

Micro-cycles

mcXX – Nom : Focus/thème | Objectif | Méthode d'entraînement |
Format(série, rep, respi, récup) | Mouvements-clés | Progression | Intensité

A. Fondations & relance

mcA01 – Activation neuromusculaire fine débutant : coordination | réveil moteur + apprentissage moteur | activation ciblée en isolation | 2–3 séries de 10–15 reps, respiration libre, récup 30" | mouvements de coordination fine (levées de genoux, cercles bras/jambes) | allongement des séquences + précision motrice | intensité très faible

mcA02 – Activation neuromusculaire fine intermédiaire : coordination + précision | affinement moteur | tempo training polyarticulaire | 3 tours de circuit de 3 exos, 8–10 reps, récup 20–30" | squats lents, pompes tempo, fentes contrôlées | réduction progressive des temps de repos | intensité faible

mcA03 – Mise en mouvement progressive débutant : mobilité active au sol | relance douce | mobility flow lent guidé | 10–12 min de mobilité continue au sol | enchaînements au sol (cat/cow, ouverture hanches, reach thoracique) | ajout progressif de nouvelles postures | intensité très faible

mcA04 – Mise en mouvement progressive intermédiaire : mobilité fluide + cardio doux | relance + transition debout | flow mobilité continue | 15–20 min sans pause | mobilité dynamique debout (cossack, deep squat, twists) | allongement du temps d'enchaînement + fluidification | intensité faible à modérée

mcA05 – Réveil articulaire débutant : mobilisation douce | articulations clés | routine articulaire combinée | 8–10 min debout/au sol, 10–15 reps, récup libre | rotations poignets/chevilles, bâton, épaules | complexification des cercles + coordination accrue | intensité très faible

mcA06 – Réveil articulaire intermédiaire : mobilisation + activation | chaîne complète | mobility flow fluide | 10–15 min sans pause | flow mobilité debout + au sol | passage de patterns isolés à enchaînés | intensité faible

mcA07 – Réveil articulaire confirmé : mobilité + coordination | transitions

articulaires dynamiques | séquence dynamique multi-plans | 20 min, 3 blocs de séquences, récup courte | transitions debout/sol, lunges, rotations | enrichissement des chaînes motrices + variation d'angles | intensité modérée

mcA08 – Reconnexion corps-esprit débutant : conscience corporelle | ancrage + respiration | relaxation guidée active | flow au sol lent, 10–12 min, respiration guidée | mouvements doux sur le dos + souffle | durée et attention corporelle progressivement accrues | intensité très faible

mcA09 – Reconnexion corps-esprit intermédiaire : fluidité + souffle | synchronisation souffle/mouvement | flow respiratoire guidé | 15 min continu, respiration consciente | transitions fluides (mobility yoga) | amélioration du rythme + capacité à maintenir le flow | intensité faible

mcA10 – Reconnexion corps-esprit avancé : fluidité + focus interne | transitions continues + respiration | séquence fluide corps-esprit | 20 min sans pause, respiration guidée | routine complète (yoga flow + souffle) | réduction du guidage externe + intensité interne accrue | intensité modérée

mcA11 – Reprise post-blessure débutant : relance ciblée | zone non douloureuse + monitoring sensations | isométrie + tempo training | 2 exos, 3–4 séries de 10 reps, pause 30–45" | exos contrôlés sur zone saine | intégration progressive d'amplitude et de vitesse | intensité très faible

mcA12 – Reprise post-blessure intermédiaire : contrôle + activation douce | chaîne complète partielle + monitoring | circuit fonctionnel lent | 3–4 exos, 3 tours, récup 30–45" | patterns fonctionnels légers | passage de mouvements fragmentés à chaînes globales | intensité faible

mcA13 – Redémarrage post-inactivité débutant : global léger | remise en route | circuit full body fonctionnel | 3 circuits de 10 min, 4–5 exos/tour | squats, pas latéraux, extensions dos | montée en durée + augmentation du nombre d'exos | intensité faible

mcA14 – Stimulation métabolique douce débutant : cardio doux + mobilité | relance énergie | enchaînement métabolique fluide | 20–25 min continu | exercices debout dynamiques, low impact | allongement progressif du temps d'effort continu | intensité faible

mcA15 – Réhabilitation fonctionnelle débutant : mouvements fonctionnels |

coordination basique | circuit fonctionnel guidé | 3 séries de 6 reps, récup 30" | squat, hinge, push, pull légers | amélioration du contrôle moteur + montée en charge légère | intensité très faible

mcA16 – Réhabilitation fonctionnelle intermédiaire : posture + pattern moteur | coordination + charge légère | circuit tempo structuré | 4 mouvements, 3 tours, récup 30–45" | exercices poids du corps ou élastique | renforcement des amplitudes + ajout de variations | intensité faible

mcA17 – Réactivation cardio-respiratoire débutant : mobilisation + rythme | reprise cardio | cardio low impact en circuit | 20 min avec step, shadow boxing, marche | effort en cadence douce | réduction des pauses + intensification progressive | intensité faible

mcA18 – Coordination basique débutant : motricité | mouvements croisés debout | coordination croisée debout | 4–5 exercices en boucle, 2 tours | exos simples en rythme (genoux coudes, jumping jack lent) | introduction de schémas moteurs plus complexes | intensité très faible

mcA19 – Réintégration posturale douce débutant : posture + conscience | gainage postural léger | routine gainage au sol | 3 exos, 2 tours de 30–40" par exo | pont fessier, hollow hold, scapula retractions | maintien plus long des postures + contrôle accru | intensité très faible

mcA20 – Préparation à l'effort léger débutant : éveil moteur | activation globale | routine cardio + renfo léger | 5 min cardio + 10 min renfo, récup courte | jumping jacks doux + squats + push up | augmentation de l'intensité ou complexité des exos | intensité faible

mcA21 – Préparation à l'effort léger intermédiaire : mobilité + cardio léger | échauffement complet | routine athlétique structurée | 20 min structuré, mobilité + cardio + activation | lunges, mobilité dynamique, sauts doux | réduction des transitions passives + rythme plus soutenu | intensité faible à modérée

B. Renforcement & tonification — version cohérente multi-niveaux

mcB01 – Renforcement global débutant : tonification | éveil musculaire global | circuit full body poids du corps | 2–3 circuits 3x10 reps, récup 30" | squats,

pompes, fentes, gainage | ajout progressif de répétitions ou d'un 3e tour | intensité faible

mcB02 – Renforcement global intermédiaire : tonification + contrôle | chaînes musculaires principales | circuit split haut/bas + core | 3 tours de 4 exos, récup 30–45" | squats, push-up, gainage, tirages | complexification des mouvements par amplitude ou tempo | intensité modérée

mcB03 – Renforcement global confirmé : tonification complète | focus qualité + volume | split structuré haut/bas + tempo training | 4 exos par zone, 3 séries, tempo 3-1-1 | développé, tirage, squat, hip thrust | augmentation de charge et réduction du temps de récupération | intensité modérée à élevée

mcB04 – Hypertrophie MS intermédiaire : prise de masse haut du corps | stimulation pectoraux/dos/épaules | split haut classique | 3 exos, 3x12 reps, tempo 2-2 | développé couché, row, élévations | montée progressive de volume par groupe musculaire | intensité modérée

mcB05 – Hypertrophie MS confirmé : volume + tension | antagonistes ciblés | superset antagonistes + tempo contrôlé | 4 blocs de 2 exos, 3 séries, tempo 2-1-2 | pec fly + row, développé + tirage | ajout de charge ou densité en fin de série | intensité élevée

mcB06 – Hypertrophie MI intermédiaire : développement jambes complet | quadriceps, ischio-jambiers, fessiers | tri-set jambes | 3 blocs, 3x12 reps, tempo 3-1-1 | squats, fentes, hip thrust | augmentation lente de la charge + focus technique | intensité modérée

mcB07 – Hypertrophie MI confirmé : hypertrophie ciblée jambes | quadriceps, ischios, mollets, adducteurs | split jambes segmenté | 4 exos, 3 séries, tempo 2-2 | front squat, hip thrust, mollets assis, abduction | surcharge progressive sur chaque zone ciblée | intensité élevée

mcB08 – Hypertrophie core intermédiaire : gainage profond + abdominaux | activation complète du centre | circuit abdos sol | 3 tours de 5 exos, 30–45 sec/exo | crunch, planche, russian twist, hollow hold | maintien plus long + ajout de résistance | intensité modérée

mcB09 – Hypertrophie core confirmé : renforcement intense du tronc | rotation + anti-rotation + gainage lesté | circuit fonctionnel abdos | 4 exos, 4 séries, récup 30–40" | cable chop, pallof press, planche lestée | progression via charge et instabilité | intensité élevée

mcB10 – Hypertrophie full-body équilibrée intermédiaire : force harmonieuse | haut/bas + core en alternance | circuit structuré fonctionnel | 3 circuits de 4 exos, récup 30–45" | push-up, tirage, squat, gainage | montée de volume ou ajout d'un 4e tour | intensité modérée

mcB11 – Hypertrophie full-body équilibrée confirmé : tonus + force globale | split horizontal/vertical + core | bloc structuré avec tempo contrôlé | 4 blocs, 3 séries, tempo 2-1-2 | push press, deadlift, planche lestée | progression via tempo + charge | intensité élevée

mcB12 – Hypertrophie unilatérale confirmé : asymétries + stabilité | travail bras/jambes alternés | superset unilatéral haut/bas | 3 blocs de 2 exos (gauche/droite), 3 séries | fentes, tirage unilatéral, press unilatéral | équilibrage progressif des côtés | intensité élevée

mcB13 – Hypertrophie tempo contrôlé confirmé : tension mécanique continue | optimisation du temps sous tension | tempo training strict | 4x10 reps, tempo 3-1-1, récup 60" | squat tempo, curl tempo, press tempo | maintien du tempo avec augmentation charge | intensité élevée

mcB14 – Hypertrophie pré-fatigue confirmé : iso avant poly | congestion ciblée | superset pré-fatigue | 2x (iso 12 reps + poly 10 reps), 4 blocs | pec fly + bench, leg ext + squat | charge constante, fatigue accrue | intensité élevée

