



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

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



Avril 2016

Entraînement Haltérophilie

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|--|--|---|--|--|--|
| <p>3</p> <p>5-10 min Échauffement spécifique (voir la vidéo d'exercices sur notre site internet www.kinexcellence.ca) Vélo + 25 à 30 km</p> | <p>4</p> <p>10 min Échauffement spécifique (voir la vidéo d'exercices sur notre site internet www.kinexcellence.ca)</p> <p>3x Snatch heavy 85% 4x Front Squat 85% 5x Wallball 20Lbs/15Lbs 1 min de pause</p> <p>Répété 6 séries</p> <p>-15 toes to bar -20 V-up Répété 3 séries</p> | <p>5</p> <p>10 min Échauffement spécifique</p> <p>3x Power Clean 2x Lunges (4x) alternés 135/95 5x Box Jump 30"/24" 1 min de pause</p> <p>Répété 6 séries</p> <p>-20sec Planche sur coudes -10sec Hollow Body Hold Répété 12 séries (sans pause)</p> | <p>6</p> <p>5-10 min Échauffement spécifique <u>Course</u> 10 min échauffement, 4x (2 min rapide/30 sec relax), 2 min retour au calme), 8x (1 min rapide/30 sec relax), 2 min retour au calme)</p> <p>Défi de 3 Ring Muscle-ups (il y a plusieurs progressions, voir la vidéo sur notre site internet www.kinexcellence.ca)</p> | <p>7</p> <p>10 min Échauffement spécifique</p> <p>3x Snatch heavy 85% 4x Front Squat 85% 5x Wallball 20Lbs/15Lbs 1 min de pause</p> <p>Répété 6 séries</p> <p>-15 toes to bar -20 V-up Répété 3 séries</p> | <p>8</p> <p>10 min Échauffement spécifique</p> <p>3x Power Clean 2x Lunges (4x) alternés 135/95 5x Box Jump 30"/24" 1 min de pause</p> <p>Répété 6 séries</p> <p>-20sec Planche sur coudes -10sec Hollow Body Hold Répété 12 séries (sans pause)</p> | <p>9</p> <p>Défi de 10 Strict Handstand Push-up sur le mur</p> |
| <p>10</p> <p>5-10 min Échauffement spécifique Vélo + 30 à 35 km</p> | <p>11</p> <p>10 min Échauffement spécifique</p> <p>3x Snatch heavy 85% 4x Front Squat 85% 5x Wallball 20Lbs/15Lbs 1 min de pause</p> <p>Répété 7 séries</p> <p>-20 toes to bar -25 V-up Répété 3 séries</p> | <p>12</p> <p>10 min Échauffement spécifique</p> <p>3x Power Clean 2x Lunges (4x) alternés 135/95 5x Box Jump 30"/24" 1 min de pause</p> <p>Répété 7 séries</p> <p>-20sec Planche sur coudes -10sec Hollow Body Hold Répété 13 séries (sans pause)</p> | <p>13</p> <p>5-10 min Échauffement spécifique <u>Course</u> 10 min échauffement, 4x (2 min rapide/30 sec relax), 2 min retour au calme), 8x (1 min rapide/30 sec relax), 2 min retour au calme)</p> <p>Défi de 5 Ring Muscle-ups</p> | <p>14</p> <p>10 min Échauffement spécifique</p> <p>3x Snatch heavy 85% 4x Front Squat 85% 5x Wallball 20Lbs/15Lbs 1 min de pause</p> <p>Répété 7 séries</p> <p>-20 toes to bar -25 V-up Répété 3 séries</p> | <p>15</p> <p>10 min Échauffement spécifique</p> <p>3x Power Clean 2x Lunges (4x) alternés 135/95 5x Box Jump 30"/24" 1 min de pause</p> <p>Répété 7 séries</p> <p>-20sec Planche sur coudes -10sec Hollow Body Hold Répété 13 séries (sans pause)</p> | <p>16</p> <p>Défi de 15 Strict Handstand Push-up sur le mur</p> |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|---|
| | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 5-10 min Échauffement spécifique <u>Vélo</u> + 35 à 40 km | 10 min Échauffement spécifique 3x Snatch heavy 85% 4x Front Squat 85% 5x Wallball 20Lbs/15Lbs 1 min de pause Répété 8 séries -25 toes to bar -30 V-up Répété 3 séries | 10 min Échauffement spécifique 3x Power Clean 2x Lunges (4x) alternés 135/95 5x Box Jump 30"/24" 1 min de pause Répété 8 séries -20sec Planche sur coudes -10sec Hollow Body Hold Répété 14 séries (sans pause) | 5-10 min Échauffement spécifique <u>Course</u> 10 min échauffement, 4x (2 min rapide/30 sec relax), 2 min retour au calme), 8x (1 min rapide/30 sec relax), 2 min retour au calme) Défi de 7 Ring Muscle-ups | 10 min Échauffement spécifique 3x Snatch heavy 85% 4x Front Squat 85% 5x Wallball 20Lbs/15Lbs 1 min de pause Répété 8 séries -25 toes to bar -30 V-up Répété 3 séries | 10 min Échauffement spécifique 3x Power Clean 2x Lunges (4x) alternés 135/95 5x Box Jump 30"/24" 1 min de pause Répété 8 séries -20sec Planche sur coudes -10sec Hollow Body Hold Répété 14 séries (sans pause) | Défi de 20 Strict Handstand Push-up sur le mur |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 5-10 min Échauffement spécifique <u>Vélo</u> + 40 à 45 km | 10 min Échauffement spécifique 3x Snatch heavy 85% 4x Front Squat 85% 5x Wallball 20Lbs/15Lbs 1 min de pause Répété 9 séries -30 toes to bar -35 V-up Répété 3 séries | 10 min Échauffement spécifique 3x Power Clean 2x Lunges (4x) alternés 135/95 5x Box Jump 30"/24" 1 min de pause Répété 9 séries -20sec Planche sur coudes -10sec Hollow Body Hold Répété 15 séries (sans pause) | 5-10 min Échauffement spécifique <u>Course</u> 10 min échauffement, 4x (2 min rapide/30 sec relax), 2 min retour au calme), 8x (1 min rapide/30 sec relax), 2 min retour au calme) Défi de 10 Ring Muscle-ups | 10 min Échauffement spécifique 3x Snatch heavy 85% 4x Front Squat 85% 5x Wallball 20Lbs/15Lbs 1 min de pause Répété 9 séries -30 toes to bar -35 V-up Répété 3 séries | 10 min Échauffement spécifique 3x Power Clean 2x Lunges (4x) alternés 135/95 5x Box Jump 30"/24" 1 min de pause Répété 9 séries -20sec Planche sur coudes -10sec Hollow Body Hold Répété 15 séries (sans pause) | Défi de 25 Strict Handstand Push-up sur le mur |

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

Voir les exercices de flexibilité à exécuter tous les jours
à la fin de chaque séance (ou plus tard dans la journée) au
www.kinexcellence.ca