

## **Cycle SECHE - Phase 1 (Semaines 30 à 33)**

Objectif : Entrer progressivement en sèche avec des circuits full-body, des temps de repos modérés et une activation cardio-musculaire.

Accent sur le métabolisme, la respiration, le rythme d'exécution, les abdos et la sueur.

### **Semaine 30**

#### **Séance 1 - Circuit full-body (tempo 2-0-2)**

- Squat haltères ou poids du corps : 3x15
- Développé couché haltères : 3x15
- Tractions assistées ou tirage poulie : 3x12
- Fentes marchées : 2x20
- Crunch au sol : 3x20

#### **Séance 2 - Haut du corps + cardio**

- Développé militaire : 3x15
- Rowing barre EZ : 3x15
- Curl haltères : 3x15
- Dips sur banc : 3x15
- 10 min cardio (vélo, rameur ou shadow boxing)

#### **Séance 3 - Bas du corps + core**

- Squat sauté (box jump si possible) : 3x12
- Soulevé de terre jambes tendues : 3x15
- Hip thrust : 3x15
- Gainage dynamique : 3x30s
- Roue abdos : 3 séries max

### **Semaine 31**

#### **Séance 1 - Circuit full-body (tempo 2-0-2)**

- Squat haltères ou poids du corps : 3x15
- Développé couché haltères : 3x15
- Tractions assistées ou tirage poulie : 3x12
- Fentes marchées : 2x20
- Crunch au sol : 3x20

## **Séance 2 - Haut du corps + cardio**

- Développé militaire : 3x15
- Rowing barre EZ : 3x15
- Curl haltères : 3x15
- Dips sur banc : 3x15
- 10 min cardio (vélo, rameur ou shadow boxing)

## **Séance 3 - Bas du corps + core**

- Squat sauté (box jump si possible) : 3x12
- Soulevé de terre jambes tendues : 3x15
- Hip thrust : 3x15
- Gainage dynamique : 3x30s
- Roue abdos : 3 séries max

## **Semaine 32**

### **Séance 1 - Circuit full-body (tempo 2-0-2)**

- Squat haltères ou poids du corps : 3x15
- Développé couché haltères : 3x15
- Tractions assistées ou tirage poulie : 3x12
- Fentes marchées : 2x20
- Crunch au sol : 3x20

### **Séance 2 - Haut du corps + cardio**

- Développé militaire : 3x15
- Rowing barre EZ : 3x15
- Curl haltères : 3x15
- Dips sur banc : 3x15
- 10 min cardio (vélo, rameur ou shadow boxing)

### **Séance 3 - Bas du corps + core**

- Squat sauté (box jump si possible) : 3x12
- Soulevé de terre jambes tendues : 3x15
- Hip thrust : 3x15
- Gainage dynamique : 3x30s
- Roue abdos : 3 séries max

## **Semaine 33**

### **Séance 1 - Circuit full-body (tempo 2-0-2)**

- Squat haltères ou poids du corps : 3x15
- Développé couché haltères : 3x15
- Tractions assistées ou tirage poulie : 3x12
- Fentes marchées : 2x20
- Crunch au sol : 3x20

### **Séance 2 - Haut du corps + cardio**

- Développé militaire : 3x15
- Rowing barre EZ : 3x15
- Curl haltères : 3x15
- Dips sur banc : 3x15
- 10 min cardio (vélo, rameur ou shadow boxing)

### **Séance 3 - Bas du corps + core**

- Squat sauté (box jump si possible) : 3x12
- Soulevé de terre jambes tendues : 3x15
- Hip thrust : 3x15
- Gainage dynamique : 3x30s
- Roue abdos : 3 séries max

### **Bloc complémentaire Cardio & Sudation**

- Mardi : 30 min cardio zone 2 (vélo, marche rapide, corde)
- Vendredi : Circuit abdos 15-20 min + gainage
- Bonus : sauna ou bain chaud 1x/semaine si disponible (pour favoriser récupération et élimination)