mcB15 – Hypertrophie dégressive confirmé : volume extrême | drop sets | 3 exos, 3 séries dégressives | 12 + 8 + 6 reps, charge décroissante | curl haltères, squat machine, dips lestés | réduction progressive de la charge sur chaque série | intensité extrême

mcB16 – Endurance musculaire débutant : tolérance à l'effort | poids du corps + enchaînements rapides | circuit léger continu | 20 min, 5 exos, 30" effort / 15" pause | jumping jacks, squats, planches, fentes | ajout d'un 6e exo ou d'un 3e tour | intensité faible

mcB17 – Endurance musculaire intermédiaire : volume + tolérance | reps longues, tempo rapide | circuit avec récupération partielle | 4 exos, 3 tours, 30–40 reps/exo | dips, squats, push-up, gainage dynamique | allongement des séries ou réduction récup | intensité modérée

mcB18 – Endurance musculaire confirmé : résistance à la fatigue | reps élevées + charge légère | circuit full reps | 5x20 reps, récup 30–40" | shoulder press, squat, tirage, hip thrust | maintien du volume + tempo rapide | intensité élevée

mcB19 – Tonicité fonctionnelle débutant : tonus léger | activation mobilité + renfo | routine tonique douce | 15–20 min fluide, 4 exos | squat pdc, fentes, planche, étirement actif | maintien du flow + ajout d'un tour | intensité faible

mcB20 – Tonicité fonctionnelle intermédiaire : tonicité utile | gainage dynamique + mouvements complets | circuit tonique fonctionnel | 4x12 reps, 4 exos, récup 30" | clean pdc, planche active, tirage, squat | augmentation du rythme + maintien technique | intensité modérée

mcB21 – Gainage & stabilité débutant : core basique | stabilité au sol | routine gainage statique | 3 exos, 3x30 sec, récup 20" | planche, side plank, hollow hold | allongement progressif du maintien | intensité très faible

mcB22 – Gainage & stabilité intermédiaire : renforcement profond | dynamique + anti-rotation | gainage actif avec tempo | 4 exos, 3 séries, tempo 3-1-2 | planche dynamique, pallof, bird dog | maintien technique + complexification des plans | intensité modérée

mcB23 – Gainage & stabilité confirmé : stabilité extrême | instabilité + résistance | circuit gainage lesté | 5 exos, 3–4 séries, 30–45 sec/exo | planche lestée, gainage swiss ball | ajout de charge + maintien prolongé | intensité élevée

mcB24 – Renforcement unilatéral intermédiaire : asymétries | unilatéral jambes/bras + core | circuit unilatéral alterné | 3 circuits 3x12, récup 30–40" | fentes, tirage 1 bras, side plank | maintien du rythme + +1 rep par côté | intensité modérée

mcB25 – Renforcement unilatéral confirmé : contrôle moteur + force | unilatéral lesté + équilibre | routine split unilatéral | 4 exos, 3–4 séries, tempo 2-1-2 | pistol squat, row 1 bras, overhead press unilatéral | progression charge ou complexité | intensité élevée

mcB26 – Renforcement postural débutant : posture & conscience | activation chaîne postérieure légère | routine gainage + mobilité ciblée | 3 exos, 2–3 séries, 30–40 sec/exo | pont fessier, bird dog, extension bras-jambes | augmentation temps de maintien + contrôle | intensité très faible

mcB27 – Renforcement postural intermédiaire : posture + tonicité | stabilité dos + bassin | circuit postural fonctionnel | 4 exos ciblés, 3 séries, récup 30" | good morning, planche dynamique, glute bridge, abduction | ajout d'amplitude + durée de maintien | intensité modérée

mcB28 – Force fondamentale intermédiaire : base de force | maîtrise des patterns fondamentaux | méthode 4x8 reps sur polyarticulaires | 4 exos, 4x8 reps, charge modérée, récup 60–90" | squat, tirage, développé, push-up | montée de charge progressive | intensité modérée

mcB29 – Force fondamentale confirmé : développement force | patterns polyarticulaires avec intensité | split force classique | 5 exos, 4x4–6 reps, charge lourde, récup 2' | squat, bench, row, hip thrust, farmer walk | montée en charge + baisse reps | intensité élevée

mcB30 – Excentrique confirmé : contrôle + adaptation tendons | phase descendante lente | tempo training excentrique | 3–4 exos, 4 séries, tempo 5-1-1 | squat, développé, tirage, hip thrust | maintien du tempo + complexité gestuelle | intensité très élevée

mcB31 – Concentrique explosif confirmé : vitesse + puissance | production rapide de force | concentric speed training | 4 exos, 3–5 reps, récup 60–90" | jump squat, push press, power clean | accélération + réduction temps de transition | intensité élevée

mcB32 – Combiné excentrique/concentrique confirmé : double travail | alternance lente/explosif | méthode contrastée tempo + pliométrie | 3 exos, 3–4 séries, tempo 4-0-1 + saut | squat tempo + jump, hip thrust + broad jump | coordination lente/explosive + volume | intensité élevée

mcB33 – Excentrique lourd / concentrique rapide confirmé : force + vitesse | excentrique surchargée + retour explosif | méthode négative + concentrique rapide | 4 exos, 3 séries, tempo 5-0-X | squat avec assistance + remontée rapide | +5% charge en excentrique | intensité extrême

mcB34 – Pliométrie contrôlée intermédiaire : rebonds + amortis | coordination bas du corps | circuit pliométrique modéré | 3 circuits de 3 exos, 20" effort, 40" récup | box jump, step jump, squat jump | ajout d'un exo + réduction récup | intensité modérée

mcB35 – Pliométrie contrôlée confirmé : explosivité + amorti | enchaînements sautés | circuit pliométrique multidirectionnel | 4 exos, 4x20 sec, récup 30–40" | drop jump, bounds, lateral jump | densité accrue ou complexité spatiale | intensité élevée

mcB36 – Travail sous fatigue confirmé : tolérance effort | effort soutenu sans récupération | circuit haut/bas répété | 5 exos, 4 tours, récup minimale |

push-up, air squat, fente sautée, row, planche | ajout d'un 5e tour ou réduction pause | intensité très élevée

mcB37 – Stabilité fonctionnelle intermédiaire : contrôle postural | équilibre dynamique | circuit instable avec support | 3 blocs, 3x30 sec, récup 30" | BOSU squat, gainage instable, bird dog | augmentation durée ou complexité support | intensité modérée

mcB38 – Volume progressif intermédiaire : adaptation progressive | tolérance volume | série pyramidale fixe reps | 3 à 5 exos, 4 séries, 12 reps | squat, tirage, push-up, dips | ajout d'un exo ou d'un 5e set | intensité modérée

mcB39 – Volume progressif confirmé : surcharge continue | extension du volume total | méthode volume croissant hebdo | 4 à 6 exos, 4–5 séries, 10–15 reps | split haut/bas, focus groupe faible | progression du nombre de séries / semaine | intensité modérée à élevée

mcB40 – Transverse & gainage profond débutant : respiration + centre | activation du transverse au sol | routine respiration + gainage statique | 3 exos, 3x20 sec, récup 20–30" | hollow hold, planche, respiration diaphragmatique | tenue accrue + précision contraction | intensité très faible

mcB41 – Transverse & gainage profond intermédiaire : engagement profond | contrôle du centre + dissociation bassin/cage | circuit gainage + respiration guidée | 4 exos, 3 séries, tempo contrôlé | planche, deadbug, hollow hold, breathing hold | ajout d'amplitude ou maintien prolongé | intensité modérée

mcB42 – Transverse & gainage profond confirmé : stabilité centrale max | travail combiné résistance + rotation | circuit instable + gainage lesté | 3 blocs, 3 exos par bloc, 30–40 sec/exo | planche lestée, twist unilatéral, swiss ball hold | densification du temps + complexification des angles | intensité élevée

mcB43 – Activation plancher pelvien débutant : contraction réflexe | prise de conscience périnéale + souffle | respiration diaphragmatique + contraction guidée | 3 exos, 10–15 reps, récup libre | expiration + contraction périnée, posture assise | maintien progressif + contrôle volontaire | intensité très faible

mcB44 – Activation plancher pelvien intermédiaire : activation interne | engagement périnéal + coordination souffle | contraction volontaire + respiration active | 3 séries ciblées de 10–15 reps | bridge, seated activation, breath-hold press | ajout d'amplitude de contraction + dissociation cage | intensité très faible

mcB45 – Activation plancher pelvien confirmé : contrôle postural profond | stabilisation abdo-périnée + intégration core | séquence respiratoire + gainage dynamique | 4–5 exos, format lent guidé | planche basse + souffle, hollow hold, bridge actif | maintien actif + combinaisons + enchaînements longs | intensité faible

mcB46 – Core dynamique rotation/anti-rotation intermédiaire : contrôle rotationnel | résistance aux forces de torsion | circuit rotation/anti-rotation | 3–4 exos, 3 séries, 30–40 sec/exo | chops, pallof press, russian twist | ajout de résistance ou vitesse d'exécution | intensité modérée

mcB47 – Core dynamique rotation/anti-rotation confirmé : anti-rotation fonctionnelle | stabilité tronc sous contrainte | routine rotationnelle instable | circuit de 5–6 exos, récup 30–45" | pallof press unilatéral, med ball twist, deadbug instable | augmentation charge ou fréquence gestuelle | intensité modérée à élevée

mcB48 – Lombo-pelvien débutant : stabilité lombo-pelvienne | activation du centre + dissociation | routine statique + dynamique douce | 2 circuits, 3 exos chacun, 3 séries, 20–30 sec | bird dog, pont, hollow hold simplifié | maintien plus long + précision technique | intensité faible

mcB49 – Lombo-pelvien intermédiaire : contrôle moteur bassin | coordination centre + mobilité active | circuit gainage + mobilité | 4 exos, 2–3 tours, 30–40 sec/exo | deadbug, planche active, fente modifiée, hip lift | allongement des phases actives + complexité | intensité faible à modérée

mcB50 – Lombo-pelvien confirmé : transfert de force | stabilisation sous charge + vitesse | circuit dynamique + rotation fonctionnelle | 4–5 exos, 3–4 séries, récup 45–60" | rotation squat, overhead hold, split stance press | intensité croissante via instabilité ou vitesse | intensité modérée à élevée

