

Développé flexion au bâton

S'entraîner sur les mouvements du WOD

WOD : EMOM 20'

- 8 push press
- 8 overhead squat
- 8 burpees over the bar
- 8 push up

Sangle abdominale :

Gainage sur swissball - 4 x 30" - 30" rest

Pallof press + good morning

4 x 10/par côté + 15 - 30" rest

JOUR 3 OFF



SEMAINE 1 & 2

JOUR 4

A. 4 TOURS 20sec par exercices :

Pas chassé en demi squat avec élastique

Mountain climbers

Extension au GHD (au sol si pas de GHD)

1' rest

B. 4 TOURS avec 1 à 2' rest entre chaque tour

30" gainage

10/jambe hip thrust unilatéral

10 hip thrust 2 jambes

C. Fentes arrière alternées déficit

4 x 15/jambe - 1'30 rest

D. Ischio sur rameur/swissball/leg curl + marche avec KB

4 x 12 + 20m - 1'30 rest

E. 50 Squat sauté le plus vite possible

Finisher

15 mn de marche allure soutenue en légère pente ou vélo en aisance respiratoire

8 mn abdos hypopressif

JOUR 5

Warm up 3 tours 30" ON 10" OFF

Push up to down dog

Mountain climbers

Air squat

S'entraîner sur les mouvements du WOD

WOD - 5 ROUNDS FOR TIME

• 15 push press

• 30 burpees

• 45 swing

• 60 SU (si pas de corde à sauter : montée de genoux)

WOD - AMRAP 3'

• Max cal row (max calories rameur en 3 minutes)

Sangle abdominale :

Gainage lesté

3x30" - 1' rest

Dead bug + extensions thoraciques

4 x 20+10 - 30" rest



SEMAINE 1 & 2

JOUR 6. MOBILITE

A. Tabata burpees

20" ON 10" OFF pendant 4'

B. 4 TOURS 30" par exercice

Marche du canard

Marche du bébé overhead

Marche du crabe

Ramener une serviette avec les pieds

C. Lombaires GHD extensions + inclinaisons + rotations

4 x 6+6+6 - 1' rest

D. Squat d'arraché en instabilité

5 x 6 - 1'30 rest

Mobilité semaine 1 vidéo

Mobilité semaine 2 vidéo

Etirements vidéo

F. Abdos hypopressif 10mn

JOUR 7 OFF



SEMAINE 3,4 & 5

JOUR 1

A. 4 TOURS 20sec par exercices :

Moyens fessiers au sol avec élastique

Gainage dynamique

Tirage horizontal avec élastique

1' rest

B. Squat + squat sauté à vide le plus haut possible

4 x 12+15 - 1'30 à 2' rest

C. Step up avec barre en passant par dessus la box/banc + double swing puissant

4 x 15/jambe + 15 - 1' à 1'30 rest

D. Fentes latérales

4 x 15/jambe - 1' à 2'

E. 50 glute bridge

Finisher

15 mn de marche allure soutenue en légère pente ou vélo en aisance respiratoire

8 à 10 mn abdos hypopressif

JOUR 2

Warm up 3 tours 30" ON 10" OFF

Squat jump

Dislocation au baton

Gainage Hollow

Développé flexion au bâton

4 TOURS :

400 m ergo au choix

5 dips (option)

10 oiseau sur GHD

15 dips bras tendus

20 fentes barre overhead + rotations

Sangle abdominale :

