

## SEMAINE 4 – SÉANCE 1



- Nous te proposons 2 programmes WOD (Workout Of the Day). Choisis un des 2 WOD en fonction de l'effet corporel que tu vises (voir page suivante)
- Complète le WOD choisi avec 2 exercices pour atteindre cet effet corporel et tenter de gagner le **DÉFI 13**
- Enfin réalise 4 séries du WOD construit en finissant avec un ressenti difficile pour tenter de gagner le **DÉFI 14**
- Musique WOD 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=B7qNquq8@GE>  
Musique WOD 4 : [https://www.youtube.com/watch?v=1D03aeF\\_DWv488u+R\\_B\\_R0C#e3e01M0D01cm6f5cm07d81ndv3](https://www.youtube.com/watch?v=1D03aeF_DWv488u+R_B_R0C#e3e01M0D01cm6f5cm07d81ndv3)

13

Compléter un WOD en fonction de l'effet que je vise

- 50 pts si 1 exercice pertinent
- 100 pts si Les 2 exercices pertinents pour l'effet visé

- Choisis un effet corporel à viser parmi ceux proposés et prends le WOD correspondant
- Prends 2 exercices qui permettent d'atteindre ces effets dans la « base d'exercices » pour compléter le WOD

14

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

### WOD renforcement - série de 4 minutes (à réaliser 4 fois)

1 Gainage ventral



2  
(à compléter)

3 Gainage dorsal



4  
(à compléter)

Les 4 exercices constituent un série de 4 minutes. Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes d'effort / 30 secondes de repos

### WOD Cardio - série de 4 minutes (à réaliser 4 fois)

2 Jumping jack



1  
(à compléter)

3  
(à compléter)

4 Mountain climbing



Les 4 exercices sont à répéter 2 fois pour constituer un série de 4 minutes. Chaque exercice est réalisé pendant 20 sec d'effort / 30 sec de repos

Me gainer et avoir une bonne posture pour éviter un mal de dos au quotidien

Renforcer les muscles du tronc

Renforcer toutes les parties du corps

Renforcer mes membres inférieurs

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

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

Ajouter des exercices avec poussées de jambes debout

Ajouter 2 exercices abdos

Ajouter 1 exercice membre inf + 1 membre sup

Ajouter 2 exercices cardio qui mobilisent tout le corps

Ajouter 2 exercices membre inférieur (cardio ou non)

Ajouter 2 exercices cardio

Ajouter 2 exercices cardio

### WOD renforcement - série de 4 minutes (à réaliser 4 fois)

1 Gainage ventral



2 (à compléter)

3 Gainage dorsal



4 (à compléter)

Les 4 exercices constituent un série de 4 minutes. Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes d'effort / 30 secondes de repos

Un exemple de WOD ici pour travailler gainage et posture (mal de dos)

<https://youtu.be/wnVzY4WoiMY>



### WOD Cardio - série de 4 minutes (à réaliser 4 fois)

1 (à compléter)

2 Jumping jack



3 (à compléter)

4 Mountain climbing



Les 4 exercices sont à répéter 2 fois pour constituer un série de 4 minutes. Chaque exercice est réalisé pendant 20 sec d'effort / 30 sec de repos

Un exemple de WOD ici pour développer le cardio et brûler des graisses

<https://youtu.be/w9HdLXHEmtw>



# FICHE SEMAINE 4 - SÉANCE 1

	WOD Renforcement	WOD Cardio	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 	Exercice à compléter : .....	Niveau .....	facile moyen difficile trop difficile	Niveau 1 2 3 4						
2	Exercice à compléter : .....	Jumping jack 	Niveau .....	facile moyen difficile trop difficile	Niveau 1 2 3 4						
3	Gainage dorsal 	Exercice à compléter : .....	Niveau .....	facile moyen difficile trop difficile	Niveau 1 2 3 4						
4	Exercice à compléter : .....	Mountain climbing 	Niveau .....	facile moyen difficile trop difficile	Niveau 1 2 3 4						

## SEMAINE 4 – SÉANCE 2



- Nous te proposons 2 programmes WOD (Workout Of the Day). Choisis un des 2 WOD en fonction de l'effet corporel que tu vises (voir page suivante)
- Complète le WOD choisi avec 2 exercices pour atteindre cet effet corporel et tenter de gagner le **DÉFI 15**
- Enfin réalise 4 séries du WOD construit en finissant avec un ressenti difficile pour tenter de gagner le **DÉFI 16**
- Musique WOD 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=87qNquq8QGE>  
Musique WOD 4 : <https://www.youtube.com/watch?v=1000cmC85mD728ndu3>

15

Compléter un WOD en fonction de l'effet que je vise

- 50 pts si 1 exercice pertinent
- 100 pts si les 2 exercices pertinents pour l'effet visé