mcB51 – Hypopressif / Pilates dynamique débutant : souffle + gainage profond | engagement transverse + posture | flow respiratoire au sol | séquence de 3–4 exos, 2–3 séries | hypopressifs, respiration costale, mobilisation lente | maintien des postures + précision respiratoire | intensité très faible

mcB52 – Hypopressif / Pilates dynamique intermédiaire : coordination souffle/posture | contrôle moteur + mobilité lente | enchaînement fluide pilates | flow 20 min au sol | roll-up, deadbug, planche dynamique | allongement du flow ou intégration rotation | intensité faible à modérée

mcB53 – Hinge + Overhead intermédiaire : coordination posturale | activer la chaîne postérieure et l'axe bras-hanche | tempo contrôlé + stabilité active | 3x10/side, tempo 3-1-1, RPE 5, récup 45" | RDL unilatéral, overhead press unilatéral, fente stable | +1 rep/side ou +1 série | intensité faible-moyenne

mcB54 – Hinge + Overhead confirmé : stabilité dynamique | symétrie sous contrainte + posture précise | tempo lent + maintien isométrique | 4x10/side, tempo 4-2-1, RPE 6, récup 30–45" | RDL unilatéral avec tempo, overhead hold press, bird-dog row | +2 reps/side ou +2,5% charge | intensité moyenne

mcB55 – Pré-renforcement élastique débutant : activation douce | échauffement musculaire sécurisant | tempo lent avec faible résistance | 2x15 reps, tempo 3-1-2, RPE 3, récup 45" | shoulder press bande, abduction bande, row bande | +1 série ou +résistance légère | intensité très faible

mcB56 – Pré-renforcement élastique intermédiaire : contrôle moteur | sollicitation croissante sécurisée | tempo précis + résistance croissante | 3x15 reps, tempo 3-1-2, RPE 4, récup 30–45" | row bande, shoulder press bande, élévation frontale | +résistance ou ajout d'un exo postural | intensité faible

mcB57 – Circuit contraintes débutant : apprentissage du contrôle | posture & pauses simples | circuit polyarticulaire avec maintien | 2 tours x 4 exos x 10 reps, tempo 2-2-2, récup 45" | air squat pause, push-up mur, planche 30" | +1 rep ou +5" de pause | intensité faible

mcB58 – Circuit contraintes intermédiaire : activation technique | exécution propre + isométrie ciblée | circuit 4 exos avec pauses | 3 tours x 4 exos x 12 reps, tempo 3-1-2, récup 30–45" | squat mi-amplitude, push-up bas, gainage latéral pause | +1 rep/exo ou pause + longue | intensité faible-moyenne

mcB59 – Circuit contraintes confirmé : précision mécanique | stabilisation en contrainte | maintien long en positions clés | 4 tours x 4 exos x 10–15 reps, tempo 4-2-2, récup 30" | squat iso, push-up tempo, hollow hold, glute bridge pause | +1 tour ou +5" maintien | intensité moyenne

mcB60 – Unilatéral élastique débutant : coordination douce | renforcer symétrie gauche/droite sans charge | tempo lent et stable | 2x10/side, tempo 2-2-2, RPE 3, récup 45" | fente assistée bande, rowing bande bras tendu, overhead press bande | +1 rep/side ou +résistance mini | intensité faible

mcB61 – Unilatéral élastique intermédiaire : stabilité unilatérale | harmoniser force et posture | tempo contrôlé + équilibre | 3x12/side, tempo 2-2-2, RPE 4,

récup 30–45” | fente avant élastique, rowing bande unilatéral, overhead press bande | +2 reps ou +résistance par côté | intensité faible-moyenne

mcB62 – Split mobilité intermédiaire : amplitude sous charge | améliorer mobilité active jambes + dos | split simple + tempo fluide | 3x10 reps, tempo 3-1-2, RPE 5, récup 45” | overhead squat PVC, good morning poids du corps, bent-over row léger | +2 reps ou +1 série | intensité faible-moyenne

mcB63 – Split mobilité confirmé : contrainte sous contrôle | renforcer amplitude complète avec charge | tempo lent + format structuré | 4x12 reps, tempo 3-1-2, RPE 6, récup 45” | overhead squat léger, good morning haltères, rowing contrôle tempo | +2 reps ou +2,5% charge | intensité moyenne

mcB64 – Prévention genoux débutant : stabilité de base | activer les muscles péri-articulaires | mini-band + isométrie légère | 3 exos x 10 reps, récup 45” | monster walk, wall sit, pont fessier bande | +1 rep/exo ou +résistance légère | intensité faible

mcB65 – Prévention genoux intermédiaire : stabilité dynamique | renforcer soutien genoux en mouvement | mini-circuit + iso dynamique | 4 exos x 12 reps, récup 30–40” | fente bande, bridge une jambe, monster walk, wall sit | +1 rep ou +résistance bande | intensité faible-moyenne

mcB66 – Prévention genoux confirmé : renfo correctif | endurance posturale ciblée | circuit renfo + isométrie longue | 5 exos x 12–15 reps, récup 30” | fente iso tempo, wall sit bras levés, glute bridge, marche bande latérale | +1 série ou maintien plus long | intensité moyenne

mcB67 – Renfo lombaire débutant : activation douce | stimuler chaîne postérieure basse intensité | séquence au sol courte | 3x3 exos, 30 sec chacun, récup 30” | bird dog, hollow hold genoux au sol, back extension mains au dos | +5” par exo ou +1 série | intensité très faible

mcB68 – Renfo lombaire intermédiaire : gainage postérieur | endurance segmentaire bas du dos | routine au sol avec maintien | 3 exos, 3x30–40 sec, récup 30” | hollow hold, bird dog, back extension bras croisés | +10 sec ou +1 série | intensité faible

mcB69 – Tendon Achille intermédiaire : prévention tendon | renforcer mollets en excentrique | tempo lent sur step | 3x10–12 reps/side, tempo 4-0-1, RPE 5, récup 45” | mollet unilatéral excentrique, extension cheville lente | +1 rep/sem ou +charge faible | intensité faible-moyenne

mcB70 – Tendon Achille confirmé : excentrique renforcé | tolérer contraintes tendineuses | progression sur tempo + charge | 3x12–15 reps/side, tempo 5-1-1, RPE 6, récup 30" | mollet excentrique unilatéral lesté, drop control | +2 reps ou +2,5 kg / semaine | intensité moyenne

mcB71 – Nordic + core intermédiaire : chaîne postérieure + gainage | initier excentrique et stabilité tronc | combinaison effort + maintien | 2x6 Nordic + 2x20 sec anti-rotation, récup 60" | Nordic assisté, pallof press bande, gainage bras tendus | +1 rep Nordic ou +10 sec core | intensité moyenne

mcB72 – Nordic + core confirmé : résistance excentrique | renforcer ischios + anti-rotation avancée | excentrique + maintien + fatigue | 3x8 Nordic + 3x20 sec anti-rotation, récup 45–60" | Nordic strict, pallof press, gainage bras tendus instable | +1 rep Nordic ou +résistance core | intensité modérée à élevée

mcB73 – Prophylaxie épaule débutant : mobilité douce | activer coiffe + thorax | circuit élastique lent | 2x10 reps, récup 45" | face pull bande, dislocat bâton, rotation externe bande | +1 rep ou +résistance légère | intensité faible

mcB74 – Prophylaxie épaule intermédiaire : renfo posture + mobilité | ouverture + stabilité légère | circuit fluide guidé | 3x10 reps, récup 30–45" | face pull, dislocat, L-raise bande | +1 exo postural ou +résistance | intensité faible-moyenne

mcB75 – Bas du corps entretien débutant : relancer bas du corps | force + mobilité sans charge | routine fluide légère | 2x10 reps, récup 45" | squat, glute bridge, ouverture hanche | +1 rep/exo ou +1 série | intensité faible

mcB76 – Bas du corps entretien intermédiaire : renfo jambes + amplitude | mobilité active sous tension | circuit dynamique | 3x12 reps, récup 30–40" | squat, fente, ouverture hanche, glute bridge | +1 rep ou +1 série par semaine | intensité faible-moyenne

C. Brûlage métabolique

mcC01 – Perte de masse grasse débutant : activation métabolique | amorcer la dépense énergétique | circuit cardio-mix doux | 3 circuits de 3 exos × 12

reps, récup 30" | air squat, step touch, push-up muraux | +1 tour ou +1 rep/exo | intensité faible

mcC02 – Perte de masse grasse intermédiaire : lipolyse + volume | augmenter la dépense + endurance musculaire | split haut/bas avec cardio intégré | 4 blocs × 4 exos × 15 reps, récup 30" | jumping jack, lunges, push-up, MC | +1 exo ou +charge légère | intensité modérée

mcC03 – Perte de masse grasse confirmé : combustion intense | effort combiné muscu/cardio soutenu | circuit haute intensité | 5 blocs × 5 exos × 20 reps, récup 20–30" | burpees, thrusters, jump squats, push-up, MC | -5" récup ou +1 tour | intensité élevée

mcC04 – Métabolisme actif intermédiaire : activation fil rouge | maintenir effort continu + diversité musculaire | circuit multi-chaînes | 4 circuits × 4 exos, 30–40 sec effort, récup 20" | squat, fente, planche active, saut pied joint | +1 exo ou +temps effort | intensité modérée

mcC05 – Métabolisme actif confirmé : maintien métabolisme élevé | enchaînement rapide cardio/muscu | split cardio/muscu avec transitions | 6 exos en boucle, 30 sec effort / 15 sec récup | airbike, swings, squat jump, rope, dips, plank | -5" récup ou +1 tour | intensité élevée

mcC06 – Circuits cardio-muscu débutant : circuit mixte doux | combiner cardio léger + mouvements globaux | routine alternée | 3 tours × 6 exos × 30 sec, récup 20–30" | step tap, air squat, planche, montée genoux, push-up | +1 tour ou +5" effort | intensité faible

mcC07 – Circuits cardio-muscu intermédiaire : circuit complet | cardio + muscu sans pause | 8 exos enchaînés | 4 cardio / 4 muscu × 30 sec/exo, récup 15 sec | burpees, lunges, push-up, jumping jack, dips, squats | +1 circuit ou +intensité | intensité modérée