Gainage sur swissball - 4 x 45" - 30" rest

Pallof press en instabilité - 4 x 10/par côté - 1' rest

JOUR 3 OFF



SEMAINE 3,4 & 5

JOUR 4

A. 4 TOURS 20sec par exercices :

1 demi squat + 1 squat avec élastique

Mountain climbers

Chinese plank

1' rest

B. 4 TOURS avec 1 à 2' rest entre chaque tour

30" gainage dynamique

10/jambe hip thrust unilatéral pause 2" en contraction

10 hip thrust 2 jambes

C. Fentes bulgares + box jump

4 x 15/jambe + 5 - 1'30 rest

D. Ischio sur rameur/swissball/leg curl + fentes marchées avec KB

4 x 12 + 15 - 1'30 rest

E. Moyens fessiers contre le mur

4 x 12/ côté - 1' à 1'30" rest

Finisher

15 mn de marche allure soutenue en légère pente ou vélo en aisance respiratoire

8 mn abdos hypopressif

JOUR 5

Warm up 3 tours 30" ON 10" OFF

Push up to down dog

Mountain climbers

Scapula push up

S'entraîner sur les mouvements du WOD

WOD - 5 ROUNDS FOR TIME

• 10 KB snatch

• 15 handstand shoulder tap (option : 30" hold)

• 20 Rowing plank

• 25 fentes KB overhead

Sangle abdominale :

Gainage lesté

3x30" - 1' rest

Dead bug lesté + extensions thoraciques pause en haut

4 x 20+10 - 30" rest

JOUR 3 OFF



SEMAINE 3,4 & 5

JOUR 6. MOBILITE

A. Tabata ergo au choix

B. 4 TOURS

30" Marche du carnard
45" Marche du bébé overhead
30" Marche du crabe
1' Gainage pieds entre 2 poids

C. Lombaires GHD extensions lesté + abdo anti rotation

4 x 10 + 10 - 1' rest

D. Squat d'arraché + gainage passage KB

5 x 10 + 30" par côté - 1' rest

Mobilité semaine 3 vidéo

Mobilité semaine 4 vidéo

Semaine 5 : créer sa propre séance avec ses points faibles

Etirements vidéo

F. Abdos hypopressif 10mn

JOUR 7 OFF



INFORMATIONS

LES CHARGES DE TRAVAIL

Calculer les pourcentages de travail en fonction de vos max = 1 RM

Si vous ne connaissez pas vos max vous pouvez utiliser le tableau de brzycki permettant de donner une estimation de la charge maximale. (voir tableau dernière page)

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.

CYCLE 1

Ce programme est le premier de trois cycles. Pour des résultats optimaux et durables je ne peux que vous conseiller de faire les 3 cycles. Les méthodes de travail vont beaucoup évoluer.

Certaines méthodes ne peuvent être utilisées qu'après une période de préparation comme celle-ci.

Je veux que vous progressiez vite mais surtout durablement.

Concernant les wod : L'objectif est de faire mieux chaque semaine : temps / charge / répétitions. Vous pouvez adapter certains exercices avec un bâton/élastique/haltères et y aller progressivement durant les semaines.

Pour éviter le surentraînement les wod sont facultatifs pour les personnes qui ont une programmation CrossFit ou sont en box et font les wod en cours.



INFORMATIONS

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



@camillejounprogramming

INFORMATIONS

CONSIGNES À RETENIR

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

Eviter 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, décharger ou utiliser 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

CONSIGNES À RETENIR

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.

LA SOUPLESSE, LES ÉTIREMENTS, LA MOBILITÉ

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).

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 entraînements ? 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 entraînement ? Non, car cela entraînera une réaction du muscle plus lente et perte de sa puissance pendant l'entraînement. Mais on peut exécuter des étirements de - 10".



INFORMATIONS

LES MÉTHODES D'ÉTIREMENT

Méthodes passives: la gravité, l'élastique, la serviette...

Méthodes actives: le relâchement, la contraction et l'étirement.

Méthodes balistiques: en mouvement.

Activo-dynamique: : le relâchement, la contraction , l'étirement suivi d'une stimulation.

C.R.A.C. (contracté relâché contraction de l'antagoniste)

PLIOMÉTRIE

On peut penser que les exercices de sauts sont « faciles » et demandent peu d'effort : FAUSSE IDEE!

