

EBOOK OFFERT

1 semaine d'entraînement de notre

PROGRAMME FIERCE

PRÊT À REPOUSSER VOS LIMITES ?

Fierce, c'est la rencontre entre force brute et explosivité maîtrisée. Ici, on forge une puissance athlétique totale, utile dans toutes les disciplines.

DES SÉANCES PUISSANTES, STRUCTURÉES ET EFFICACES !

Chaque séance est pensée pour que vous puissiez développer votre force, votre système nerveux, tout en renforçant vos bases. Un programme complet, testé et validé par nos coaches. Des résultats réels et durables.



weareathletic.com

WAATH
WE ARE ATHLETIC

MAIS C'EST QUOI ?

FIERCE



La force qui se transforme en performance

Fierce, c'est bien plus que soulever lourd. Chaque séance forge une force utile, mobile et transférable, capable de s'exprimer dans toutes les directions et disciplines. Vous ne gagnez pas que du muscle – vous gagnez du contrôle et de la puissance.



Une explosivité imparable

La force sans vitesse, c'est de la puissance perdue. Les séances de pliométrie et d'exercices explosifs de Fierce vous apprennent à transformer votre énergie en impact. Résultat : une puissance rapide, précise et fulgurante – aussi vive qu'un éclair, aussi solide qu'un bulldozer.



Coordination et stabilité à toute épreuves

Parce que la force sans contrôle, c'est du gâchis. Grâce à un travail de renforcement ciblé, vous développez une stabilité et une coordination musculaire exceptionnelles. Des fondations solides qui font toute la différence, sur le terrain comme dans la vie.



Des vidéos claires pour chaque mouvement.

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



Les coulisses du programme

4 séances par semaine pour une progression continue, 1h15 par séance d'intensité maîtrisée, et 12 semaines de progression structurée pour aller au bout de vos objectifs. Besoin de flexibilité ? Fierce s'adapte à vous : vous pouvez le suivre 2x par semaine, sans perdre en efficacité.

SÉANCE 1

FIERCE

PART. A - BACK SQUAT

1. Trouver son 1RM du jour

2. Drop sets :

2 x 5 reps à 75/80%

Rest 3min

2 x 10 reps à 65/70%

Rest 3min

PART. B - FUNCTIONAL BODYBUILDING

4 x 8-12 par jambe

Jumping Landmine Reverse Lunges to Staggerred Stance 

4 x 8-12 par jambe

Jumping Bulgarian Split Squat 

4 x 8-12 par jambe

Alternated Wall Sit Single Leg Kick 

SÉANCE 2

FIERCE

PART. A - BENCH PRESS

5 x 10 reps

Rest 3min

Pour le Bench Press, bossez "le plus lourd possible" sans aller chercher une série max. Vous pouvez même travailler en gamme montante pour évoluer progressivement.

PART. B - WEIGHTED PULL-UPS

5 x 2 reps

Rest 2/3min

PART. C - FUNCTIONAL BODYBUILDING

4 x 8-12 par côté

Single Arm Hanging Curl Press 

4 x 8-12 par côté

Rotating Single Arm Cable Row 

4 x 8-12 par côté

Half Kneeling KB Crossbody Swing 

SÉANCE 3

FIERCE

PART. A - DEADLIFT

5 x 10 reps (max fixation/zéro déformation : même charge)
Rest 3min

PART. B - FUNCTIONAL BODYBUILDING

4 x 12-15

Medball Double Legs Kick 

4 x 4-6 par côté

Vertical + Horizontal Medball Throw 

4 x 8-12 par côté

One Arm Jumping Plank Walk Up 

SÉANCE 4

FIERCE

PART. A - FRONT SQUAT

Trouver son 1RM du jour

PART. B - FUNCTIONAL BODYBUILDING

4 x 8-12 par jambes

Single Arm KB RNT Box Step-up 

4 x 8-12 par côté

Drop Catch Frontal Elevation 

4 x 12-15

Seated Pike Banded Compression 

TU VEUX LA SUITE ?

Retrouve **FIERCE** en cliquant sur le lien suivant :
weareathletic.com/programs/fierce

Et retrouve toutes nos programmations
sur **weareathletic.com**

WAATH
WE ARE ATHLETIC