mcC08 – Circuits cardio-muscu confirmé : circuit haute intensité | effort soutenu + fréquence cardiaque élevée | alternance charge/cardio | 5 exos alternés × 4 tours, effort 40 sec / récup 15 sec | thruster, jump rope, squat jump, row, MC | -5" récup ou +1 exo | intensité élevée

mcC09 – Intensité croissante intermédiaire : montée en puissance | effort par palier | circuit progressif | 3 blocs intensité croissante × 4 exos, 30–45–60 sec | step up, push-up, air squat, MC | +5 sec par bloc ou +charge | intensité modérée à élevée

mcC10 – Densité d'effort intermédiaire : volume + fréquence | réduction des temps de repos | routine densifiée | 5 exos × 30–40 sec effort / 10 sec récup | burpees, push-up, squat, jumping jack, rope | +1 rep/exo ou -5" récup | intensité modérée

mcC11 – Densité d'effort confirmé : surcharge métabolique | effort enchaîné sous haute intensité | bloc continu | 6 exos × 3–4 séries, récup 10–15 sec | thrusters, burpees, rope, MC, squat jump, dips | +1 tour ou +vitesse exécution | intensité élevée

mcC12 – Fat-burn zone 2 débutant : effort modéré prolongé | travail cardio zone 2 (65–70% FCM) | effort continu aérobie | 30–45 min en continu | marche rapide, vélo, rameur | +5' ou +vitesse légère | intensité faible

mcC13 – Fat-burn zone 3 intermédiaire : lipolyse + endurance | effort soutenu zone 3 (70–80% FCM) | cardio continu modéré | 35–45 min continu, HR contrôlée | footing, airbike, rameur | +1 exo ou +vitesse | intensité modérée

mcC14 – Brûlage efforts longs intermédiaire : combustion progressive | effort constant prolongé | circuit long effort | 40 min en continu, pas de pause | air squat, swing KB, fente, step touch | +temps ou +amplitude mouvement | intensité modérée

mcC15 – Cardio tonique stable intermédiaire : dépense constante | effort stable et global | séquence cardio fluide | 3 blocs × 10–12 min, récup 1 min | bike, MC, step, corde à sauter | +temps de travail ou +1 bloc | intensité modérée

mcC16 – Endurance métabolique intermédiaire : tolérance effort prolongé | répétition bas-intensité sans pause | circuit répétitif | 4 x 6 min effort, récup 1 min | air squat, pompes, dips, step tap | +1 cycle ou +durée effort | intensité modérée

mcC17 – Endurance métabolique confirmé : endurance + intensité | tolérer volume + charge | bloc structuré haute fréquence | 5 exos × 4 séries, récup 20 sec | thrusters, dips, swing, row, jump squat | +1 exo ou -5" récup | intensité élevée

mcC18 – Résistance métabolique confirmé : maintien intensité sous charge | volume élevé + récup minimale | séquence haute densité | 6 exos × 45 sec effort / 15 sec récup | KB swings, squat jump, burpees, push-up | -5" récup ou +1 tour | intensité très élevée

mcC19 – Intervalles métaboliques intermédiaire : alternance effort/repos | travail court/rapide répété | bloc intervalles | 6 exos × 40/20 sec, 3 tours | rope, squat, MC, dips, step, push-up | +1 tour ou +intensité | intensité modérée à élevée

mcC20 – HIIT modéré intermédiaire : pic cardio contrôlé | fractionné modéré | HIIT 30/30 | 4 blocs × 4 exos, récup active 1 min | burpee, rope, air squat, dips | +1 bloc ou +vitesse effort | intensité modérée

mcC21 – HIIT explosif confirmé : intensité max | efforts très courts et puissants | Tabata 20/10 | 4–5 blocs, récup partielle 1 min | sprint, jump squat, airbike, burpees | +1 round ou -5" repos | intensité très élevée

mcC22 – HIIT mixé intermédiaire : cardio + muscu alternés | effort cardio-mix sous contrainte | HIIT muscu/cardio combiné | 4 exos (2 cardio, 2 muscu) × 4 tours, récup 30 sec | rope, push-up, thruster, MC | +1 tour ou +charge modérée | intensité modérée

mcC23 – HIIT mixé confirmé : explosivité & charge | cardio intense + charges polyarticulaires | HIIT muscu/cardio haute intensité | 6 exos × 4 tours, récup 20–30" | kettlebell swing, burpees, jump squat, push-up | +1 exo ou -5" récup | intensité très élevée

mcC24 – HIIT fonctionnel débutant : initiation au HIIT | effort fractionné simple | HIIT basique 30/30 | 4 exos × 3–4 tours, récup passive 1 min | air squat, step tap, push-up genoux, shadow boxing | +1 tour ou +1 rep/exo | intensité faible

mcC25 – HIIT fonctionnel intermédiaire : cardio fonctionnel | vitesse d'exécution + légères charges | HIIT poids de corps / charges légères | 6 exos × 30 sec / récup 15 sec | jumping jack, fente, dumbbell swing, dips | +1 exo ou +vitesse | intensité modérée

mcC26 – HIIT fonctionnel confirmé : puissance et fréquence | effort maximal répété | HIIT chaîne complète 20/10 | 4 circuits × 5 exos, récup 30 sec entre circuits | thruster, burpees, squat jump, plank jacks, MC | +1 circuit ou -5" récup | intensité élevée

mcC27 – HIIT cardio-mix intermédiaire : machines + poids du corps | alternance effort global et ciblé | HIIT 45/15 | 5 exos × 5 tours, récup 1 min | vélo, rameur, burpees, air squat, dips | +1 tour ou -5" récup | intensité modérée à élevée

mcC28 – Cardio + charges intermédiaire : cardio dynamique + résistance | enchaînement efforts explosifs et stabilisés | circuit cardio/muscu alterné | 4 exos/bloc × 3 blocs, effort 40 sec / récup 20 sec | jump squat, kettlebell swing, push-up, lunge | +1 bloc ou +charge | intensité modérée

mcC29 – Cardio + charges confirmé : cardio sous tension | charge moyenne + effort prolongé | split kettlebell / cardio | 5 exos × 4 blocs, récup 15 sec | swings, burpees, thruster, push-up, rope | +1 exo ou +poids | intensité élevée

mcC30 – Full-body dynamiques intermédiaire : chaînes globales actives | engagement complet en mouvement | circuit full-body fluide | 5 exos dynamiques × 4 tours, récup 30 sec | squat jump, climbers, dips, swing, jumping jack | +1 tour ou +vitesse | intensité modérée

mcC31 – Haut/Bas rapide intermédiaire : alternance verticale | intensité globale et alternance segments | format paires haut/bas | 4 paires d'exos × 3 circuits, effort 30 sec/exo | push-up, air squat, dips, fente sautée | +1 circuit ou -5" récup | intensité modérée

mcC32 – Pyramide d'intensité confirmé : charge progressive puis décroissante | tolérance à l'effort long sous volume croissant | méthode pyramidale | 4 exos × 5 séries (10–12–15–12–10 reps), récup 30–45" | thruster, lunge, push-up, MC | +1 rep/série ou -5" récup | intensité élevée

mcC33 – Circuit Tabata simplifié débutant : HIIT basique | stimuler le cardio sans surcharge | Tabata allégé 20/15 | 4 exos × 3 rounds | jumping jack, air squat, push-up muraux, planche | +1 round ou +1 rep/exo | intensité modérée

mcC34 – Circuit Tabata simplifié intermédiaire : HIIT complet | améliorer puissance cardio-vasculaire | Tabata classique 20/10 | 4 exos × 4 rounds | air squat, push-up, mountain climber, jumping jack | +1 round ou +1 exo | intensité élevée

mcC35 – Circuit Tabata simplifié confirmé : HIIT soutenu | tolérance effort répété | Tabata haute densité | 4 exos × 5 rounds (20/10), récup 30" entre rounds | squat jump, burpee, MC rapide, gainage dynamique | +1 round ou +1 exo | intensité très élevée

mcC36 – Cardio pyramidal débutant : endurance douce | variation d'intensité guidée | pyramide légère | 3 exos × 2 cycles (15–30–15 sec), récup 30 sec | marche rapide, fente statique, shadow boxing | +1 cycle ou +1 exo | intensité modérée

mcC37 – Cardio pyramidal intermédiaire : cardio progressif | récupération active améliorée | pyramide progressive | 3 exos × 3 cycles (15–30–45 sec), récup 30 sec | air squat, jumping jack, push-up | +1 cycle ou -5" récup | intensité élevée

mcC38 – Cardio pyramidal confirmé : tolérance à l'effort | allures variées sous fatigue | pyramide haute intensité | 3 exos × 4 cycles (15–30–45 sec), récup 20 sec | squat jump, burpee, push-up sautés | +1 cycle ou +1 rep/exo | intensité très élevée

mcC39 – EMOM combiné intermédiaire : force + cardio | maintien performance sous contrainte | EMOM 12' | 5 burpees, 6 goblet squats, 8 KB swings (12 kg) | +1 rep/exo toutes 2 séances | intensité élevée

mcC40 – EMOM combiné confirmé : endurance puissante | volume sous fatigue croissante | EMOM croissant 15' | 6 burpees, 8 squats goblet, 10 swings KB (15 kg) | +1 rep ou -5" récup à 15' | intensité très élevée

mcC41 – Fartlek fonctionnel débutant : cardio actif | variation douce de rythme | fartlek guidé | 4 exos × 5 cycles 30/30, récup 1 min | marche rapide, fente, MC lent, shadow boxing | +1 cycle ou +5" effort | intensité modérée

mcC42 – Fartlek fonctionnel intermédiaire : cardio varié | stimulation des filières énergétiques | fartlek classique | 5 exos × 6 cycles 40/20 | jumping jack, push-up, fente sautée, MC, squats | +1 cycle ou +1 exo | intensité élevée

mcC43 – Fartlek fonctionnel confirmé : cardio sous contrainte | cadence rapide + récup partielle | fartlek intensif | 6 exos × 6 cycles 40/20 | burpee, squat jump, push-up sautés, skater, MC, gainage dynamique | +1 cycle ou -5" récup | intensité très élevée