A savoir :

Excellente façon d'améliorer sa puissance

Ils Apportent de bons résultats rapidement

Les exercices sont stimulants à faire

Les exercices de plus faible intensité sont une excellente façon de commencer un entraînement efficacement

Les exercices de haute intensité sont très exigeants sur le système nerveux

Ils demandent beaucoup de temps de récupération post entraînement

Il existe des risques traumatiques au niveau tendineux. Pour éviter cela, du renforcement « prévention blessure » est mis en place : Peterson step-ups, renforcement ischios, muscles profonds...

A RETENIR :

Une programmation n'est pas établie au hasard ; Chaque exercice à sa place et son importance, d'où l'obligation de respecter les consignes et techniques, d'utiliser les options si besoin et de récupérer correctement.

Si la programmation est suivie, vous ne pouvez que progresser, atteindre vos objectifs et en plus de ça vous éclater !



FORMULE DE BRZYCKI

Charge Maximale Estimée (R.M) = Charge Optimale f (1.0278 + 0.0278 x Nombre de répétitions)

Nombre de répétitions

KG Charge maximale estimée

1R.M	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur)														
100	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	76	64	61
97,5	95	92	89	87	84	81	79	76	73	70	68	65	62	60
95	92	90	87	84	82	79	77	74	71	69	66	63	61	58
92,5	90	87	85	82	80	77	74	72	69	67	64	62	59	56
90	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55
87,5	85	83	80	78	75	73	70	68	66	63	61	58	56	53
85	83	80	78	76	73	71	68	66	64	61	59	57	54	52
82,5	80	78	76	73	71	69	66	64	62	60	57	55	53	50
80	78	76	73	71	69	67	64	62	60	58	56	53	51	49
77,5	75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	49	47
75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46
72,5	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43
67,5	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41
65	63	61	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	42	40
62,5	61	59	57	56	54	52	50	49	47	45	43	42	40	38
60	58	57	55	53	52	50	48	47	45	43	42	40	38	37
57,5	56	54	53	51	50	48	46	45	43	42	40	38	37	35
55	53	52	50	49	47	46	44	43	41	40	38	37	35	34
52,5	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	35	34	32
50	49	47	46	44	43	42	40	39	37	36	35	33	32	31
47,5	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29
45	44	42	41	40	39	37	36	35	34	32	31	30	29	27
42,5	41	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	28	27	26
40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24
37,5	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
32,5	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23	20	19	18
30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18
27,5	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	19	18	18	17
25	24	24	23	22	22	21	20	19	19	18	17	17	16	15
22,5	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	14	14
20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	14	14	13	13	12

Cette formule permet de donner une estimation de la charge maximale développée (1RM).

EXEMPLE N°1 (rouge): Atelier développé / couché, réalisation d'une série de 12 répétitions à 50kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 72,5kg.

EXEMPLE N°2 (vert): Atelier triceps, réalisation d'une série de 8 répétitions à 40 kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 50kg.

ATTENTION : pour être fiable, la charge choisie ne doit pas permettre la réalisation de plus de 15 répétitions, la toute dernière répétition doit être difficile à réaliser voir impossible. La qualité d'exécution est primordiale la série doit être continue.

A BIENTOT !

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

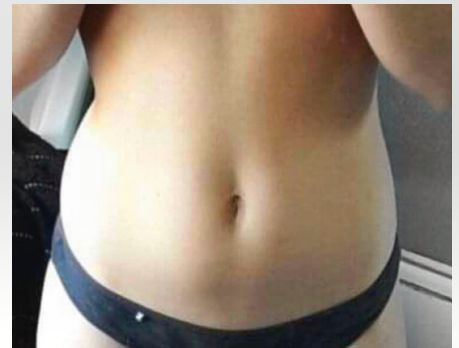
Si tu veux me suivre sur Youtube et sur Instagram : Camillejoun

Retrouve mes autres programmes sur mon site : camillejoun.com et l'application Peppy.

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 ! 😊



Camille !!!!

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 🙏
😊😊😊

SLIM & FIT 2

BODYBUILDING & CROSSTRAINING



@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 et qu'ils vous aideront à atteindre vos objectifs.

