

Cycle SECHE - Phase 2 (Semaines 34 à 37)

Objectif : Augmenter le stress métabolique, favoriser la combustion des graisses et améliorer la capacité cardiovasculaire.

Utilisation de supersets, circuits rapides, charges légères à modérées, et repos très courts (30-45s).

Semaine 34

Séance 1 - Superset Haut du corps

- Développé incliné haltères + écarté poulie : 3x15/15
- Tractions supination + tirage vertical : 3x12/12
- Curl biceps + dips banc : 3x15/15
- Gainage bras tendus : 3x45s

Séance 2 - Jambes & cardio

- Fentes sautées + squats : 3x15/15
- Soulevé de terre jambes tendues : 3x15
- Box jump ou step up dynamique : 3x12
- Sprint vélo (20s) + récupération 40s x 6
- Crunch obliques : 3x20

Séance 3 - Full Body rapide

- Circuit 4 tours (repos 45s entre tours) :
 - Squat haltères x15
 - Développé militaire x15
 - Rowing barre EZ x15
 - Pompes x15
 - Gainage dynamique x30s

Semaine 35

Séance 1 - Superset Haut du corps

- Développé incliné haltères + écarté poulie : 3x15/15
- Tractions supination + tirage vertical : 3x12/12
- Curl biceps + dips banc : 3x15/15
- Gainage bras tendus : 3x45s

Séance 2 - Jambes & cardio

- Fentes sautées + squats : 3x15/15
- Soulevé de terre jambes tendues : 3x15
- Box jump ou step up dynamique : 3x12
- Sprint vélo (20s) + récupération 40s x 6
- Crunch obliques : 3x20

Séance 3 - Full Body rapide

- Circuit 4 tours (repos 45s entre tours) :
 - Squat haltères x15
 - Développé militaire x15
 - Rowing barre EZ x15
 - Pompes x15
 - Gainage dynamique x30s

Semaine 36

Séance 1 - Superset Haut du corps

- Développé incliné haltères + écarté poulie : 3x15/15
- Tractions supination + tirage vertical : 3x12/12
- Curl biceps + dips banc : 3x15/15
- Gainage bras tendus : 3x45s

Séance 2 - Jambes & cardio

- Fentes sautées + squats : 3x15/15
- Soulevé de terre jambes tendues : 3x15
- Box jump ou step up dynamique : 3x12
- Sprint vélo (20s) + récupération 40s x 6
- Crunch obliques : 3x20

Séance 3 - Full Body rapide

- Circuit 4 tours (repos 45s entre tours) :
 - Squat haltères x15
 - Développé militaire x15
 - Rowing barre EZ x15
 - Pompes x15
 - Gainage dynamique x30s

Semaine 37

Séance 1 - Superset Haut du corps

- Développé incliné haltères + écarté poulie : 3x15/15
- Tractions supination + tirage vertical : 3x12/12
- Curl biceps + dips banc : 3x15/15
- Gainage bras tendus : 3x45s

Séance 2 - Jambes & cardio

- Fentes sautées + squats : 3x15/15
- Soulevé de terre jambes tendues : 3x15
- Box jump ou step up dynamique : 3x12
- Sprint vélo (20s) + récupération 40s x 6
- Crunch obliques : 3x20

Séance 3 - Full Body rapide

- Circuit 4 tours (repos 45s entre tours) :
 - Squat haltères x15
 - Développé militaire x15
 - Rowing barre EZ x15
 - Pompes x15
 - Gainage dynamique x30s

Bloc complémentaire Accélérateur métabolique

- Mardi : Cardio HIIT (15 min max, 30s on / 30s off)
- Vendredi : Abdos + gainage (20 min en circuit)
- Boire 2,5L/jour et privilégier les repas légers post-training.