mcC44 – Complexe barre débutant : coordination technique | travail enchaîné sous contrôle | complexe 3 mouvements | 3 exos × 3 rounds | front squat, push press, deadlift léger | +1 rep/exo ou +1 round | intensité modérée

mcC45 – Complexe barre intermédiaire : force métabolique | résistance sous charge modérée | complexe 4 mouvements | 4 exos × 3 rounds | power clean, front squat, push press, deadlift | +1 exo ou +1 rep/exo | intensité élevée

mcC46 – Complexe barre confirmé : densité maximale | puissance + cardio soutenus | complexe 5 mouvements | 5 exos × 4 rounds | clean, front squat, push press, row, deadlift | +charge ou +1 round | intensité très élevée

mcC47 – Circuit kettlebell long cycle débutant : endurance technique | travail en charge continue | long cycle fractionné | 2 exos × 4 cycles (1' effort / 30" repos) | clean & press léger, front squat KB | +1 cycle ou +10" effort | intensité modérée

mcC48 – Circuit kettlebell long cycle intermédiaire : endurance de force | résistance musculaire + souffle | long cycle complet | 2 exos × 5 cycles (90" effort / 30" repos) | KB swing, clean & jerk | +1 cycle ou -5" récup | intensité élevée

mcC49 – Circuit kettlebell long cycle confirmé : tolérance effort long | maintien effort sous contrainte | long cycle non-stop | 10 min en continu | clean & press, jerk, front squat, swing | +30"/semaine ou +1 kg | intensité très élevée

mcC50 – Sprint côte débutant : puissance légère | découverte sprint en montée | sprints fractionnés en côte | 5 × 20" effort / 40" repos | montée modérée | +1 sprint ou -5" repos | intensité élevée

mcC51 – Sprint côte intermédiaire : puissance explosive | sprint anaérobie | hill sprints fractionnés | 8 × 30" effort / 30" repos | pente soutenue | +1 rep ou +5 m montée | intensité très élevée

mcC52 – Sprint côte confirmé : tolérance lactique | effort max répété | sprint lactique en côte | 10 × 30" effort / 30" repos | pente raide | +1 sprint ou +intensité pente | intensité extrême

mcC53 – Circuit Tabata simplifié débutant : métabolisme rapide | effort court + relance cardio | tabata basique | 4 exos × 3 tours (20"/10") | air squat, push-up genoux, climbers, jumping jack | +1 rep/exo ou +5" effort | intensité élevée

mcC54 – Circuit Tabata simplifié intermédiaire : métabolisme soutenu | maintenir le rythme sous effort fractionné | tabata complet | 4 exos × 4 tours (20"/10") | pompes, squats, MC, jumping jack | +1 tour | intensité élevée

mcC55 – Circuit Tabata simplifié confirmé : haute intensité cardio | effort répété avec volume | tabata renforcé | 4 exos × 5–6 tours (20"/10") | burpees, jump squats, push-up sautés, MC rapide | +1 tour ou -5" repos | intensité très élevée

mcC56 – Cardio pyramidal multi-exos débutant : endurance douce | variation d'intensité légère | pyramide simple | 3 exos × 2 cycles (15"–30"–15"), récup

30 sec | marche rapide, air squat, fente statique | +1 cycle ou +1 exo | intensité modérée

mcC57 – Cardio pyramidal multi-exos intermédiaire : métabolisme progressif | effort prolongé à intensité variable | pyramide classique | 3 exos × 4 cycles (15''–30''–45''), récup 30 sec | push-up, squat jump, fente sautée | +1 cycle ou -5'' repos | intensité élevée

mcC58 – Cardio pyramidal multi-exos confirmé : résistance cardio | maintien rythme sous charge | pyramide complexe | 4 exos × 5 cycles (15''–30''–45''), récup 20 sec | burpees, push-up sautés, squat jump, jumping lunges | +1 cycle | intensité très élevée

mcC59 – EMOM combiné kettlebell intermédiaire : force + cardio | charge modérée en rythme | EMOM structuré 12' | 5 burpees, 8 goblet squats, 12 swings | +1 rep/exo toutes 2 séances | intensité élevée

mcC60 – EMOM combiné kettlebell confirmé : puissance sous fatigue | maintenir cadence sous contrainte | EMOM progressif 15' | 6 burpees, 10 goblet squats, 14 swings | +1 rep ou +5'' volume | intensité très élevée

mcC61 – Fartlek fonctionnel débutant : cardio dynamique | variation de rythme simple | fartlek guidé | 4 exos × 5 cycles (30''/30'') | shadow boxing, air squat, MC lent, fente statique | +1 cycle ou +5'' effort | intensité modérée

mcC62 – Fartlek fonctionnel intermédiaire : cardio structuré | alternance rapide/récup | fartlek classique | 5 exos × 6 cycles (40''/20'') | jumping jack, push-up, squat jump, fente sautée, MC | +1 cycle ou -5'' repos | intensité élevée

mcC63 – Fartlek fonctionnel confirmé : cardio sous contrainte | maintien intensité sans récup longue | fartlek complexe | 6 exos × 6 cycles (40''/20'') | burpees, squat jump, skater, MC, push-up sautés, gainage actif | +1 cycle ou -5'' repos | intensité très élevée

mcC64 – Kettlebell long cycle intermédiaire : endurance de force | effort stable sous charge modérée | long cycle technique continu | 10' continu | clean & press, swings, front squat | +30''/semaine ou +1 rep/min | intensité moyenne

mcC65 – Kettlebell long cycle confirmé : résistance prolongée | charge + durée en maintien | long cycle avancé | 12–15' non-stop | clean & press, snatch, jerk | +1'/sem ou +charge progressive | intensité élevée

mcC66 – Hill sprints fractionnés confirmé : puissance anaérobie | sprint lactique en montée | sprint fractionné | 30" montée / 30" repos × 10 | côte (5–10%), intensité max | +1 sprint ou -5" récup | intensité très élevée

D. Mobilité & posture

mcD01 – Mobilité active débutant : articulation fluide | restaurer l'amplitude naturelle | routine articulaire simple | 3 blocs de 3 exos (balancements, rotations), 15"/exercice | balancements genoux, cercles épaules/chevilles | +1 exo/bloc | intensité très faible

mcD02 – Mobilité active intermédiaire : ouverture articulaire | améliorer l'aisance dans les mouvements | flow articulaire dynamique | 3 blocs 4 exos, 20"/exercice | squats ouverts, cat/cow, fente + reach, shoulder circle | + fluidité | intensité faible

mcD03 – Mobilité active confirmé : amplitude contrôlée | renforcer les extrémités dans la mobilité | routine mixte debout/sol | 4 circuits progressifs, 30"/exercice | transitions deep squat, reach thoracique, fentes | + complexité motrice | intensité modérée

mcD04 – Étirements dynamiques débutant : allongement contrôlé | préparer le corps à l'effort | routine d'activation articulaire | 10 min debout, 5–6 exos x 30" | leg swings, cercles bras, fentes dynamiques | + précision | intensité très faible

mcD05 – Étirements dynamiques intermédiaire : élasticité musculaire | échauffement qualitatif | séquence rythmée en bloc | 3 blocs de 3–4 exos, 2×30"/exercice | kicks dynamiques, rotations épaules, openers hanches | + vitesse d'exécution | intensité faible

mcD06 – Étirements dynamiques confirmé : coordination mobilité | fluidité globale + gainage | locomotion fluide et variée | 4 flows de 5 min | crab walk, locomotion animale, fentes croisées | + contrôle et transitions complexes | intensité modérée

mcD07 – Souplesse & relâchement tous niveaux : relâchement profond | détendre les chaînes musculaires | stretching passif guidé | 20–30 min en

continu | chaîne postérieure, hanches, épaules | + respiration guidée |
intensité très faible

mcD08 – Souplesse & relâchement intermédiaire : amplitude + détente |
améliorer souplesse sans tension | étirements tenus actifs | 4 exos x 45–60
sec | posture papillon, hamstrings, pectoraux | + durée par étirement |
intensité faible

mcD09 – Souplesse & relâchement confirmé : souplesse avancée |
progression vers grands écarts | stretching intensif | 5 exos x 60–90 sec |
fente profonde, ouverture adducteurs, splits assistés | + temps de maintien |
intensité modérée

mcD10 – Posture & alignement débutant : prise de conscience posturale |
corriger les déséquilibres basiques | routine auto-corrective simple | 3 circuits
statiques, 30"/exercice | wall sit, dead bug, alignement mur | + maintien par
exercice | intensité très faible

mcD11 – Posture & alignement intermédiaire : tonus postural | rééquilibrer les
chaînes musculaires | routine maintien + mobilité lente | 4 exos x 3 séries
(30") | bird dog, gainage dynamique, tirage bande | + complexité ou temps de
travail | intensité faible

mcD12 – Posture & alignement confirmé : tenue active | renforcer les muscles
posturaux profonds | circuit postural dynamique | 4 blocs 3–4 exos,
30"–45"/exercice | reach, good morning, overhead mobility | + temps de
tension | intensité modérée

mcD13 – Coordination & équilibre débutant : conscience motrice | activer les
réflexes d'équilibre | mini-circuits statiques/dynamiques | 3 circuits 2 exos
(30"/exercice) | bras/jambes opposés, unipodal simple | + durée maintien |
intensité très faible

mcD14 – Coordination & équilibre intermédiaire : stabilité dynamique |
améliorer coordination inter-membres | parcours rythmés | 4 exos enchaînés,
2 tours, 30"/exercice | échelle de rythme, step latéral, équilibre 1 jambe | +
variation des appuis | intensité faible

mcD15 – Stabilité articulaire intermédiaire : articulation protégée | renforcer
autour des articulations mobiles | routine stabilisation lente | 3 blocs 4 exos,
tempo 2-2-2 | band shoulder, deadbug unilatéral, fente latérale lente | +
charge légère ou répétitions | intensité modérée

mcD16 – Dissociation articulaire intermédiaire : contrôle segmentaire | différencier les mouvements articulaires | routine au sol lente | 4 exos x 2–3 séries | cat/cow, rotation cage thoracique, deadbug, cercles hanches | + fluidité ou reps | intensité faible

