

Programme avancé

My Sport Program ©



Semaine 1:

Vue d'ensemble

Le programme sans équipement avancé dure 6 semaines. Il a pour but de non seulement exploser vos objectifs mais aussi de perfectionner votre technique et adopter une routine.

Objectifs

1. **Prendre du muscle:** T'as l'impression de stagner? Ce programme avancé va te donner de l'air frais avec des exercices spécifiques et uniques.
2. **Tripler sa force:** Le principal aspect du programme avancé de MySportProgram est la progression ! Grâce aux exercices progressifs, votre force va beaucoup augmenter.
3. **Augmenter ses répétitions/temps:** Un test au début et à la fin du programme est présent pour voir sa progression.
4. **Adopter une routine:** Oui, ce programme ne dure que 6 semaines. Mais l'objectif est que tu t'inspires de ces exercices pour implémenter dans ta vie une routine solide pour progresser et s'améliorer.

Specifications

Ce programme est réalisé par une équipe de professionnels

Programme avancé

My Sport Program ©



Semaine 1:

Lundi :

Séance abdominaux:

3 séries :

Tabata 45/15

-Levée de jambe

-Obliques gauche droite +4/6kg

-Cuillère 🥄

-Remontée genoux

-Crunch

-Mountain climber

2/4 min de repos

Footing:

5km course autour de chez vous à allure moyenne

Avec **10 burpees** par km

Etirement

Mardi:

Séance pectoraux / triceps le matin de préférence:

Échauffement :

- 10 dips anneaux / chaise
- 10 pompes lentes
- travail articulaire (poignets, coudes, nuque, épaules)

3 séries :

- 8-10 dips anneaux/ chaise lestés (10 à 30kg)
- 15 pompes mains écartées lestées + 10-15 pompes diamants lestées
- DC unilatéral charge adaptée (8 à 40 kg) 10 reps (de chaque bras)
- exo triceps au choix pour se finir:

[extension triceps au dessus de la tête avec anneaux, élastiques ou aux haltères]

Ou pompes cobra

5 min de recup

Le soir -> **bring sally up pompes**

Mercredi:

Séance stade:

2*6*200m allure VMA (rapide) 1min R' entre chaque 200m à allure lente (repos actif)

3min de repos entre les deux séries



Le soir -> **6 séries de 10 burpees + rameur 3 min (45 sec à 1 min de repos)**

Puis avant de se coucher : Étirements

Jeudi:

Séance dos / bras:

-Echauffement

2 à 5 min entre chaque séries d'exercice

-3*8 tractions bras écartés pronation lestées 20kg

-3*5 levées front lever

-10 tractions australiennes

-3*7 biceps curls 10 kg + 3*7 curls haute + 3*7 curls basse

-3*12 tractions supination

Si vous avez un frère ou un pote qui fait le programme avec vous : **Pratiquez de la Lutte**

Avant de se coucher : Étirement

Vendredi:

Footing 6 km allure lente ou moyenne

Shadow boxing ou sac de frappe le soir tranquille

Samedi:

Séance jambes (2 série en tout)

Échauffement 30 sec de montée de genoux et de talon fesses

[Au début juste pour la première série

-5 nordic curls

-10 monkey foots raises lesté (5 de chaque jambes)

]

Tout lesté pour la première série et si vous tenez plus enlevez les poids

-1' ATG Split squat jambe droite 15" r (x2)

-1' ATG Split squat jambe gauche 15" r (x2)

-1' ATG Split squat jambe droite 15" r

-1' ATG Split squat jambe gauche 15" r

-1' calf raises mollet droit 15" r (x2)

-1' calf raises mollet gauche 15" r (x2)

-1' calf raises mollet droit 15" r

-1' calf raises mollet gauche 15" r

- 10 pistol squats (5 de chaque jambes)

1'r

-1' jumping squat 45" r

-45' jumping squat 45' repos

-30' jumping squat

5' repos puis série 2

Et après si vous êtes des cracks



Bring Sally up squats

Dimanche:

Repos mais étirements le soir et 6000 à 8000 pas la journée (marche)

Semaine 2:

Lundi:

Échauffements pecs:

-10 dips anneaux

- 10 pompes

-travail articulaire

Échauffements dos:

-15 sec hang dorsaux

-échauffement cou

-échauffement trapèzes

-echauffement épaules

-coiffe des rotateurs

-10' échauffement

3 séries :



-6 dips anneaux+30kg

-10 pompes anneaux+30kg

-10 pompes +10kg

-10 pompes diamants + 10kg

-10 pompes bras écartés+ 10kg

-5 pompes tucks +10kg

-10 pompes achers+10kg

-10 burpees +10kg

-10 pompes

-10 sec L-sit

4:30 de repos

Shadow boxing+kicking

Avant de se coucher : Étirements

Mardi:

Séance stade : 3*6 min allure VMA (4 min rest)

Le soir :

9*10 burpees + 3min rameur + 30 (45 sec à 1 min de repos)

Et 5*20"/20" airbike

Avant de se coucher : Étirements

Mercredi



Footing 7km tranquille

Avant de se coucher : Étirements

Jeudi:

Séance dos / bras (light)

Échauffement :

-10 tractions

-travail articulaire

2-3 séries :

-5 one arm pull up de chaque bras

-front lever X3

-10 tractions en L

-3x7 curls hammer

5 min repos

Avant de se coucher : Étirements haut du corps rapide

Vendredi

Séance de côte :

2*5*30"/30" Allure rapide en montée puis repos marche montée

Le soir:

Seance abdos light:



3 séries:

20 rameurs / 20 obliques / 20 crunch / 20 à 30 sec ciseaux

1'30" R

Avant de se coucher : Étirements abdos rapide

Samedi:

Repos mais 6000 à 8000 pas (marche)

Avant de se coucher : Étirements jambes

Dimanche:

Seance pecs light:

200 pompes en séries de 10 ou de 20 avec variations différentes

Ex: Classique/ Diamant / Ecartée / Epaules en avant / cobra / explosives / lentes / archers / 1 bras assisté / etc.

Avant de se coucher : Étirements pecs rapide

Semaine 3:


Lundi :

Seance stade : 2*4*400m 1m R / 3min entre 2 séries

Le soir :

9*12 burpees + 3min rameur + 30 (45 sec de repos)

Et 5*20"/20" airbike



Mardi:

Séance dos / bras

-Echauffement

-3*8 tractions bras écartés pronation lestées 20kg

-3*5 levées front lever

-10 tractions australiennes

-3*7 biceps curls 10kg + 3*7 curls haute + 3*7 curls basse

-3*12 tractions supination

Mercredi:

Footings 8km tranquille

Avant de se coucher : Étirements longs

Jeudi :

-10' échauffement shadow boxing

4 séries :

-10 dips épaules+10kg

-20/30 shrug (trapèzes) 10kg/bras

-15 pompes épaules+10kg

-8 pull & press haltères 10kgs

-20 sec hold 3kg/bras tendus

-20 sec hold 2kg/bras tendus



-20 sec hold 1kg/bras tendus

-10 burpees

-5 pompes tucks

-20 sec hold +10kg bras pliés (90°)

-10 sec L-sit

4' repos

-recup shadow boxing

Avant de se coucher : Étirements haut du corps rapide

Vendredi :

Seance Stade

Avant de se coucher : Étirements jambes rapide

Samedi:

Repos + 9000 pas

Avant de se coucher : Étirements longs

Dimanche:

seance pecs light :

250 pompes différentes variations

+ Bring sally up

Avant de se coucher : Étirements pecs rapide



Semaine 4:

Lundi :

Crossfit

Avant de se coucher : Étirements rapide

Mardi:

Footing 9km tranquille

Avant de se coucher : Étirements longs

Mercredi:

Séance dos / bras (light)

