



ACCEPTED

THE RIGHT  
WORKOUT  
EVERY  
TIME

MTBK

METABOLIK  
social sports club

# ATHLON

# 360



# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

### SCREENING ET TESTING ARTICULAIRE

---

- »»» SÉANCE 1 : FONDATION ET MOBILITÉ
  - »»» SÉANCE 2 : CORE/MOBILITÉ
  - »»» SÉANCE 3 : FORCE SBD
  - »»» SÉANCE 4 : CORE /ENDURANCE
  - »»» SÉANCE 5 : CONDITIONNING/LACTIQUE
- 

### CHALLENGE

### ENGAGEMENT ET REMERCIEMENT

# INTRODUCTION

Clique sur le bouton  pour accéder à l'intro





# SCREENING ARTICULAIRE

## TEST MULTISEGMENTAIRE

Objectif	Évaluation de la capacité à mobiliser chaque segments de façon symétrique
Contraintes	Un étage du corps tourne peu, sensation de raideur
Adaptation de l'entraînement	Adapter la vitesse des mouvements, bien préparer son travail articulaire de mobilité, insister sur les zones à tension !

## TEST OH SQUAT

Objectif	Évaluation générale de l'ensemble des complexes articulaires ( chevilles, hanches, dos, épaules )
Contraintes	Effondrement des genoux, talons qui décollent, dos qui s'effondre. Difficulté à rester en OH (overhead), bas du dos en buttwink exagéré, douleurs.
Adaptation de l'entraînement	<u>Squat</u> : cale sous les pieds / + de contrôle dans les hanches en travaillant nue pied pour plus d'activation des fessiers. <u>Développé OH</u> : Sur un banc incliné. <u>Tirage</u> : Incliné le buste un peu en arrière.



# CONFIGURATION

En fonction de l'espace d'entraînement dont tu disposes, de la configuration de ta salle, du matériel, etc., il se peut que tu rencontres des difficultés pour suivre ton plan d'entraînement.

Les horaires d'entraînement influencent également le nombre d'adhérents présents en salle, et donc potentiellement la disponibilité des appareils.

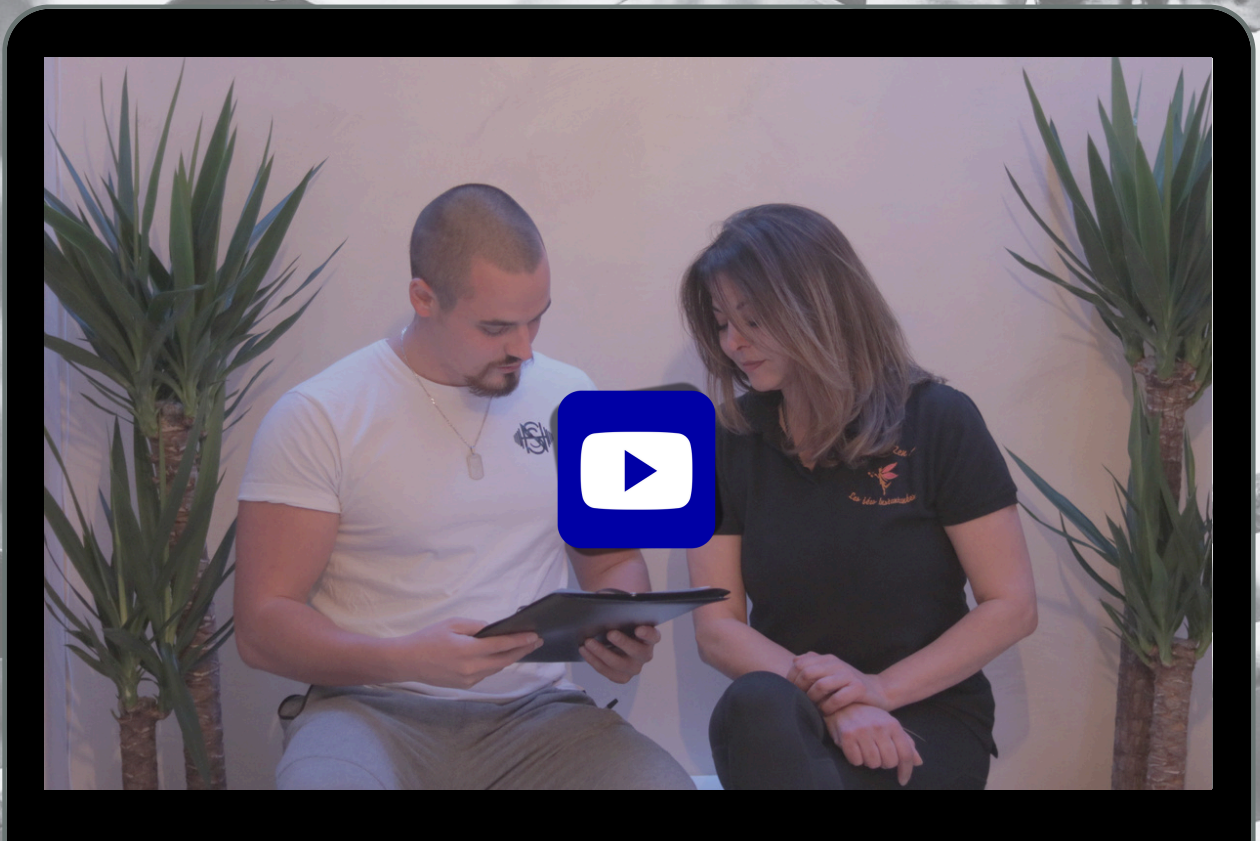
Pense donc aux alternatives données dans ton plan d'entraînement.