mcD17 – Dissociation articulaire confirmé : isolation précise | isoler les amplitudes dans les zones complexes | séquence technique lente | 4 exos x 45" | roll down, planche + reach, disassociation overhead | + précision dans la gestuelle | intensité modérée

mcD18 – Équilibre statique/dynamique débutant : stabilité de base | garder un appui solide sans mouvement | travail unipodal simple | 3 exos, 30–40 sec/tenue | équilibre 1 jambe bras tendus, wall sit, gainage bras levés | + temps de maintien | intensité très faible

mcD19 – Équilibre statique/dynamique intermédiaire : équilibre fluide | alterner mouvements et stabilisation | séquence mixte lente | 3 circuits 3 exos, 2–3 tours | pivots unilatéraux, reach, planche dynamique | + transitions instables | intensité faible

mcD20 – Équilibre statique/dynamique confirmé : réactivité + stabilité | maintien sous contrainte variable | circuit instabilité | 4 blocs de 3 exos, 30–40 sec | BOSU, lunge rotation, équilibre + reach | + difficulté posturale | intensité modérée

mcD21 – Amplitude + stabilité débutant : activation douce | réactiver l'amplitude avec sécurité | routine guidée lente | 2 blocs de 3 exos x 2 séries, 30"/exercice | ouverture hanches, demi-fente assistée, bird dog | + durée ou précision | intensité faible

mcD22 – Amplitude + stabilité intermédiaire : amplitude maîtrisée | élargir les ROM avec contrôle | mini-flow dynamique | 3 blocs spécifiques, 30"–40"/exercice | overhead mobility, pont hanche, fente croisée | + complexité gestuelle | intensité modérée

mcD23 – Amplitude + stabilité confirmé : grande amplitude dynamique | stabilité dans mouvements extrêmes | flow complexe contrôlé | 4 phases : debout / sol / équilibre / maintien | deep squat, splits assistés, gainage instable | + transitions avancées | intensité modérée à élevée

mcD24 – Flow mobilité au sol débutant : souplesse active | réveiller les amplitudes articulaires | flow lent en appuis multiples | 3 séquences de 2'30"

avec transitions douces | cat/cow, ouverture hanches, reach bras/jambes | + durée ou fluidité | intensité faible

mcD25 – Flow mobilité au sol intermédiaire : souplesse active | déverrouiller chaînes profondes | enchaînement fluide au sol | 8–10 min de flow structuré | reptile, thread the needle, rotations bassin | + amplitude ou variété | intensité faible

mcD26 – Flow mobilité au sol confirmé : souplesse active | déployer mobilité avec contrôle | flow complet avec respiration guidée | 12 min en continu | deep lunge, rotation colonne, ouverture cage thoracique | + tenue posturale ou respiration | intensité faible à modérée

mcD27 – Routine mobilité matinale débutant : éveil articulaire | mobilisation douce au réveil | mini-flow articulé | 3 séquences de 3'30" | cercles articulaires, marches hautes, fentes assistées | + répétition ou coordination | intensité faible

mcD28 – Routine mobilité matinale intermédiaire : éveil articulaire | réveiller le corps en dynamique | routine complète debout/sol | flow continu 12 min | good morning, fente croisée, twist thoracique | + 1 séquence ou complexité | intensité faible

mcD29 – Routine mobilité matinale confirmé : éveil articulaire | activer posture et respiration | routine complète fluide | séquence complète 15' | diaphragmatique breathing, squats lents, reach debout-sol | + durée ou concentration respiratoire | intensité faible à modérée

mcD30 – Mobility + stability combo intermédiaire : mobilité + renforcement | amplitude fonctionnelle + stabilité | travail unilatéral sous charge légère | 3×5 reps/côté | overhead lunge, ouverture thoracique, presse unilatérale | + charge ou amplitude | intensité basse à moyenne

mcD31 – Mobility + stability combo confirmé : mobilité + renforcement | stabilisation dans schémas complexes | enchaînement postural dynamique | 4×6 reps/côté | fente instable, gainage unilatéral, presse debout rotationnelle | + amplitude + stabilité active | intensité moyenne

mcD32 – Routine mobilité plyo-contrôlée intermédiaire : mobilité dynamique | coordination avec appuis toniques | flow combiné sauts + contrôle | routine continue 10' | squats dynamiques, pas bondissants, ouverture hanches | + répétitions ou intensité d'appui | intensité moyenne

mcD33 – Routine mobilité plyo-contrôlée confirmé : mobilité dynamique | réactivité + amplitude sous transitions | circuits plyo-contrôlés | 3 circuits de 4' | step jumps, fentes croisées, coordination rapide sol/debout | + complexité ou tempo | intensité moyenne à élevée

mcD34 – Mobilité sous charge légère débutant : mobilité guidée | amplitude assistée sous faible charge | flow debout + au sol | 2×6×30" | goblet squat léger, windmill assisté, press + open | + 1 mouvement ou durée | intensité faible

mcD35 – Mobilité sous charge légère intermédiaire : mobilité sous contrainte | stabilisation active | routine Kettlebell guidée | 3×8×30" | halo, KB swing lent, overhead reach | + 1 séquence ou +5" | intensité faible à moyenne

mcD36 – Amplitude guidée kettlebell intermédiaire : mobilité sous tension | ouvrir amplitude avec contrôle | bloc lent avec pauses | 3×8 reps avec tempo 3–1–2 | goblet squat lent, windmill, overhead lunge | + 1 rep ou + pause | intensité faible

mcD37 – Amplitude guidée kettlebell confirmé : mobilité sous tension | solidifier gain postural | enchaînement fonctionnel | 3×10 reps | turkish get up, overhead walk, deep hinge | + temps sous tension ou stabilité | intensité moyenne

mcD38 – Contrôle scapulo-thoracique lesté intermédiaire : coordination scapulaire | activer ceintures + appuis | routine rythmée | 3 tours 4×30"/20" | row inversé, quadrupédie/debout, scapular push | + 1 exo ou + reps | intensité faible

mcD39 – Contrôle scapulo-thoracique lesté confirmé : coordination scapulaire | stabiliser en dynamique complexe | enchaînement mixte | 4 tours de 5×30"/20" | traction scalaire, bear crawl, overhead reach | + charge ou +10" | intensité faible à moyenne

mcD40 – Coordination multi-plans instable intermédiaire : coordination/équilibre | renforcer l'équilibre en changement de plans | circuit instable multi-plans | 4×(60" + 30") | échelle agilité, BOSU step, fentes multidirectionnelles | + complexité ou +1 bloc | intensité faible à moyenne

mcD41 – Coordination multi-plans instable confirmé : coordination/équilibre | stabiliser les appuis sur surface instable | circuit BOSU intensif | 5×(60" + 30") | slalom BOSU, squats instables, marches croisées | + vitesse ou + instabilité | intensité moyenne

mcD42 – Transitions rapides contrôlées débutant : stabilité latérale | initier coordination dans changement d'appui | routine guidée | 3×(30" + 30") | pas chassés, anti-rotation statique, déplacement latéraux | +1 round ou + amplitude | intensité faible

mcD43 – Transitions rapides contrôlées intermédiaire : stabilité latérale | consolider l'explosivité maîtrisée | routine rapide structurée | 3×(30" + 30")×3 | pas chassés dynamiques, reach unilatéral, lunge rotation | +1 round ou complexité | intensité faible à moyenne

mcD44 – Enchaînements diagonaux (pattern X) débutant : coordination diagonale | découvrir chaînes croisées | séquence alternée | 3×6 reps/côté | reaching diagonal, croisés debout/sol, step croisé | +1 rep/côté | intensité faible

mcD45 – Enchaînements diagonaux (pattern X) intermédiaire : coordination diagonale | fluidifier traversée de plans croisés | circuit dynamique croisé | 4×8 reps/côté | lunges diagonaux, reach crawl, oblique opener | +2 reps/côté | intensité faible à moyenne

mcD46 – Contraste stabilité/vitesse intermédiaire : appuis réactifs | gérer cadence variable | routine double tempo | 4 blocs de 20"+20" | squat impulsion + gainage, step rapide + statique | +1 bloc | intensité moyenne

mcD47 – Contraste stabilité/vitesse confirmé : appuis réactifs | enchaîner stabilité et explosivité | enchaînement rapide + isométrie | 5 blocs de 20"+20" | squat jump + pause, mountain climber + statique | + cadence ou +5" | intensité moyenne à élevée

mcD48 – Circuit posture + mobilité active débutant : posture/mobilité | améliorer alignement global | flow fonctionnel lent | 12' continu | step reach, squat control, reaching debout | +1 min ou + précision | intensité faible

mcD49 – Circuit posture + mobilité active intermédiaire : posture/mobilité | mobiliser avec fluidité et contrôle | routine enchaînée | 15' en continu | flow postural, genoux/hanche, squat reach | + complexité | intensité faible à moyenne

mcD50 – Circuit posture + mobilité active confirmé : posture/mobilité | stabiliser en mouvement continu | flow postural complet | 18' continu | crawl/posture debout, lunge rotation, deep hinge | +1 min ou difficulté | intensité moyenne

mcD51 – Contrôle genoux/chevilles débutant : équilibre unilatéral | initier stabilité des appuis | routine assistée | 3×8 reps/côté ou 2×20"/jambe | appui pied nu, squat unilatéral assisté, genou aligné | + maintien ou + reps | intensité faible

mcD52 – Contrôle genoux/chevilles intermédiaire : équilibre unilatéral | renforcer appuis + proprioception | routine unilatérale | 3×12 reps/côté ou 3×30"/jambe | step-up unilatéral, reach genou, maintien pied | + temps d'appui | intensité faible à moyenne

mcD53 – Contrôle genoux/chevilles confirmé : équilibre unilatéral | stabiliser en conditions variées | circuit instable | 4×15 reps/côté ou 3×45"/jambe | squat instable, transitions dynamiques/statique | + instabilité ou + cadence | intensité moyenne

mcD54 – Routine entretien combinée (mobility + band) confirmé : mobilité + tonus | conserver amplitude + tonus léger | circuit mobilité avec résistance | 4 mini-circuits de 3' | bandes élastiques, étirements actifs, reach contrôlé | + résistance ou +30" | intensité faible à moyenne