- Choisis un effet corporel à viser parmi ceux proposés et prends le WOD correspondant
- Prends 2 exercices qui permettent d'atteindre ces effets dans la « base d'exercices » pour compléter le WOD

16

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 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

### WOD renforcement - série de 4 minutes (à réaliser 4 fois)

1 Pompes



2 Tirage menton



2  
(à compléter)

4  
(à compléter)

Les 4 exercices constituent un série de 4 minutes. Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes d'effort / 30 secondes de repos

### WOD Cardio - série de 4 minutes (à réaliser 4 fois)

3 Fentes

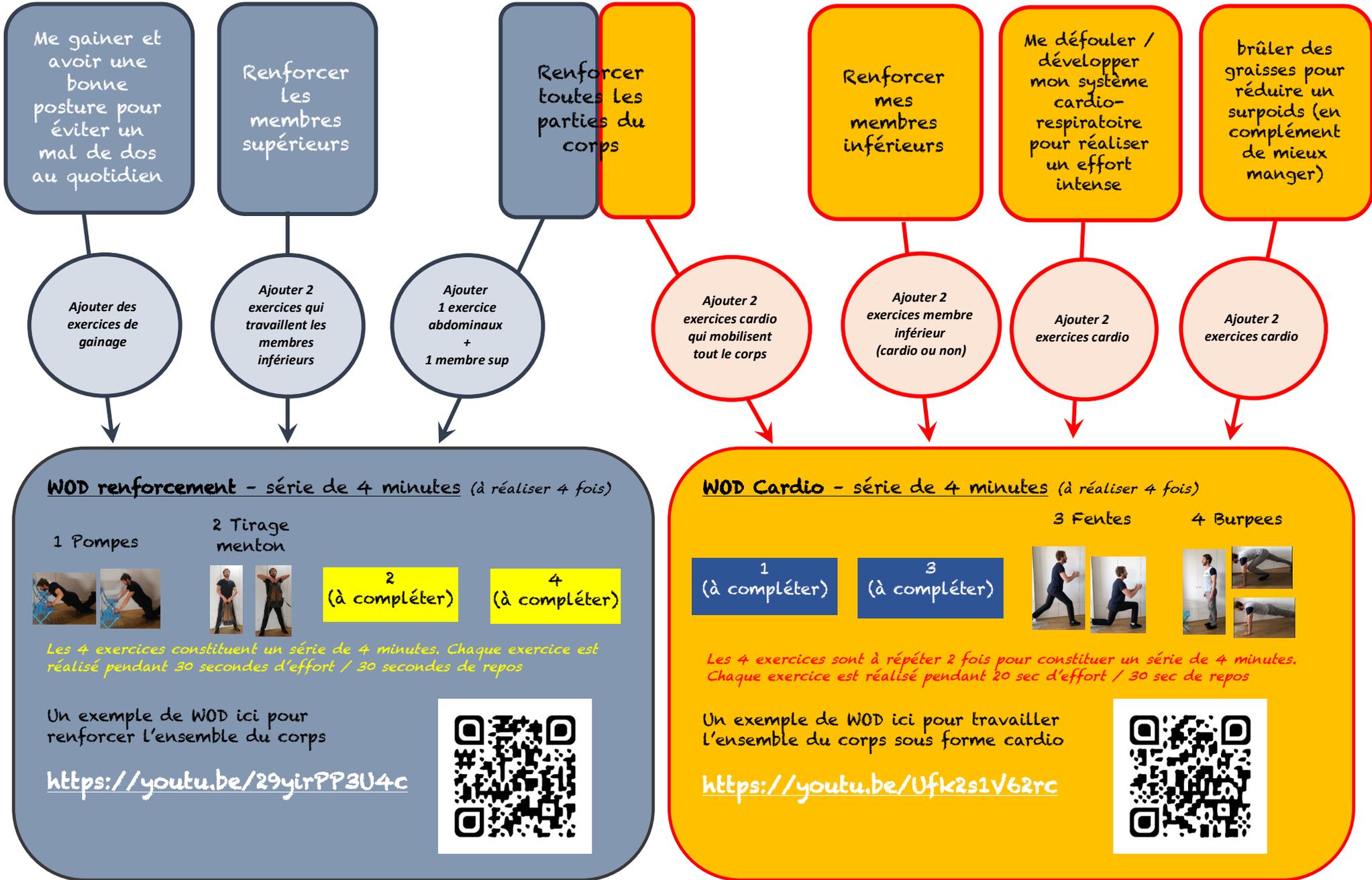
4 Burpees

1  
(à compléter)

3  
(à compléter)



Les 4 exercices sont à répéter 2 fois pour constituer un série de 4 minutes. Chaque exercice est réalisé pendant 20 sec d'effort / 30 sec de repos



# 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	<b>Pompes</b> 	<b>Exercice à compléter :</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>Exercice à compléter :</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>Exercice à compléter :</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>Exercice à compléter :</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