

A woman with a tattoo on her right arm is performing a kettlebell overhead press. She is wearing a white sports bra and a green long-sleeved shirt. The background is dark and out of focus, with some white text visible on the right side.

PROGRAMMES ***HOMETRAINING***

PAR
CAMILLE JOUN


JOUN'S
LIFTERS

TRAINING ***FULL BODY***

EN 10 TRAINING

à repartir comme vous voulez !

TRAINING 1

WOD

EMOM 28'

12 BOX JUMP
10 BURPEES TARGET
30 DU / 60 SU / 30 TUCK JUMP
REST

CIRCUITS ABDOS

4 TOURS DE

- 10 OBLIQUES AVEC ÉLASTIQUE SOUS LE PIED OU POIDS (10 REPS PAR CÔTÉ)
 - 1' GAINAGE DYNAMIQUE
 - 1' ARCH HOLD
- (1' DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR)

TRAINING 2

WOD

50-40-30-20-10

SQUAT JUMP
KB SNATCH
REVERSE LUNGES
SWING AMÉRICAIN
PUSH UP
ALT V UP

TRAINING 3

WOD

FOR TIME

50 AIR SQUAT
10 BURPEES
40 SIT UPS
10 BURPEES
30 LUNGES
10 BURPEES
20 KB SWING
10 BURPEES
10 SHOULDERS TAPS
10 BURPEES
20 KB SWING
10 BURPEES
30 LUNGES
10 BURPEES
40 SIT UPS
10 BURPEES
50 AIR SQUAT

TRAINING 4

WOD

5 ROUNDS FOR TIME

12 GOBLET SQUAT
30" REST
12 DB BENCH PRESS (12 PAR BRAS)
30" REST
8 PUSH UPS
30" REST
10 SWING UNILATÉRAL (10 PAR BRAS)
2' REST

CIRCUIT ABDOS

4 TOURS

20 HOLLOW ANTI ROTATIONS
20 RELEVÉS DE BUSTE LESTÉS
10 TUCK UPS LESTÉS
(1' DE RÉCUP. ENTRE CHAQUE TOUR)

TRAINING 5

WOD

EVERY 3' - 5 ROUNDS

9 OVERHEAD LUNGES
7 DB CLUSTER
5 HSPU / OPTION

= NOUVEAU ROUNDS TOUTES LES 3 MN

WOD

5 ROUNDS FOR TIME

25 BURPESS
25 KB SWING
25 HOLLOW BODY ROCKS
25 GOBLET THRUSTER

TRAINING 6

WOD

CASH IN : 50 MOUNTAIN CLIMBER

5 ROUNDS FOR TIME

5 ROUNDS FOR TIME
24 DB SNATCH
12 PUSH PRESS KB/DB
24 STEP UP

CASH OUT : 50 SQUAT

CIRCUIT ABDOS

4 TOURS

20 HOLLOW ANTI ROTATIONS
20 RELEVÉS DE BUSTE LESTÉS
10 TUCK UPS LESTÉS
(1' DE RÉCUP. ENTRE CHAQUE TOUR)

TRAINING 7

WOD

10 ROUNDS FOR TIME

10 DIPS
10 SIT UPS
10 TUCK JUMPS

FOR TIME

COURIR 1,5 KM + 10 PUSH UPS
TOUTES LES DEUX MINUTES

CIRCUIT ABDOS

4 TOURS

20 MOUNTAIN CLIMBERS
20 TOUCHÉS DE TALON
1' DE GAINAGE
(1' DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR)

TRAINING 8

WOD

3 ROUNDS

50 SIT UPS

400 M DE COURSE

FOR TIME

10 OBLIQUES AVEC ÉLASTIQUE SOUS LE
PIED OU POIDS (10 REPS PAR CÔTÉ)

1' GAINAGE DYNAMIQUE

1' ARCH HOLD

(1' DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR)

TRAINING 9

WOD. DEATH BY

MINUTE 1 : 5 SQUATS SAUTÉS +
5 SIT UPS

MINUTE 2 : 5 BURPEES

MINUTE 3 : 6 SQUATS SAUTÉS +
6 SIT UPS

MINUTE 4 : 6 BURPEES

MINUTE 5 : 7 SQUATS SAUTÉS +
7 SIT UPS

MINUTE 6 : 7 BURPEES

-

JUSQU'À CE QUE LES REPS
DEVIENNENT IMPOSSIBLES À
RENTREER DANS LA MINUTE !