E. Systèmes énergétiques

mcE01 – Cardio zone 1–2 débutant : Aérobic fondamentale | Développer l'endurance de base | Cardio linéaire Z1-Z2 | 30–45 min continu / respiration nasale | Marche lente, vélo doux, rameur | +5 min par semaine | Faible

mcE02 – HIIT classique intermédiaire : Alternance effort/repos | Stimuler la VO2 max | HIIT 30:30 | 4–5 blocs × 30" effort / 30" repos | Burpees, sprints, squats sautés | +1 bloc ou +5% intensité | Modérée

mcE03 – HIIT mixte intermédiaire : Croisement filières | Puissance + récupération | Circuit mixte cardio/muscu | 6 circuits × 40" ON / 20" OFF | Charges légères, airbike, thruster | +1 circuit ou +1 exo | Modérée

mcE04 – HIIT avec charge confirmé : Résistance métabolique | Soutenir un effort sous charge | Circuit cardio/muscu | 4–6 rounds × 5 exos | Kettlebell swing, thruster, jump squat | +1 round ou +charge | Élevée

mcE05 – HIIT progressif intermédiaire : Tolérance effort | Intensité croissante par bloc | Intervalles croissants | 3 blocs 20–30–40 sec effort | Sauts, jumping jack, gainage actif | +5 sec/bloc ou +1 bloc | Modérée

mcE06 – HIIT progressif confirmé : Accumulation de charge | Maximiser combustion énergétique | Blocs croissants | 5 blocs durée progressive | Sprints, burpees, charges légères | +1 bloc ou +intensité | Élevée

mcE07 – HIIT ciblé par filière confirmé : Travail spécifique | Activer une filière énergétique ciblée | HIIT calibré (durée/repos) | 3 circuits × 3 exos spécifiques | Anaérobie alactique, lactique, aérobie | +1 tour ou +temps effort | Très élevée

mcE08 – Endurance aérobie longue débutant : Régularité cardiaque | Renforcer le fond cardio | Cardio linéaire bas | 30–45 min stable | Rameur, tapis, vélo, elliptique | +5 min par semaine | Faible

mcE09 – Endurance aérobie longue intermédiaire : Rendement énergétique | Améliorer l'économie d'effort | Cardio long stable | 45–60 min continu | Course, vélo, rameur | +5 min / semaine | Modérée

mcE10 – Seuil lactique intermédiaire : Résistance métabolique | Repousser la zone critique | Intervalles proches du max | 4 blocs × 4–6 min / récup passive | Course, rameur, vélo | +1 min ou +intensité | Élevée

mcE11 – Seuil lactique confirmé : Tolérance au lactate | Soutenir un effort long sous stress | Intervalles soutenus | 3 × 8–10 min @85–90% FCM | Longue récup active | +1 min par bloc | Très élevée

mcE12 – MetCon intermédiaire : Cardio + force | Augmenter le métabolisme rapide | Circuit AMRAP / For Time | 3 rounds × 5–6 exos | Enchaînement rapide cardio/muscu | +1 tour ou -repose | Élevée

mcE13 – MetCon confirmé : Puissance + souffle | Effort sous contrainte continue | Complexe EMOM | 4–5 rounds × 3–4 exos | Pull, push, run | +1 round ou +densité | Très élevée

mcE14 – Résistance mentale confirmé : Charge mentale | Travailler l'endurance psychologique | Long effort mixte | 30–40 min continu | WOD long, tâches complexes | +2 min ou +1 exo | Extrême

mcE15 – Cardio respiratoire continu débutant : Aérobie douce | Initier la respiration contrôlée | Cardio + respi nasale | 3 × 2' effort / 1' récup | Marche rapide, vélo doux | +30''/bloc | Très faible

mcE16 – Cardio respiratoire continu intermédiaire : Respiration + cadence | Stabiliser l'effort nasal | Intervalles nasaux contrôlés | 4 × 3' effort / 1' récup | Footing, rameur, vélo | +1'/séquence | Faible

mcE17 – Circuit respiratoire long débutant : Rythme + souffle | Calmer le système nerveux | Circuit 2 tours | 5 exos × 20'' / 15'' récup | Air squat, genoux hauts, planche | +1 exo par tour | Très faible

mcE18 – Circuit respiratoire long intermédiaire : Contrôle de souffle | Augmenter la durée tolérable | Circuit progressif | 3 tours × 6 exos 30''/15'' | Jumping jack, squat, rameur | +1 tour ou +10'' effort | Faible

mcE19 – Flow locomoteur prolongé débutant : Mobilité fluide | Initier les déplacements actifs | Flow locomoteur lent | 3 × 4' continus | Crawl lent, marche lente, quadrupédie | +30'' par bloc | Très faible

mcE20 – Flow locomoteur prolongé intermédiaire : Endurance au sol | Stabiliser les transitions longues | Flow dynamique | 3 × 6' continus | Fente marchée, ramping, transitions lentes | +1' par bloc | Faible

mcE21 – Zone aérobie soutenue débutant : Effort stable multi-modalité | Construire régularité | Cardio 3 modalités | 3 × 2' / modalité | Marche rapide, rameur, vélo | +30'' par modalité | Faible

mcE22 – Zone aérobie soutenue intermédiaire : variation aérobie contrôlée | stabiliser l'effort modéré en multi-modalité | cardio zone 2 continue | 3x3' par modalité (course, rameur, corde), récup 1' | course, rameur, corde à sauter | +1'/modalité ou +cadence | intensité faible

mcE23 – Endurance terrain varié débutant : allure constante sur sol simple | adapter le rythme à l'environnement extérieur | cardio zone 1 continue | 20 min de marche/course sur terrain plat | marche rapide, footing lent | +5'/semaine ou +terrain | intensité très faible

mcE24 – Endurance terrain varié intermédiaire : adaptation cardio en extérieur | tolérer variations du terrain | cardio zone 2 continue | 30 min course sur parcours vallonné | footing en forêt, montées légères | +5' ou +dénivelé | intensité faible

mcE25 – Cardio continu zone 2 débutant : base aérobie douce | maintenir une fréquence stable | cardio zone 2 en intervalles | 3x8' zone 2, récup 1' | rameur, vélo, course lente | +2'/bloc ou +cadence | intensité faible

mcE26 – Cardio continu zone 2 intermédiaire : stabilité cardio prolongée | tolérer l'effort constant | cardio zone 2 continue | 2x15' zone 2, récup 2' | course ou vélo | +5' ou +cadence | intensité faible

mcE27 – Cardio continu zone 2 confirmé : maintien long à intensité contrôlée | renforcer le travail en Z2 | cardio zone 2 longue durée | 1x30' zone 2 | course continue, vélo long | +5' par séance | intensité faible

mcE28 – Fartlek léger 2'/1' intermédiaire : variations d'allure légères | développer capacité de relance | méthode Fartlek classique | 6 blocs 2' rapide / 1' lent | course lente/course rapide, vélo varié | +1 bloc ou +intensité | intensité faible à moyenne

mcE29 – Fartlek léger 2'/1' confirmé : relances cardio stables | alternance effort/récupération régulière | méthode Fartlek sur terrain vallonné | 8 blocs 2' effort / 1' relâche | course en nature | +2 blocs ou +vitesse | intensité moyenne

mcE30 – Intervalles pyramide intermédiaire : progressif + dégressif | gestion effort croissant/décroissant | méthode pyramide cardio | 1 pyramide : 1–2–3–2–1 min / récup 1' | rameur, airbike, course | +1 pyramide ou +5" effort | intensité moyenne

mcE31 – Intervalles pyramide confirmé : pyramide double effort | tolérance aux variations d'intensité | méthode pyramide croisée | 2 pyramides 1–2–3–2–1 min, récup 1' | rameur + course alternées | +1 pyramide ou +cadence | intensité moyenne

mcE32 – Endurance + gainage dynamique débutant : effort modéré + stabilité | allier endurance douce et stabilité | circuit mixte zone 2 + gainage | 3x(4' cardio zone 2 + 30" planche), récup 1' | rameur, marche rapide + planche | +30" cardio ou +1 série | intensité faible

mcE33 – Endurance + gainage dynamique intermédiaire : stabilité sous effort prolongé | renforcer le tronc en continu | circuit zone 2 + gainage actif | 4x(5' zone 2 + 45" gainage), récup 1' | vélo, footing + planche latérale | +1 cycle ou +temps de gainage | intensité faible à moyenne

mcE34 – Circuit outdoor long débutant : mobilité + cardio nature | améliorer souffle en environnement naturel | circuit plein air | 2 tours × 5 exos × 1' effort

/ 20" récup | marche active, steps, fente, push-up, montée genoux | +1 exo ou +temps effort | intensité faible

mcE35 – Circuit outdoor long intermédiaire : résistance cardio nature | maintenir effort sous contrainte continue | circuit fonctionnel nature | 3 tours × 6 exos × 1' effort / 15" récup | lunges, squats, dips, corde, planche, step-up | +1 tour ou +charge naturelle | intensité faible

mcE36 – Vélocité basse intensité débutant : maîtrise de cadence | construire l'efficacité du pédalage | entraînement vélocité continue | 3x3' à 90–95 rpm / récup 1' | vélo stationnaire | +1' par bloc ou +cadence | intensité faible

mcE37 – Vélocité basse intensité intermédiaire : vélocité fluide | maintenir cadence constante sur durée | cardio cadence constante | 4x3' à 95–105 rpm / récup 1' | vélo | +1 rpm ou +1' | intensité faible

mcE38 – Cardio multi-appareils intermédiaire : endurance croisée | stimuler capacité aérobie avec variété | cardio croisé continu | 3x6' rameur, vélo, course / récup 1' | rameur, vélo, tapis de course | +1'/appareil ou +intensité | intensité faible à moyenne

mcE39 – Cardio multi-appareils confirmé : tolérance cardio variée | stabiliser intensité en Z2 multi-appareils | cardio croisé prolongé | 3x8' rameur, ski erg, assault bike / récup 1' | rameur, ski, bike | +1'/appareil ou +5% intensité | intensité moyenne

mcE40 – HIIT modéré 30"/30" intermédiaire : effort contrôlé court | augmenter tolérance effort fractionné | méthode HIIT 30"/30" | 2x8 exos 30"/30", récup 1' entre séries | burpees, squats, dips, air squat | +2 reps ou +vitesse | intensité moyenne

mcE41 – HIIT modéré 30"/30" confirmé : HIIT maîtrisé | résistance sous effort répété | méthode HIIT stable | 2x10 exos 30"/30", récup 1' entre blocs | push-up, squat jump, MC, thruster | +1 rep/série ou +charge | intensité moyenne

mcE42 – Cardio + mobilité active débutant : amplitude en mouvement | coupler cardio léger et mobilité fluide | routine alternée cardio/mobilité | 3x(3' cardio + 1' flow), récup 1' | marche rapide, air squat, flow hanches/épaules | +1 cycle ou +amplitude | intensité faible

mcE43 – Cardio + mobilité active intermédiaire : endurance articulaire | maintenir l'amplitude sous effort | split Z2 + mobilité fluide | 4x(4' cardio Z2 +

