

# EBOOK OFFERT

5 séances de notre programmation au poids de corps

## ZERO EQUIPEMENT

**DEVENEZ FORT,  
OÙ QUE VOUS  
SOYEZ**

Teste gratuitement 5 séances de notre programmation et découvre la puissance de l'entraînement 100% poids de corps.

**PAS DE MATÉRIEL ?  
PAS DE PROBLÈME !**

5 séances offertes pour bouger ton corps avec notre méthode full body, partout, sans excuses.

**WAATH**  
WE ARE ATHLETIC

# MAIS C'EST QUOI ?

---

# ZERO EQUIPEMENT



**36 sessions taillées sur mesure pour transformer votre corps et votre mental**

(Échauffement, Annexes : Tempo et temps de récupération, Adaptation des exercices, Routine mobilité)



**3 séances/semaine de pur challenge, entre 1h et 1h15 chacune.**

Renforcement musculaire et cardio full body : du travail complet pour vous rendre plus fort, plus rapide et plus résistant.



**Pas de barre, pas d'haltère, juste vous et votre envie de progresser.**

Chaque exercice est adaptable et on vous explique comment les simplifier ou les rendre plus intenses et complexes pour correspondre parfaitement à votre niveau et vos besoins.



**Des vidéos claires pour chaque mouvement.**

Vous accompagnent à chaque exercice pour que vous sachiez quoi faire, et surtout, comment bien le faire.



**Une approche issue de notre protocole 2PM**

Vous permettant d'améliorer votre équilibre musculaire avec du travail unilatéral ultra-précis. Résultat : Moins de blessures, une meilleure posture et des performances physiques en hausse.

# SÉANCE 1

# ZERO EQUIPEMENT

## Workout

5 rounds for time :

400m run

21 burpees 

Rest 7min

## CORE

21/15/9 reps

Burpees 

T2B 

## GLUTES

16 Rounds : 20s on/10s off :

hollow rocks 

superman rocks 

## Then

4x 10m side band walk 

4x 10 cursty squat par jambe 

# SÉANCE 2

# ZERO EQUIPEMENT

## Workout

3 sets AMRAP 3:00 :

10 push-ups/10 situps/10 air squats 

\*2:00 rest between rounds

Rest 5min


2 Rounds for time :

30 Pull-ups 

60 Push-ups 

90 Air squats 

## CORE

EMOM 10 : 5 strict T2B 

## GLUTES

4x 10 single leg glutes bridges 

par jambe tempo 4021



4x 5 single legs step up 

# SÉANCE 3

# ZERO EQUIPEMENT



## Workout

20 SEC ON 10 SEC OFF

TABATA - 8 rounds : 20 Push-ups   
10 plank hold 



Rest 10min

For time :



30-20-10 Burpees   
30-60-90 Double Unders 

## CORE

FOR TIME

30-15 Abmat sit-ups   
15-9 Toes 2 Bar 

## GLUTES

4x10 banded clamshell   
4x 20s star plank par coté 

# SÉANCE 4

---

# ZERO EQUIPEMENT

## Workout

8x 400m Run

\*2:00 rest between sets

Rest 4min

Every : 5s for 5 minutes Perform

one Burpee 

3 Rounds for time :


400m Run

20 Push-ups 

## CORE


10 rounds for time :

5 strict T2B 

+ 5 kipping T2B 30s rest between sets 

## GLUTES

4x 10m side band walk 

4x 10 cursty squat par jambe 

# SÉANCE 5


# ZERO EQUIPEMENT

## Workout

For time :

Run 200m + 40 Air squats 

Run 200m + 20 Push-ups 

Run 200m + 40 Lunges 

Run 200m + 50 Shoulder taps 

Run 200m + 12 No Pushup Burpee 

Rest 5min

For time :

50 Walking Lunges + 40 Sit-ups +30 Push-ups 

+ 20 Air squats +10 Burpees 


## CORE

3 Tours :

20 hanging knee raises (no kip, scale up : add weight w/ med ball) 

20 GHD sit-ups 

20 mountain climbers per leg 

2 minutes rest between sets 

## GLUTES

4x 10 single leg glutes bridges par jambe tempo 4021 

4x 5 single legs step up 

**TU VEUX LA SUITE ?**

Retrouve toutes nos programmations  
sur [weareathletic.com](http://weareathletic.com)

**WAATH**  
WE ARE ATHLETIC