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 !



VIDÉOS

Chaque mouvement souligné comporte une vidéo, il te suffit de cliquer sur le nom du mouvement et cela va te rediriger vers Youtube.

Si tu n'arrives pas à accéder aux vidéos essaye en changeant de navigateur ;)

Tu as également un lexique d'exercice disponible gratuitement sur mon site.

Rowing position Bird dog

Par exemple



Rechercher



Rowing position bird dog

Non répertoriée

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



@jounslifters

LE PROGRAMME

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

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..)

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

LET'S
GO!



@jounslifters

SEMAINE 1 & 2

JOUR 1

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	CHARGE	RÉCUP
<u>Tirage horizontal avec élastique</u> <u>Gainage sur swissball</u> <u>Abduction de hanches</u>	4	20"/exercice		1'
<u>Soulevé de terre tradi</u> <u>Squat sauté avec barre</u>	4	15+15	40-50%	1'30"
<u>Fentes bulgares</u> <u>Swing russe</u>	4	15/jambe + 30		1'30"
<u>Soulevé de terre roumain</u> <u>Isométrie ischios sur swissball</u>	4	15 + 30"		1'30"
<u>Zombi squat</u> Possibilité de break/poitrine toujours ouverte	1	50		1'30"
15 à 20 minutes de marche allure soutenue en légère pente Aisance respiratoire <u>5 à 10' Abdos hypopressif</u>				



SEMAINE 1 & 2

JOUR 2

Echauffement : Mobilisation articulaire

1 - Circuit renfo

10 strict press

10 rowing plank

30" gainage hollow

30" gainage arch

S'entraîner sur les mouvements du WOD et trouver les charges de travail

2 – WOD - FOR TIME 4 ROUNDS

25 burpess

25 KB swing

10 pull up (variantes / australienne)

25 goblet thruster

25 hip snatch high pull / tirage haut d'arraché des hanches

3 – Sangle abdominale

3 séries de chaque avec 30" à 45" de récupération :

Gainage hollow

Gainage lateral avec poids/haltère 30" par côté

Extensions banc à lombaires 5 répétitions avec 20" de pause en haut

JOUR 3 OFF



@jounslifters

SEMAINE 1 & 2

JOUR 4

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	CHARGE	RÉCUP
<u>Moyens fessiers avec élastique</u> <u>Tuck up</u> <u>Oiseau</u>	4	20" par exercice		1'
<u>Dead bug</u> <u>Hipthrust double contraction</u> <u>Spanish Goblet squat</u>	4	20+15+20	40-50%	1'30"
<u>Fentes marchées KB front rack</u> <u>Gainage adducteurs</u>	4	15/jambe + 20-30"		1'30"
<u>Leg curl (machine/élastique)</u> <u>Unilatéral</u> <u>Deux jambes</u>	4	10/jambe + 15		1'30"
<u>Swing russe</u>	1	50		
15 à 20 minutes de vélo en aisance respiratoire 5 à 10' Abdos hypopressif				



SEMAINE 1 & 2

JOUR 5

Echauffement : Mobilisation articulaire

Circuit 3 tours :

10 push-up to down dog

10 squat

10 push press

S'entraîner sur les mouvements du WOD et trouver les charges de travail

1 – EMOM 10'

Min 1 : 40 Single under*

Min 2 : 12 burpees

*si pas de corde : tuck jump

2 – FOR TIME

40/16/20 30/12/15 20/8/10

Box jumps over

DB Face Burpees

Single Arm push press (alterner)

= 40 over the box jumps + 16 DB face burpees (burpees face à la DB) + 20 single arm push press (alterner les deux bras à chaque rep) IDEM pour 30/12/15 et 20/8/10

REST

3 – AMRAP 8'

Max distance row

4 – Sangle abdominale

3 séries de chaque avec 30" à 45" de récupération :

Gainage + passage KB 30"