TRAINING 10

WOD

3 ROUNDS FOR TIME

15 BURPEES OVER THE BOX

20 TIRAGE DE BRAS ALTERNÉ

15 OVERHEAD LUNGES

CIRCUIT ABDOS

3 TOURS

20 HOLLOW ROCKS

15 EXTENSIONS THORACIQUES
(PAUSE 2 SECONDE EN HAUT)

10 SIT UPS

(1'30 DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR)

TRAINING LOWER BODY

EN 4 TRAINING

48h de récup entre chaque
séance de lower body !

TRAINING 1

PAS CHASSÉS

HIP THRUST À VIDE

4 SÉRIES DE 10M ALLER + 10M RETOUR +
15 HIP THRUST (1' DE RÉCUPÉRATION)

GOBLET SQUAT + ÉLASTIQUE SOUS LES GENOUX

(4" DE DESCENTE - 4" DE MONTÉE)

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
(1'30" DE RÉCUPÉRATION)

CIRCUIT

4 TOURS

10 FENTES MARCHÉES PAR JAMBE
10 HIP THRUST AU SOL
15 GOOD MORNINGS
15 SQUAT JUMPS
(2' DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR)

TRAINING 2

SQUAT (PAUSE 4" EN BAS)

ÉLASTIQUE SOUS LES GENOUX

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
(1'30" DE RÉCUPÉRATION)

HIP THRUST UNILATÉRAL

(PAUSE EN HAUT 2")

ÉLASTIQUE AU DESSUS DES GENOUX

4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS
(1'30" DE RÉCUPÉRATION)

EXTENSIONS MOLLETS

3 SÉRIES DE 25 RÉPÉTITIONS
(1'30" DE RÉCUPÉRATION)

EXTENSIONS MOLLETS

6 FENTES LATÉRALES (PAR JAMBE)
10 MULTI BONDS EN SQUAT (CRAPAUD)
10 M DUCK WALK (MARCHE DU « CANARD »)
(2' DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR)

TRAINING 3

SPANISH SQUAT (PAUSE 5" EN BAS)

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS
(1'30" DE RÉCUPÉRATION)

REVERS HYPERS

4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS
(1'30" DE RÉCUPÉRATION)

ISCHIO ISOMÉTRIE SUR BANC/SWISSBALL

4 SÉRIES DE 10 A 15 RÉPÉTITIONS
(1'30" DE RÉCUPÉRATION)

EXTENSIONS MOLLETS

15 ABDUCTIONS ASSIS
20" GAINAGE ADDUCTEURS (PAR CÔTÉ)
15 TUCK JUMP
(1' DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR)

TRAINING 4

HIP THRUST DOUBLE CONTRACTION

4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS
(1'30" DE RÉCUPÉRATION)

STEP UP

4 SÉRIES DE 15 RÉPÉTITIONS
(1'30" DE RÉCUPÉRATION)

ISCHIO AVEC UNE SERVIETTE AU SOL (MÊME PRINCIPE QUE ISCHIO AU RAMEUR)

4 SÉRIES DE 10 A 15 RÉPÉTITIONS
(1'30" DE RÉCUPÉRATION)

CIRCUITS - 3 TOURS

12 MOYENS FESSIERS CONTRE LE MUR/AU SOL
20 SWING RUSSE
12 SOULEVÉ DE TERRE ROUMAIN UNILATÉRAL
(1' DE RÉCUPÉRATION ENTRE CHAQUE TOUR)

INFORMATIONS

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.

