

SEMAINE 4 – SÉANCE 1



Nous te proposons 2 programmes WOD (Workout Of the Day). Choisis un des 2 WOD (tu peux faire les 2 si tu veux).

- Réalise 4 séries du WOD choisi
- Enfin, trouve quel effet produit le WOD
- Musiques WOD 1 :
<https://www.youtube.com/watch?v=3ozqFDgM7Sg>
- Musiques WOD 2 :
https://www.youtube.com/watch?v=DD8mqE_OW-4&list=PLR_RizCJ1aHoQLN0tQQcLrmCiH5smiD2H

- Note le niveau réalisé dans chaque exercice
- Entoure ton ressenti sur chaque exercice et régule le niveau de difficulté en fonction = *l'exercice doit être difficile mais faisable*
- Note le niveau adapté à tes capacités à la fin de l'entraînement

- Relie le WOD réalisé avec les effets qu'il a produit sur ton corps
- Attention, tu n'as le droit qu'à 3 flèches pour relier le WOD aux effets

WOD 1 – série de 4 minutes (à réaliser 4 fois)

1 Gainage ventral



1 minute

2 Gainage latéral G



1 minute

3 Gainage dorsal



1 minute

4 Gainage Latéral D



1 minute

Pas de repos entre les exercices (ou plus facile : 45s effort / 15s repos)

<https://youtu.be/zz+DT5xtsLc>



WOD 2 – série de 4 minutes (à réaliser 4 fois)

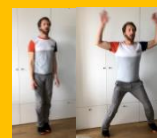
1 Cardio sur place



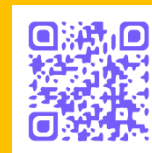
N1



2 Jumping jack



N2



3 Déplacements latéraux



N3



4 Mountain climbing

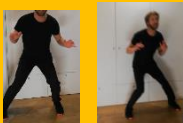


N4



20s effort / 10s de repos à chaque exo. Cet enchaînement est répétés 2 fois.

FICHE SEMAINE 4 - SÉANCE 1

	WOD 1	WOD 2	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4		Entourer mon niveau de référence sur chaque exercice aujourd'hui <i>(celui qui est difficile mais faisable sur 4 séries)</i>
1	Gainage ventral 	Cardio sur place 	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau 1 2 3 4
2	Gainage latéral G 	Jumping jack 	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau 1 2 3 4
3	Gainage dorsal 	Déplacements latéraux 	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau 1 2 3 4
4	Gainage latéral D 	Mountain climbing 	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau 1 2 3 4

Relier par un trait le WOD choisis avec les effets qu'il permet d'atteindre

WOD 1

WOD 2

développer mon
système cardio-
respiratoire pour
pouvoir réaliser un
effort intense

me gainer pour
réduire mon mal
de dos au
quotidien

renforcer mes
membres
supérieurs

renforcer mes
membres inférieurs
pour être plus
résistant en sport-
collectif

me défouler pour
ne plus penser aux
problèmes
quotidiens

brûler des graisses
pour réduire un
surpoids (en
complément de mieux
manger)

SEMAINE 4 – SÉANCE 2



Nous te proposons 2 programmes WOD (Workout Of the Day). Choisis un des 2 WOD (tu peux faire les 2 si tu veux).

- Réalise 4 séries du WOD choisi
- Enfin, trouve quel effet produit le WOD réalisé

MusiqueWOD3 :

https://www.youtube.com/watch?v=B7gNaudBQG_E

MusiqueWOD4 :

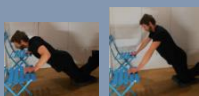
https://www.youtube.com/watch?v=DD8mqE_OW-4&list=PLR_RizCJ1aHoQLN0tQQcLrmCiH5smiD2H&index=3

- Note le niveau réalisé dans chaque exercice
- Entoure ton ressenti sur chaque exercice et règle le niveau de difficulté en fonction = **l'exercice doit être difficile mais faisable**
- Note le niveau adapté à tes capacités à la fin de l'entraînement

- Relie le WOD réalisé avec les effets qu'il a produit sur ton corps
- Attention, tu n'as le droit qu'à 3 flèches pour relier le WOD aux effets

WOD 3 – série de 4 minutes (à réaliser 4 fois)

1 Pompes



2 Tirage menton



3 Dips



4 Tirage un bras



30 sec effort / 30 sec de repos sur chaque exercice

https://youtube.com/dpxw_c7smpY



WOD 4 – série de 4 minutes (à réaliser 4 fois)

1 Tirage un bras



2 Élévation du bassin



3 Fentes



4 Burpees



20s effort / 10s de repos à chaque exo. Cet enchaînement est répétés 2 fois.

N1



N2



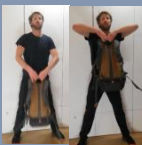
N3



N4



FICHE SEMAINE 4 - SÉANCE 2

	WOD 3	WOD 4	Série 1		Série 2		Série 3		Série 4		Entourer mon niveau de référence sur chaque exercice aujourd'hui <i>(celui qui est difficile mais faisable sur 4 séries)</i>
1	Pompes 	Tirage 1 bras 	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau 1 2 3 4
2	Tirage menton 	Élévation bassin 	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau 1 2 3 4
3	Dips 	Fentes 	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau 1 2 3 4
4	Tirage 1 bras 	Burpees 	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau	 facile  moyen  difficile  trop difficile	Niveau 1 2 3 4

Relier par un trait chaque WOD avec le ou les effet(s) qu'il permet d'atteindre

WOD 3

WOD 4

développer mon
système cardio-
respiratoire pour
pouvoir réaliser un
effort intense

renforcer
l'ensemble de mon
corps pour me
remettre en
forme

me défouler pour
ne plus penser aux
problèmes
quotidiens

renforcer mes
membres inférieurs
pour être plus
résistant en sport-
collectif

renforcer mes
membres
supérieurs

brûler des graisses
pour réduire un
surpoids (en
complément de mieux
manger)