Échauffement :

-10 tractions

-travail articulaire

2-3 séries :


-5 one arm pull up de chaque bras

-front lever X3

-10 tractions en L

-3x7 curls hammer

5 min repos



Avant de se coucher : Étirements dos rapide

Jeudi :

Seance stade : 2*6*45"/45" allure VMA avec 3' R entre les 2 séries

Avant de se coucher : Étirements rapide

Vendredi :

-10' échauffement

3 séries :

-5 dips anneaux+30kg

-5/8 pompes anneaux+30kg

-12 pompes diamants + 10kg

-10 pompes bras écartés+ 10kg

-5/8 pompes tucks +10kg

-10 pompes achers+10kg

-5/8 burpees

-10 sec L-sit

4:30 de repos

Shadow boxing+kicking avec 2kg sur chaque poings

Avant de se coucher : Étirements rapide



Samedi:

Repos + 10000 pas (marche)

Avant de se coucher : Étirements long

Dimanche:

Seance de cote :

2*6*45"/45"

Avant de se coucher : Étirements jambes rapide

Semaine 5:

Lundi :

Échauffement :

-10 tractions

-travail articulaire

2-3 séries :


-5 one arm pull up de chaque bras

-front lever X3

-10 tractions en L

-3x7 curls hammer

5 min repos



Avant de se coucher : Étirements dos rapide

Mardi:

Footing 10km tranquille

Avant de se coucher : Étirements longs

Mercredi:

Rest + 10000 pas (marche)

Avant de se coucher : Étirements Long

Jeudi :

Seance stade : 2*6*45"/45" allure VMA avec 3' R entre les 2 séries

Avant de se coucher : Étirements rapide

Vendredi :

-10' échauffement

3 séries :

-5 dips anneaux+30kg

-5/8 pompes anneaux+30kg

-12 pompes diamants + 10kg

-10 pompes bras écartés+ 10kg

-5/8 pompes tucks +10kg



-10 pompes achers+10kg

-5/8 burpees

-10 sec L-sit

4:30 de repos

Shadow boxing+kicking avec 2kg sur chaque poings

Avant de se coucher : Étirements rapide

Samedi:

Footing / lutte

Avant de se coucher : Étirements long

Dimanche:

Crossfit

Avant de se coucher : Étirements jambes rapide

Semaine 6:

Lundi :

Rest

Avant de se coucher : Étirements rapide

Mardi:



Seance stade : 2*(400m/300m/200m/100m/200m/300m/400m) 100m allure lente entre les distances et 3' R entre les 2 séries

Avant de se coucher : Étirements rapide

Mercredi:

Séance dos / bras (light)

Échauffement :

-10 tractions

-travail articulaire

2-3 séries :

-5 one arm pull up de chaque bras

-front lever X3

-10 tractions en L

-3x7 curls hammer

5 min repos

Avant de se coucher : Étirements dos rapide

Jeudi :

-10' échauffement

3 séries :

-5 dips anneaux+30kg



-5/8 pompes anneaux+30kg

-12 pompes diamants + 10kg

-10 pompes bras écartés+ 10kg

-5/8 pompes tucks +10kg

-10 pompes achers+10kg

-5/8 burpees

-10 sec L-sit

4:30 de repos

Shadow boxing+kicking avec 2kg sur chaque poings

Avant de se coucher : Étirements rapide

Vendredi :

Repos + 10000 pas (marche)

Avant de se coucher : Étirements long

Samedi:

Crossfit

Avant de se coucher : Étirements long

Dimanche:

Seance de cote :

2*6*45"/45"



Avant de se coucher : Étirements jambes rapide

Conclusion:

Si tu es arrivé au bout de ces 6 semaines tu peux être fier de toi ! Maintenant il faut que tu continues et que tu t'inspires de ce programme si il t'as plu pour progresser.

Envoie tes résultats de performances et esthétiques à l'adresse mysportprogram@gmail.com !