TRAINING LOWER BODY

Élastique sous/au dessus des genoux sur les squat, les hip thrustn pas chassé... KB (Kettlebell) ou DB (Dumbbell = haltère) à utiliser un maximum, si vous n'en avez pas essayer de trouver quelque chose s'en approchant, le principal est d'avoir du poids en plus. Contrôler les mouvements un maximum !

Si vous n'avez pas de corde à sauter : remplacer par des jumping jack ou tuck jump !

Bon courage et amusez-vous bien !

LEXIQUE

Abductions assis avec élastique	https://youtu.be/JT2eFHZIKRQ
Alt v up	https://youtu.be/Z-m0BUwofuM
Arch hold / gainage arch	https://youtu.be/yWkehq-Va2I
Box jump	https://youtu.be/QAKI4INlqBM
Box jump over	https://youtu.be/1g2Y_r2M4vE
Burpees target	https://youtu.be/Q4IKdFI6FCM
Dead bug	https://youtu.be/YaVGL-QMutA
Devil press	https://youtu.be/Mz4_9Fd1d-8
Développé nuque flexion	https://youtu.be/5ecqqid3vTg
Développé serré allongé	https://youtu.be/nSXIa5bZxkA
Développé nuque prise large	https://youtu.be/W5EmYG2Ya-U
DB/KB bench press	https://youtu.be/HLt1iafvHDo
DB cluster/ KB cluster	https://youtu.be/INnI3RjtBhA
Dips sur support	https://youtu.be/XG0P31GS5zY
Extensions mollets	https://youtu.be/NS19GVugUkU
Extension thoracique	https://youtu.be/pZ5YQR3_bxl
Fentes et variantes	https://youtu.be/bLpbWSBSM_I
Gainage adducteurs	https://youtu.be/HwbN_i2lwyo
Gainage hollow + options	https://youtu.be/AgB5S8rx2wY
Goblet thruster	https://youtu.be/59iikTvl-wY
Goblet squat	https://youtu.be/L85afApmN5E
Good morning	https://youtu.be/cq-RNN1pDd0
Hip thrust	https://youtu.be/aEQ6xYIN6Ww
Hip thrust double contraction	https://youtu.be/eEwI5syOUyw
Hip snatch high pull / tirage haut des hanches	https://youtu.be/EkmiVLf8hBM
Hollow rock	https://youtu.be/nHRbnS1yQNW
Hollow anti rotations	https://youtu.be/D0n0aP_CwTw
HSPU + options	https://youtu.be/P9zXhWIWxW8
Ischio excentrique GHD	https://youtu.be/rVxzOdaNoO8
Ischio sur rameur	https://youtu.be/_1x40Gn-VUk
Isométrie ischio swissball	https://youtu.be/F2iGT9_IMpU
IYT à l'élastique	https://youtu.be/OpQ1fq_324M
KB snatch	https://youtu.be/h2AinWW0Mmk
KB snatch	https://youtu.be/H4KAewZYNmg
Lombaire GHD	https://youtu.be/53DtN4cT4_s