Si le pattern de mouvement ne correspond pas exactement à ton exercice, ce n'est pas grave : nous ne sommes pas mariés à un exercice (par exemple : squat barre, alternative press incliné).

Tu peux aussi proposer d'effectuer l'exercice chacun ton tour si une autre personne utilise la machine. Qui sait, peut-être que tu vas te faire un(e) nouvel(le) ami(e) d'entraînement qui pourra t'aider sur une série plus difficile !

**Ne laissez pas la logistique, les problèmes de configurations, la flemme s'emparer de votre esprit en laissant place à la procrastination et aux excuses, les personnes qui réussissent agissent, la solution réside dans votre capacité à passer à l'action !**

# LECTURE DU PROGRAMME



# CYCLE TEST - 1 semaine



Clique sur les instructions soulignées pour accéder à ta vidéo théorie !



**\*Warmup : ne pas oublier la montée en gamme !**

## JOUR 1

### Fullbody - Fondements

EXERCICES	Séries / Répétition	TST	Instruction	REST
<b>WARMUP</b> A) 3 - 4 exercices RAC	3X45s par exercice	Contrôle/ intension	Choisir au moins 2 articulations à travailler + <u>stretch dynamique x2/3</u>	X
<b>B) Plyométrie extensive</b>	3 x30s	Explosif	Sans charge, temps de contact au sol court Option : <u>Unders</u>	20s
<u>Yielding stretch</u> Fente	3x30s/côté	Iso.Yielding	<u>RPE8</u> - Ajouter de la charge sur une fente en grande amplitude.	45s
<u>Fentes bulgares</u>	2x15 /côté	2/1/X/1	<u>RPE8</u> - 2 répétitions en réserve. Adapter le support ( step, disques, banc )	45s
<u>Traction</u>	3x12	X/1/2/1	<u>RPE8</u> - 2 répétitions en réserve. Option : <u>Tirage vertical</u>	45s
<u>Bench</u>	3x12	2/1/X/1	<u>RPE8</u> - 2 répétitions en réserve. Option : <u>Développé haltères</u>	1min
<u>Superset</u> a) Dips/ b) Curl EZ	3x15a)+15b)	2/2	Enchaîner les 2 ateliers. <u>RPE9</u> - 1 répétition en réserve. Option a): <u>Dips banc</u>	45s

**Prise de note de tes résultats : partage**



# CYCLE TEST - 1 semaine

 Clique sur les instructions soulignées pour accéder à ta vidéo théorie !  
**\*Warmup : ne pas oublier la montée en gamme !**