Rowing position bird dog 15/côté

Rotations + Inclinaisons banc à lombaires 6 + 6



SEMAINE 1 & 2

JOUR 6, MOBILITÉ

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP
<u>Turkish Get up</u> Commencer avec un objet léger (chaussures)	5-10	debout + position de départ	x
<u>Marche du canard overhead</u> <u>Marche du crabe</u> avec un objet sur le ventre : objectif garder le bassin plus haut possible Tenir l'équilibre sur la pointe des pieds Option + : sur 1 pied	4	30" par exercice	1'30"
<u>Marche barre overhead</u>	5	5m + 5 squar + 5m	1'30"
Pompes/Biceps curl <u>Triceps poulie/élastique</u> <u>Facepull</u>	3	12+12+12	30"
Abdos hypopressif <u>Étirements</u>			

JOUR 7 OFF



@jounslifters

SEMAINE 3,4 & 5

JOUR 1

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	CHARGE	RÉCUP
<u>Moyens fessiers debout</u> <u>Bird dog</u> Tirage horizontal avec élastique	4	20" par exercice		1'
<u>Front squat</u> <u>Box jump</u>	4	10+10	40-50%	1'30"
<u>Spanish squat</u> <u>Hip thrust unilatéral tempo</u>	4	10+12		1'30"
Cossack squat (<u>goblet</u> ou <u>zombi</u>) Chaise	4	15/jambe + 30" à 1'		1'30"
Fentes sautées	1	50	à vide	
15 à 20 minutes de marche allure soutenue en légère pente aisance respiratoire 5 à 10' Abdos hypopressif				



SEMAINE 3,4 & 5

JOUR 2

Mobilisation articulaire

1 - Circuit renfo

10 strict press in snatch

10 rowing

30" gainage hollow

30" gainage arch

S'entraîner sur les mouvements du WOD et trouver les charges de travail

2 - WOD - FOR TIME

200m run*

30 overhead squats

20 HSPU*

200m run

20 overhead squats

15 HSPU

200m run

10 overhead squats

10 HSPU

*Si vous ne pouvez pas courir: 200m autre ergomètre

**Option +: HSPU strict

Option -: HSPU pieds sur box / uniquement l'excentrique / touché d'épaule en équilibre contre le mur / 20" en équilibre contre le mur

3 - Sangle abdominale

3 séries de chaque avec 30" à 45" de récupération :

Y hold 12

Scapula push up 15

Farmer hold 45"

Extensions banc à lombaires 5 répétitions avec 20" de pause en haut

JOUR 3 OFF



@jounslifters

SEMAINE 3,4 & 5

JOUR 4

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	CHARGE	RÉCUP
<u>WARM UP</u>	4	20" par exercice		1'
<u>Soulevé de terre sumo</u> <u>double contraction</u> (attention posture) Leg extension (machine/élastique)	4	15 + 20		1'30"
Step up barre nuque Swing américain	4	15/jambe + 20		1'30"
Goblet squat sans temps d'arrêt Abducteurs machine Glutes bridge unilatéral	4	20 + 15 + 10/jambe		1'
Chaise Kb front rack	1	max temps	à vide	
15 à 20 minutes de vélo aisance respiratoire 5 à 10' Abdos hypopressif				



SEMAINE 3,4 & 5

JOUR 5

Mobilisation articulaire

Circuit 3 tours :

10 Hollow rock
10 Push press
10 Squat jump

S'entraîner sur les mouvements du WOD et trouver les charges de travail

1 – FOR TIME

KB snatch (en alternant les bras 2 rep = 1 Gauche = 1 Droit) enchainé avec Toes 2 bar

KB snatch: 20-18-16-14-12-10-8-6-4-2

T2B* : 2-4-6-8-10-12-14-16-18-20

= 20 KB snatch puis 2 T2B puis 18 KB snatch puis 4 T2B etc...