Marche overhead + squat	https://youtu.be/NZFm_QPf3nE
Marche du bébé	https://youtu.be/_JzS8la3-MU
Marche du canard	https://youtu.be/aJoMcNOy0mwd
Marche du crabe	https://youtu.be/liliGSUJq3E
Moyens fessiers au sol	https://youtu.be/6CFp2dmWDbI
Moyens fessiers contre le mur	https://youtu.be/SohAxLodXvw
Mountain climbers	https://youtu.be/yHn-SywG914
Obliques avec élastique / poids	https://youtu.be/Ymx28e6myAo
Paloff press	https://youtu.be/G7e6FyqpNj0
Push press / jeté force	https://youtu.be/EQIPkWWXkCw
Push up down dog	https://youtu.be/fkdipBRI9AE
Ramener une serviette avec ses pieds	https://youtu.be/XhzKM4kJOaE
Relevés de buste lestés	https://youtu.be/eqCY8wKet9M
Reverse hypers / Extensions de hanches	https://youtu.be/Gk8UkoAVB4Y
Reverse lunges	https://youtu.be/LMfW71Qukkw
Russian twist	https://youtu.be/hnka08tgllc
Rowing/ tirage buste penché	https://youtu.be/LmlZDOsYeTQ
Squat et variantes	https://youtu.be/vhyOdsI9q_Q
Soulevé de terre et variantes	https://youtu.be/_hYCdySIQgg
Squat d'arraché	https://youtu.be/2r0toBoKwL4
Squat jump	https://youtu.be/IIYkDfVx0zE
Single arm push press	https://youtu.be/s2ISYtCcVI8
Sit ups	Sit ups
Shoulders taps	https://youtu.be/MGDDBxiMx84
Spanish squat	https://youtu.be/f9vY5D1pNhw
Strict press / développé militaire	https://youtu.be/3nmVBnU94Wc
Step up	https://youtu.be/Ve3VDfDOGOs
Swing russe + double KB swing	https://youtu.be/xV2RoVbvdUo
Swing américain + unilatéral	https://youtu.be/KGktUhGXjtM
Touchés de talon	https://youtu.be/D9yHjl-Y_dl
Tuck jump	https://youtu.be/4GDwelbURFg
Tuck ups lestés	https://youtu.be/kvkaSCNXAEY
Tractions élastique/excentrique	https://youtu.be/WR4sS9NNL38
Tractions scapulaires	https://youtu.be/dinfyieKkAA
T & Y	https://youtu.be/L8Meak780UY
Tirage alterné en planche	https://youtu.be/X7k7JiFZ7Hs
Tirage alterné planche / unilatéral	https://youtu.be/xOBgxlaVOeg
Zombi squat	https://youtu.be/_sahoS4esdU

À BIENTÔT !

Si tu veux me suivre sur Youtube et sur Instagram **@camillejoun**

Et quelques codes pour te faire plaisir !

COMPLEMENTS
ALIMENTAIRES
NUTRIPURE

CODE
'CAMILLEJOUN'

BOISSONS ENERGETIQUES
ET HYDRATATION
HOLY SQUAD

5€ "CAMILLE5"
POUR LA PREMIÈRE COMMANDE
PUIS -10% AVEC LE
CODE "CAMILLEJOUN"

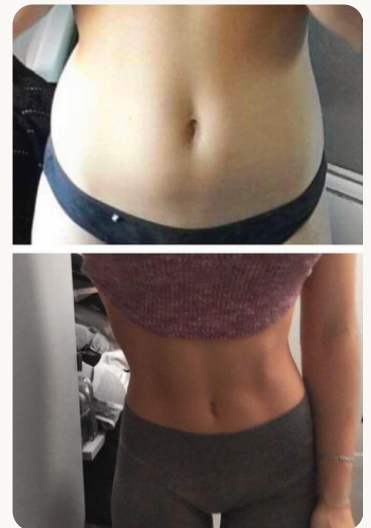
EQUIPEMENT
D'ENTRAINEMENT
KINGSBOX

CODE
'CAMILLEJOUN'

N'HÉSITEZ PAS À M'ENVOYER VOS RETOURS SUR MA PAGE PRO INSTAGRAM
@JOUNSLIFTERS



Bonjour Camille ! Petit retour vite fait sur le debut du programme abdos hypopressifs.
Je fais ducrossfit depuis 2 ans, j'ai toujours eu des soucis sur les DU avec des fuites urinaires, tres genant comme tu peux t'en douter...
J'en ai parlé à mon gényc, après m'avoir examinée vite fait, il ma dit que c'était sans doute un soucis anatomique. Je pensais être 'condamnée' aux fuites. Et puis voilà 3 semaines que j'ai fait ton programme, et ce soir j'ai fait un WOD avec DU...aucun soucis !
Alors je crois que ca necessite un merci !



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

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 au dos.
C'est incroyable merci merci merci !!