



**Peter Manguian, B. Sc. Kinésiologie
Kinésiologue Associé**

Cellulaire: 514-887-4420
Courriel: info@kinexcellence.ca
www.kinexcellence.ca

Janvier 2016



Entraînement Puissance - Course à Obstacles

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
3 Course en montagne (10 min échauffement) + 10 km/15 km (vous avez le choix)	4 10 min Échauffement spécifique 20x Fentes marchées avec BB 6x Pull-up 24x arabesque sur le BOSU 12x Planche Superman Répété 4 séries Tabata : 8x 20sec Planche sur ballon 10sec Planche sur ballon coudes avancés.	5 10 min Échauffement spécifique 5x Deadlift 3s/3s 1-2x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" 12x Dips Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Crunch sur ballon suisse + 20 V-up avec DB de 10 Lbs Répété 3 séries	6 Course en montagne (10 min échauffement, 4x (5 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 20 archer Push-up (côté-côté)	7 10 min Échauffement spécifique 5x Squat explosif 3x Bar Muscle-up 24x arabesque sur le BOSU 12x Planche Superman Répété 4 séries Tabata : 8x 20sec knee to elbow 10sec V-up iso	8 10 min Échauffement spécifique 5x Deadlift 3s/3s 1-2x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" 12x Dips Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Crunch sur ballon suisse + 20 V-up avec DB de 10 Lbs Répété 3 séries	9 Défi de 22 archer Push-up côté-côté Faire 3 min de Monkey Bar dans un parc avec des pauses de 20 sec chaque fois que vous laissez retomber au sol.
10 Course en montagne (10 min échauffement) + 11 km/16 km (vous avez le choix)	11 10 min Échauffement spécifique 20x Fentes marchées avec BB 8x Pull-up 24x arabesque sur le BOSU avec 10 lbs 14x Planche Superman Répété 4 séries Tabata : 8x 20sec Planche sur ballon 10sec Planche sur ballon coudes avancés.	12 10 min Échauffement spécifique 5x Deadlift 4s/3s 2-3x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" 12x Dips Répété 5 séries 2 min Corde à sauter + 30 Crunch sur ballon suisse + 20 V-up avec DB de 10 Lbs Répété 3 séries	13 Course en montagne (10 min échauffement, 5x (5 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 24 archer Push-up (côté-côté)	14 10 min Échauffement spécifique 5x Squat explosif 3x Bar Muscle-up 24x arabesque sur le BOSU 12x Planche Superman Répété 4 séries Tabata : 8x 20sec knee to elbow 10sec V-up iso	15 10 min Échauffement spécifique 5x Deadlift 4s/4s 3x Montée de corde (sol/Complet) 20x Box Jump 20"/24" 12x Dips Répété 5 séries 2 min Corde à sauter + 30 Crunch sur ballon suisse + 20 V-up avec DB de 10 Lbs Répété 3 séries	16 Défi de 26 Archer Push-up côté-côté Faire 3 min de Monkey Bar dans un parc avec des pauses de 15 sec chaque fois que vous laissez retomber au sol.
17 Course en montagne (10 min échauffement) + 12 km/17 km (vous avez le choix)	18 10 min Échauffement spécifique 20x Fentes marchées avec BB +10 lbs 8x Pull-up 24x arabesque sur le BOSU avec 10 lbs 14x Planche Superman Répété 5 séries Tabata : 8x 20sec Planche sur ballon 10sec Planche sur ballon coudes avancés.	19 10 min Échauffement spécifique 5x Deadlift 3s/5s 3x Montée de corde (sol/Complet) 30x Box Jump 20"/24" 20x Dips Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Crunch sur ballon suisse + 20 V-up avec DB de 10 Lbs Répété 3 séries	20 Course en montagne (10 min échauffement, 4x (8 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme) Défi de 28 archer Push-up (côté-côté)	21 10 min Échauffement spécifique 5x Squat explosif 3x Bar Muscle-up 24x arabesque sur le BOSU 12x Planche Superman Répété 4 séries Tabata : 8x 20sec knee to elbow 10sec V-up iso	22 10 min Échauffement spécifique 5x Deadlift 3s/5s 3x Montée de corde (sol/Complet) 30x Box Jump 20"/24" 20x Dips Répété 4 séries 2 min Corde à sauter + 30 Crunch sur ballon suisse + 20 V-up avec DB de 10 Lbs Répété 3 séries	23 Défi de 30 Archer Push-up côté-côté Faire 3 min de Monkey Bar dans un parc avec des pauses de 10 sec chaque fois que vous laissez retomber au sol.
24 Course en montagne (10 min échauffement) + 13 km/18 km	25 10 min Échauffement spécifique 20x Fentes marchées avec BB + 20 lbs 10x Pull-up	26 10 min Échauffement spécifique 5x Deadlift 3s/5s 3x Montée de corde (sol/Complet)	27 Course en montagne (10 min échauffement, 4x (10 min rapide/1 min relax), 2 min retour au calme)	28 10 min Échauffement spécifique 5x Squat explosif 3x Bar Muscle-up	29 10 min Échauffement spécifique 5x Deadlift 3s/5s 3x Montée de corde (sol/Complet)	30 Défi de 34 Archer Push-up côté-côté Faire 3 min

(vous avez le choix)	24x arabesque sur le BOSU avec 15 lbs 16x Planche Superman Répété 5 séries Tabata : 8x 20sec Planche sur ballon 10sec Planche sur ballon coudes avancés.	30x Box Jump 20"/24" 20x Dips Répété 5 séries 2 min Corde à sauter + 30 Crunch sur ballon suisse + 20 V-up avec DB de 10 Lbs Répété 3 séries	Défi de 32 archer Push-up (côté-côté)	24x arabesque sur le BOSU 12x Planche Superman Répété 4 séries Tabata : 8x 20sec knee to elbow 10sec V-up iso	30x Box Jump 20"/24" 20x Dips Répété 5 séries 2 min Corde à sauter + 30 Crunch sur ballon suisse + 20 V-up avec DB de 10 Lbs Répété 3 séries	de Monkey Bar dans un parc avec des pauses de 5 sec chaque fois que vous vous laissez retomber au sol.
-----------------------------	--	--	--	---	--	--

Écrivez vos résultats sur Facebook dans les commentaires!
Challenge is ON!