Toutes les 3' = 6 burpees

*Option -: montée de genoux suspendu à la barre

2 – FOR TIME

1000m row
1'30" rest
500m row
1'30" rest
250m row

3 – Sangle abdominale

4 séries de chaque :

16 single leg v-ups alternés

10 Good morning

5 à 10 par côté Beast to alternating leg through



SEMAINE 3,4 & 5

JOUR 5

EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	CHARGE	RÉCUP
Turkish Get up	6 à 10	debout + position de départ	KB / BARRE...	1'
Marche du canard en overhead Squat le plus proche du mur possible (bras tendus au-dessus de la tête) : ouverture hanche Tenir l'équilibre sur la pointe d'un pied Option + : en fermant les yeux	4	30" par exercice		1'30"
Marche barre overhead	5	5m + 5 squat + 5m	Élastiques + poids	1'30"
Max dips Option + : lesté Option - : avec élastique sous les genoux / sur banc <u>Développé serré allongé</u>	3	Max + 12		1'
10' à 15' abdos hypopressif				

JOUR 7 OFF



@jounslifters

INFORMATIONS

LES CHARGES DE TRAVAIL

Calculer les pourcentages de travail en fonction de vos max = 1 RM

Si vous ne connaissez pas vos max vous pouvez utiliser le tableau de brzycki permettant de donner une estimation de la charge maximale. (voir tableau dernière page)

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**. 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.

Mais 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 !

LES METHODES

EMOM : Every Minute On the Minute

C'est à dire que l'on va effectuer un certain nombre de répétitions d'un ou plusieurs exercices pendant un temps spécifique (inférieur à 1 minute) et pendant le temps restant on se repose en attendant le début de la prochaine minute.

Exemple :

EMOM 28'

1 : 12 cal assault bike

2 : 12 burpees target

3 : 30 DU / 60 SU / 30 tuck jump

4 : rest

Première minute =

Deuxième minute = 12 burpees target

Troisième minute = les DU/SU ou tuck jumps

Quatrième minute = récupération

Et c'est reparti à la cinquième minute... pendant 28 minutes.

Plus vous allez vite plus vous avez le temps de récupérer jusqu'à la prochaine minute.

FOR TIME :

Le plus vite possible.

AMRAP : As Many Round As Possible

Il s'agit de faire autant de tours que possible dans un temps donné



INFORMATIONS

CYCLE 2

Ce programme est le deuxième de trois cycles. Pour des résultats optimaux et durables je ne peux que vous conseiller de faire les 3 cycles. Les méthodes de travail vont beaucoup évoluer.

Certaines méthodes ne peuvent être utilisées qu'après une période de préparation comme celle-ci.

Je veux que vous progressiez vite mais surtout durablement.

Concernant les wod : L'objectif est de faire mieux chaque semaine : temps / charge / répétitions. Vous pouvez adapter certains exercices avec un bâton/élastique/haltères et y aller progressivement durant les semaines.

Pour éviter le surentraînement les wod sont facultatifs pour les personnes qui ont une programmation CrossFit ou sont en box et font les wod en cours.

INFORMATIONS

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



@jounslifters

INFORMATIONS

CONSIGNES À RETENIR

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

Eviter 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, décharger ou utiliser 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

CONSIGNES À RETENIR

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.



LA SOUPLESSE, LES ÉTIREMENTS, LA MOBILITÉ

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).

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 entraînements ? 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 entraînement ? Non, car cela entraînera une réaction du muscle plus lente et perte de sa puissance pendant l'entraînement. Mais on peut exécuter des étirements de - 10".



INFORMATIONS

LES MÉTHODES D'ÉTIREMENT

Méthodes passives: la gravité, l'élastique, la serviette...

Méthodes actives: le relâchement, la contraction et l'étirement.

Méthodes balistiques: en mouvement.

Activo-dynamique: : le relâchement, la contraction , l'étirement suivi d'une stimulation.

C.R.A.C. (contracté relâché contraction de l'antagoniste)

PLIOMÉTRIE

On peut penser que les exercices de sauts sont « faciles » et demandent peu d'effort : FAUSSE IDEE!

