

## SEMAINE 3 – 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 pour tenter de gagner le **DÉFI 9**
- Enfin, trouve quel effet produit le WOD réalisé dans le **DÉFI 10**
- Musiques WOD 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=2ozqF0gM75g>  
Musiques WOD 2 : [http://www.youtube.com/watch?v=008mE\\_UWd8&list=PLB\\_C11a501N100rncf15m2188ndwz2](http://www.youtube.com/watch?v=008mE_UWd8&list=PLB_C11a501N100rncf15m2188ndwz2)

9

Réussir à mener un WOD de manière efficace

→ ressenti en fin de 4<sup>ème</sup> série :  
10 pts si facile ou série non finie  
25 pts si moyen  
50 pts si difficile (à chaque exercice)

- Note le niveau réalisé dans chaque exercice
- Entoure ton ressenti sur chaque exercice et régle 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

10

Trouver l'effet que procure un entraînement sur le corps

→ 30 pts si 1 effet du WOD trouvé  
→ 60 pts si 2 effets trouvés

- 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/zztDTsxtsLc>



### 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 3 - 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	<b>Gainage ventral</b> 	<b>Cardio sur place</b> 	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	<b>Gainage latéral G</b> 	<b>Jumping jack</b> 	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	<b>Gainage dorsal</b> 	<b>Déplacements latéraux</b> 	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	<b>Gainage latéral D</b> 	<b>Mountain climbing</b> 	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 3 – 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 pour tenter de gagner le **DÉFI 11**
- Enfin, trouve quel effet produit le WOD réalisé dans le **DÉFI 12**
- Musique WOD 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=87gNpuq7@GE>  
Musique WOD 4 : [https://www.youtube.com/watch?v=008mf\\_0V\\_88k&list=PL8C7a50G100D0xcmC105om7028x0x0x0](https://www.youtube.com/watch?v=008mf_0V_88k&list=PL8C7a50G100D0xcmC105om7028x0x0x0)

11

Réussir à mener un WOD de manière efficace

→ ressenti en fin de 4<sup>ème</sup> série :  
10 pts si facile ou série non finie  
25 pts si moyen  
50 pts si difficile (à chaque exercice)

- Note le niveau réalisé dans chaque exercice
- Entoure ton ressenti sur chaque exercice et régle 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

12

Trouver l'effet que procure un entraînement sur le corps

→ 30 pts si 1 effet du WOD trouvé  
→ 60 pts si 2 effets trouvés

- 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://youtu.be/doxw\\_c7smpY](https://youtu.be/doxw_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 3 - 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	<b>Pompes</b> 	<b>Tirage 1 bras</b> 	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	<b>Tirage menton</b> 	<b>Élévation bassin</b> 	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	<b>Dips</b> 	<b>Fentes</b> 	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	<b>Tirage 1 bras</b> 	<b>Burpees</b> 	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)