## JOUR 2

### Séance maison - CORE/Mobilité

EXERCICES	Séries / Répétition	TST	Instructions	REST
<u>Equilibre/vestibulaire</u> A) <u>Massage voute plantaire balle</u>	1min par pied	Contrôle/ intension	Balle de massage ou tennis , possibilité de le faire avec la barre d'un haltère.	X
B) <u>Airplane</u>	2x45s/côté	2/2	Fixer un point, une marque, etc.	20s
<u>RAC</u> 1) <u>Epaule</u> 2) <u>hanche</u> 3) <u>Dos</u>	2x30s par fonction	Slow	Réaliser à genoux (1) et à 4 pattes (2) Remplacer par des coussins (3) cf vidéo	45s
<u>PAILS RAILS</u> 1) <u>Rotation externe épaule</u> 2) <u>Rotation interne de hanche et/ou dorsiflexion cheville</u>	1 série/côté par exercice	Passif/iso	Suivre le protocole pour les 2 exercices, choix à adapter	X
<u>Core training</u> <u>Circuit 1</u> 1) <u>Side plank dynamique</u> 2) <u>Hollow kik</u>	2x45s/ atelier par côté (1)	1) dynamique 2) contrôle	<u>Option : Adapter la planche</u> ( <u>statique</u> ) et le hollow (jambes plus ou moins fléchies)	45s
<u>Core training</u> <u>Circuit 2</u> 1) <u>Scap. push up</u> 2) <u>V.up</u>	2x45s/ atelier	1)Contrôle 2) Dynamique	<u>Option :</u> 1) A genoux 2) Jambes fléchies	45s
<u>Stretching</u> <u>Pince assise ou</u> <u>skills écart au choix</u>	2x50s	passif/Yielding	Sans charge. Doublé l'expiration 4s/8s	30s

**Prise de note de tes résultats : partage**



# CYCLE TEST - 1 semaine



Clique sur les instructions soulignées pour accéder à ta vidéo théorie !

*\*Warmup : ne pas oublier la montée en gamme !*

## JOUR 3

### Force SBD

EXERCICES	Séries / Répétition	TST	Instructions	REST
<u>WARMUP</u> A) 3 - 4 exercices RAC	3X45s par exercice	Contrôle/ intension	Choisir au moins 2 articulations à travailler + <u>stretch dynamique x2/3</u>	X
B) Plyométrie step : • a) Face • b) Side	2x30s/c. a) puis b)	Réactif !	Poids du corps . 30s par jambes : face et côté, 2 fois. <u>Option</u> sans step. Repos après un passage de chaque jambe.	20-30s
<u>SQUAT</u>	5x5	2/2/X/1	<u>RPE7</u> , 3 répétitions en réserve ! Option : <u>Squat haltère</u> ou <u>press inclinée</u>	2min
<u>BENCH</u>	5x5	2/2/X/1	<u>RPE7</u> , 3 répétitions en réserve ! Option : <u>Développé haltères</u>	2min
<u>DEAD LIFT</u>	5x5	X/1/2/1	<u>RPE7</u> , 3 répétitions en réserve ! Option : Barre plus haute sur support ou disque ou <u>rack pull dead lift</u>	2min
<u>Pendley row</u>	3x8	X/0/1/0	<u>RPE8</u> - intension d'explosivité + ressenti dans le tirage. Option : <u>Gorilla row</u> ( 8/bras)	1.45
<u>Superset</u> : a) <u>Dév. incliné haltère</u> b) <u>Extension triceps haltères</u>	3x8 (a)+12(b)	a) 1/2/2/1 b) 1/0/2/1	<u>RPE9</u> - Enchaîner les 2 ateliers avant la récupération.	1min

Prise de note de tes résultats : partage



# CYCLE TEST - 1 semaine



Clicke sur les instructions soulignées pour accéder à ta vidéo théorie !

