

EBOOK OFFERT

1 semaine d'entraînement de notre

PROGRAMME HYBRID B1

UNE PROGRAMMATION SPÉCIFIQUE HYROX

HYBRID est une méthode d'entraînement conçue exclusivement pour répondre aux exigences du format HYROX. Force, endurance, course à pied et capacité à encaisser l'intensité sont développées conjointement pour former un athlète complet, capable de performer sur l'ensemble des épreuves.

PERFORMANCE DURABLE ET MAÎTRISÉE

La programmation repose sur une gestion intelligente des charges, du tempo et du volume. La qualité du mouvement prime sur la quantité, afin d'optimiser la performance le jour J tout en préservant la longévité, la récupération et la progression sur le long terme.



weareathletic.com

WAATH
WE ARE ATHLETIC


HYROX

MAIS C'EST QUOI ?

HYBRID BLOC1



La méthode Hybrid by WAATH

HYBRID by WAATH est une méthode d'entraînement hybride conçue pour performer durablement. Elle vise à développer un athlète complet, capable de porter, pousser, tirer lourd, maintenir un haut niveau cardiovasculaire, encaisser l'intensité et récupérer efficacement. Chaque séance est pensée pour construire un corps résilient, polyvalent et performant, sans sacrifier la longévité.



Qualité, tempo et adaptation

La qualité d'exécution est au cœur de la programmation. Les séances de force doivent être réalisées aussi lourde que possible, à condition de préserver une technique irréprochable, un contrôle moteur optimal et un respect strict du tempo imposé. La charge s'adapte toujours à l'état de forme du jour, car la performance ne se mesure pas uniquement en kilos soulevés, mais dans la capacité à bouger proprement, avec intention et maîtrise.



Course, échauffement et durabilité

Chaque entraînement débute par un échauffement structuré, indispensable à la performance et à la prévention des blessures. Un volume de course est également intégré à la programmation, car l'athlète hybride doit savoir courir, enchaîner et encaisser. La cadence de 180 bpm est privilégiée afin d'améliorer l'économie de course et de limiter les contraintes mécaniques sur le long terme.



Des vidéos claires pour chaque mouvement.

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



Structure et progression




La programmation HYBRID by WAATH est organisée en blocs progressifs de 13 semaines, permettant une montée en charge intelligente et durable. La courbe de forme est prise en compte à chaque séance, avec une attention particulière portée à la récupération et à la mobilité. Cette approche structurée garantit une progression constante, tout en respectant les variations naturelles de performance.

SEMAINE 1 – SÉANCE 1

HYBRID BLOC1

WARM UP :


3x

- 100m Run Easy Pace
- 20 Mountain Climbers 
- 8 Inch Worm 
- 8 Plate Ground To OH 


CORPS DE SÉANCE :

For time - Cap 30'


3x

- 200m Run
- 40 Goblet Squat 32/24 

2x

- 400m Run
- 30 2DB Box Step Ups 22.5/15 

1x

- 600m Run
- 20 Sandbag Over The Shoulder 60/40 

REST 3'

3x

- 10 Burpees + 100m Sprint 

SEMAINE 1 – SÉANCE 2

HYBRID BLOC1

WARM UP :

3x

- 5/5 One Arm TRX/Ring Row 
- 10 Seated DB See Saw Press 
- 10/10 Single Leg Glute Bridge 
- 10 Plate OH Sit Ups 

CORPS DE SÉANCE :

Partie 1 - Strength:

Back Squat : 

Every 2' x 4

2 reps

70% focus vitesse !

Bench Press : 

4 x 5 reps

70% of 1RM

Rest 2' - 2'30

Deadlift : 

5 x 5 reps

Tempo 5050

Rest as needed

Intervals

4 x 400m Sprint




Rest 2'

SEMAINE 1 – SÉANCE 3

HYBRID BLOC1

WARM UP :

3x

- 30" Rope Jump (saut à la corde, simple, double...)
- 6/6 One Arm KB Lateral DL 
- 12 Alt. Goblet Lunges 
- 6 Down And Ups 

CORPS DE SÉANCE :

For time - Cap 40'

1000m Run

500m Row

25 Burpees Broad Jump 

50 Wall Ball 9/6 

25m Sled Push 125/75 

1000m Run

25m Sled Push 125/75 

50 Wall Ball 9/6 

25 Burpees Broad Jump 

500m Row

1000m Run

TU VEUX LA SUITE ?

Retrouve **HYBRID BLOC 1** en cliquant sur le lien suivant :
<https://www.weareathletic.com/programs/hybrid-bloc1>

Et retrouve toutes nos programmations sur
[weareathletic.com](https://www.weareathletic.com)