A savoir :

Excellente façon d'améliorer sa puissance

Ils Apportent de bons résultats rapidement

Les exercices sont stimulants à faire

Les exercices de plus faible intensité sont une excellente façon de commencer un entraînement efficacement

Les exercices de haute intensité sont très exigeants sur le système nerveux

Ils demandent beaucoup de temps de récupération post entraînement

Il existe des risques traumatiques au niveau tendineux. Pour éviter cela, du renforcement « prévention blessure » est mis en place : Peterson step-ups, renforcement ischios, muscles profonds...

A RETENIR :

Une programmation n'est pas établie au hasard ; Chaque exercice à sa place et son importance, d'où l'obligation de respecter les consignes et techniques, d'utiliser les options si besoin et de récupérer correctement.

Si la programmation est suivie, vous ne pouvez que progresser, atteindre vos objectifs et en plus de ça vous éclater !



FORMULE DE BRZYCKI

Charge Maximale Estimée (R.M) = Charge Optimale $f (1.0278 + 0.0278 \times \text{Nombre de répétitions})$

Nombre de répétitions

KG Charge maximale estimée

1R.M	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur)														
100	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	76	64	61
97,5	95	92	89	87	84	81	79	76	73	70	68	65	62	60
95	92	90	87	84	82	79	77	74	71	69	66	63	61	58
92,5	90	87	85	82	80	77	74	72	69	67	64	62	59	56
90	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55
87,5	85	83	80	78	75	73	70	68	66	63	61	58	56	53
85	83	80	78	76	73	71	68	66	64	61	59	57	54	52
82,5	80	78	76	73	71	69	66	64	62	60	57	55	53	50
80	78	76	73	71	69	67	64	62	60	58	56	53	51	49
77,5	75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	49	47
75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46
72,5	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43
67,5	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41
65	63	61	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	42	40
62,5	61	59	57	56	54	52	50	49	47	45	43	42	40	38
60	58	57	55	53	52	50	48	47	45	43	42	40	38	37
57,5	56	54	53	51	50	48	46	45	43	42	40	38	37	35
55	53	52	50	49	47	46	44	43	41	40	38	37	35	34
52,5	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	35	34	32
50	49	47	46	44	43	42	40	39	37	36	35	33	32	31
47,5	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29
45	44	42	41	40	39	37	36	35	34	32	31	30	29	27
42,5	41	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	28	27	26
40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24
37,5	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
32,5	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23	20	19	18
30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18
27,5	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	19	18	18	17
25	24	24	23	22	22	21	20	19	19	18	17	17	16	15
22,5	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	14	14
20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	14	14	13	13	12

Cette formule permet de donner une estimation de la charge maximale développée (1RM).

EXEMPLE N°1 (rouge): Atelier développé / couché, réalisation d'une série de 12 répétitions à 50kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 72,5kg.

EXEMPLE N°2 (vert): Atelier triceps, réalisation d'une série de 8 répétitions à 40 kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 50kg.

ATTENTION : pour être fiable, la charge choisie ne doit pas permettre la réalisation de plus de 15 répétitions, la toute dernière répétition doit être difficile à réaliser voir impossible. La qualité d'exécution est primordiale la série doit être continue.

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 et l'application Peppy.

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 semaines 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 !

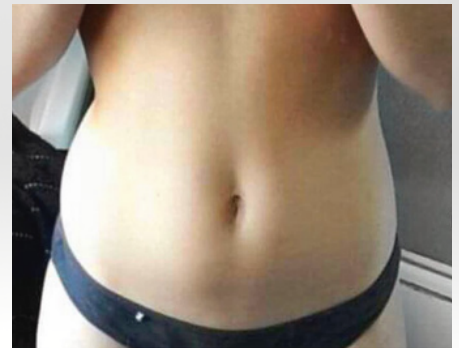


Bonjour Camille ! Petit retour vite fait sur le début du programme abdos hypopressifs.

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 examiné 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 ! 😊



Camille !!!!

Merci pour ce ebook qui m'a permis 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 🙏