*\*Warmup : ne pas oublier la montée en gamme !*

## JOUR 4

### Séance maison - CORE/Mobilité OU Endurance fondamentale

EXERCICES	Séries / Répétition	TST	Instructions	REST
<u>A) Auto-massage</u> voûte plantaire	3min	Contrôle/ intension	Balle de massage ou tennis, haltère, rouleau de massage...	X
<u>B ) Fente vestibulaire</u>	2x45s/côté	Contrôle	Challenge les yeux fermés	20s
<u>RAC</u> 1) <u>Epaule</u> 2) <u>Hanche</u> 3) <u>Dos</u>	2x30s par fonction	Slow	Réaliser à genoux (1) , Remplacer par des coussins (3) ( option <u>extension thoracique</u> <u>wallball</u> )	45s
Core training <u>Circuit 1</u> 1) <u>Climber</u> 2) <u>Commando</u>	2x45s/ atelier	Dynamique	Ajuster la vitesse de mouvement. Enchaîner les 2 ateliers avant la pause.	45s
Core training <u>Circuit 2</u> 1) <u>Palof press + twist</u> 2) <u>Sit up</u>	2x45s/ atelier et par côté (1)	1)Dynamique 2) Dynamique	<u>Option</u> Palof press : band élastique ( 45s/côtés) + Sit up : Pieds contre un mur, avec charge... Enchaîner les 2 ateliers avant la pause.	45s
Stretching <u>skills écart latéral</u>	2x1min	Iso yielding	Avec ou sans charge. Doubler l'expiration si stretch passif. ( 4s/8s )	30s
<u>Option</u> <u>RUN</u>	Tu peux réaliser en plus ou à la place une petite sortie de 30min Run, bike facile (possibilité de venir en salle) . Rester en Zone 2			

**Prise de note de tes résultats : partage**



# CYCLE TEST - 1 semaine



Clique sur les instructions soulignées pour accéder à ta vidéo théorie !

**\*Warmup : ne pas oublier la montée en gamme !**

## JOUR 5

### Conditionning/lactique

EXERCICES	Séries / Répétition	TST	Instructions	REST
<b>WARMUP</b> A) 3 - 4 exercices RAC au sol	3X45s par exercice	Contrôle/ intension	Choisir au moins 2 articulations à travailler ou <u>routine stretch</u> X2/3	X
<b>EMOM6</b> min1 : a) <u>Box jump</u> min2 b) <u>Bear walk</u>	6min a) x8 b) x8	Mixte + contrôle	Alterner chaque minute les box jumps et les bear walk. Utiliser un timer (smartwoodtimer)	X
<b>AMRAP 1</b> • a) <u>Squat barre</u> • b) <u>Sprawl</u> • c) <u>Under</u>	10min • a) x5 • b) x5 • c) x20	• a) Contrôle • b) Explosif • c) Réactif	Max de tours ! a) Charger le squat comme pour un 10RM ( Répétition Maximale ) mais faire que 5 répétitions ( <u>haltères</u> ou barre ). Option : <u>press inclinée</u> c) Option : <u>pogo jump libre</u>	X
<b>AMRAP 2</b> • a) <u>Traction</u> • b) <u>WB shot</u> • c) <u>Slam twist</u>	10min • a) x5 • b) x5 • c) x10	• a) Contrôle • b) Explosif • c) Explosif	Max de tours ! a) Adapter pour trouver son 10RM traction mais n'en faire que 5 ( utiliser une band ) Option : <u>Tirage vertical</u> b) WB 4 à 6kg Option : <u>thruster</u> c) 10 en tout, charge à adapter avec un slam ou wall ball	X
<b>AMRAP 3</b> • a) <u>Realese push up</u> • b) <u>Power Snatch</u> • c) <u>Pompe serrées</u>	10min • a) X5 • b) x5-5 • c) X10	• a) Contrôle • b) Explosif • c) Rapide	Max de tours ! a) Option : <u>pompe inclinée</u> (+ à genoux ) b) Trouver son 10RM par bras également mais n'en faire que 5 c) Option : pompe serrée <u>inclinée</u> et/ou sur les genoux	X
<b>Rameur lactique</b>	6min	minimum 30c/min	Meilleur distance sur 6min sous fatigue Tu peux ajouter un cooldown (marche, bike de récupération)	

**Prise de note de tes résultats : partage**



# CHALLENGE

## PHASE TEST



**1) Réalise ton max reps sur 3 exercices de ton choix! (charge = poids du corps)**

**ex : Pompes, squat, traction, tirage vertical, etc.**

**2) Envoie un message à ton coach et passe à l'action!**

**3) Partage ton progrès pour t'impliquer encore davantage!**



## Challenge POIDS du CORPS



# Engagement!



GET STARTED →

ATHLON  
360