1' flow mobilité), récup 1' | course lente, rameur, squats dynamiques, openers | +1 cycle ou +30" cardio | intensité faible-moyenne

mcE44 – Trail urbain dénivelé intermédiaire : relance + variations légères | gérer l'effort sur terrain changeant | endurance en continu | 25 min en parcours vallonné | montée douce, descente contrôlée, appuis dynamiques | +5' ou +relief | intensité faible-moyenne

mcE45 – Trail urbain dénivelé confirmé : montée/descente active | travail mixte cadence + coordination | effort continu outdoor | 35' sur dénivelé modéré à soutenu | foulées longues, montées actives, descentes freinées | +1 zone ou +vitesse | intensité moyenne

mcE46 – Fractionné long intermédiaire : répétitions longues contrôlées | maintenir le seuil aérobie | intervalles 4'/2' récup | 4×4' effort + 2' récup passive | course, rameur, vélo | +1 rep ou +30" effort | intensité moyenne

mcE47 – Fractionné long confirmé : intensité soutenue | tolérer des efforts longs répétés | intervalles classiques | 5×5' effort + 2' récup active | footing, airbike, course sur tapis | +1 rep ou +5% vitesse | intensité moyenne-haute

mcE48 – Vélo résistance progressive intermédiaire : force cycliste | maintien cadence sous charge | EMOM cycliste | 3×4' @85-90 rpm, résistance croissante | home trainer, vélo d'appart | +1 bloc ou +1' effort | intensité moyenne

mcE49 – Vélo résistance progressive confirmé : endurance de force | progression charge à cadence fixe | split cycliste | 4×5' @90 rpm, résistance croissante | vélo indoor ou route | +1 palier ou +5% intensité | intensité moyenne

mcE50 – Parcours cardio ludique débutant : coordination + effort doux | initier appuis dynamiques | circuit fonctionnel simple | 3 tours × 5×45", récup 15" | steps, sauts, tap, shadow boxing, squats | +1 exo ou +1 tour | intensité faible

mcE51 – Parcours cardio ludique intermédiaire : cardio + agilité | enchaînement d'exos rythmés | circuit multi-appuis | 4 tours × 6×45", récup 15" | jump rope, step lateral, dips, MC, jump squat, push-up | +10" effort ou +1 tour | intensité faible-moyenne

mcE52 – Circuit aérobie basique débutant : aérobie fondamentale | effort doux en continu | circuit cardio basique | 4×3' @50-60% FCM, récup 1' | marche rapide, vélo doux, rameur | +30"/bloc | intensité faible

mcE53 – Circuit aérobie basique intermédiaire : aérobie stable | effort prolongé en Z1-Z2 | circuit cardio Z2 | 4×4' @60% FCM, récup 1' | rameur, vélo, footing lent | +1 bloc ou +1' effort | intensité faible

mcE54 – Vélo cadence stable débutant : technique pédalage | maintien fluide à basse intensité | split cadence | 3×6' @80–90 rpm | vélo d'intérieur ou route | +1' ou +5 rpm | intensité faible

mcE55 – Vélo cadence stable intermédiaire : cadence prolongée | maintenir effort sur durée | cadence soutenue | 3×8' @90–95 rpm | vélo elliptique ou home trainer | +2' ou +intensité légère | intensité faible-moyenne

mcE56 – Fractionné VMA confirmé : puissance aérobie | travailler à VMA | intervalles VMA | 10–12×(1'/1') @95–100% VMA | course ou airbike | +1 rep ou +0,5 km/h | intensité haute

mcE57 – Long run progressif intermédiaire : endurance prolongée | effort linéaire stable | course continue Z2–Z3 | 40–50' footing à allure constante | terrain plat ou légèrement vallonné | +5' par semaine | intensité moyenne

mcE58 – Long run progressif confirmé : progression d'allure | tolérance à l'effort prolongé | course par paliers | 60' : 4×15' à vitesse croissante | +5' ou +0,5 km/h | intensité moyenne-haute

mcE59 – Séance seuil confirmé : effort proche du seuil | tolérance à l'acidité musculaire | intervalles seuil | 3×8' ou 2×10' @85% VMA, récup 2' | course, vélo ou rameur | +1 bloc ou +1' effort | intensité moyenne-haute

mcE60 – Ultra-endurance confirmé : effort très long | combo cyclisme + course | entraînement croisé longue durée | 90' vélo + 20' course | home trainer + tapis / outdoor | +10' vélo ou +5' course | intensité moyenne-haute

mcE61 – Cardio multi-modalité intermédiaire : cardio long mixte | transitions multi-appareils | circuit croisé | 6×10' rameur, course, vélo | +5' ou +intensité appareil | intensité moyenne

mcE62 – Cardio multi-modalité confirmé : tolérance prolongée | effort maintenu sur intensité variable | circuit croisé avec progression | 6×10' rameur, assault bike, course, vélo | +10' total ou +1 modalité | intensité moyenne-haute

F. Santé mentale & récupération

mcF01 – Gestion du stress débutant : relaxation générale | réduire les tensions mentales et physiques | respiration guidée + étirements passifs | 3 blocs de 5 min, sans effort physique | respiration diaphragmatique, étirement cervical, genoux-poitrine | +1 min/bloc ou +1 posture | intensité très faible

mcF02 – Gestion du stress intermédiaire : recentrage mental | apaiser le système nerveux | routine respiration + auto-massage | 3 blocs de 6–8 min, sans contrainte | respiration nasale, acupression trapèze, étirement trapèze/nuque | +1 min/bloc ou +complexité geste | intensité faible

mcF03 – Gestion du stress confirmé : libération profonde | relâcher tensions via contraction/relâchement | technique Jacobson (PRM) | 4 blocs de 10 min, 5–6 cycles de contraction/relâchement par groupe musculaire | épaules, mains, cuisses, visage | +1 cycle ou +zone | intensité modérée

mcF04 – Routine régénérante débutant : relance corporelle | sortir d'un état de fatigue | routine mobilité douce | 3 séquences de 5 min, sans charge | cercles articulaires, cat/cow, balancements jambes | +1 mouvement/séquence | intensité très faible

mcF05 – Routine régénérante intermédiaire : tonus doux + récupération | combiner mobilité et relaxation active | routine combinée flow + respiration | 3 circuits de 10 min, récupération active lente | balancements amples, rotations articulaires, posture chien-tête-en-bas | +1 exo ou +durée | intensité faible

mcF06 – Routine régénérante confirmé : récupération active globale | relancer sans surcharge | flow postural dynamique | 4 séquences de 3 min, transitions continues | fente ouverte, ouverture thorax, planche dynamique | +1 séquence ou +temps par exo | intensité modérée

mcF07 – Retour d'énergie débutant : relancer vitalité | sortir d'un état d'inertie mentale et physique | routine respiration + mouvement fluide | 3 x 5 min, sans pause | balancements latéraux, respiration amplifiée, auto-massage crânien | +10"/mvt ou +1 exo | intensité faible

mcF08 – Retour d'énergie intermédiaire : réveil corps-esprit | combiner mouvement doux + oxygénation | circuit flow énergétique | 3 blocs dynamiques de 7 min, récup 1 min | step léger, ouverture hanches, respiration 4-4 | +1 mouvement ou +durée | intensité modérée

mcF09 – Retour d'énergie confirmé : réactivation globale guidée | stimuler tonus et clarté mentale | routine flow + respiration guidée | 3 séquences de 8 min, transitions au sol/debout | low lunge, cercles d'épaules, posture

dynamique + respiration 4-7-8 | +1 min ou +cycle respiratoire | intensité modérée à élevée

mcF10 – Relâchement myofascial débutant : détente physique | relâcher tensions superficielles | auto-massage rouleau mousse | 3 zones x 1 min (ischios, trapèzes, mollets) | foam roller + respiration lente | +1 zone ou +30 sec/zone | intensité très faible

mcF11 – Relâchement myofascial intermédiaire : décongestion musculaire | libérer tensions profondes | routine de pression ciblée + respiration | 4 zones x 1'30", récupération passive | quadriceps, lombaires, fessiers, cou | +1 zone ou +15"/zone | intensité faible

mcF12 – Relâchement myofascial confirmé : récupération avancée | améliorer proprioception et relâchement | foam rolling profond + pression lente | 5 zones x 2 min, transitions lentes | TFL, pectoraux, piriforme, mollets, trapèzes | +outil plus dense ou +temps/zone | intensité modérée

mcF13 – Séance lente guidée débutant : apaisement de base | réduire tension corporelle et mentale | relaxation au sol + respiration lente | 2 blocs de 4 min, transitions douces | posture fœtale, auto-massage ventre, souffle abdominal | +1 min ou +1 posture | intensité très faible

mcF14 – Séance lente guidée intermédiaire : relâchement actif progressif | reconnecter souffle et gestuelle | flow lent au sol | 3 blocs de 5 min, récupération passive | twist spinal, posture enfant, ouverture thoracique | +1 posture ou +temps posture | intensité faible

mcF15 – Séance lente guidée confirmé : relâchement profond | apaiser le système nerveux parasympathique | flow doux + pauses respirées | 4 blocs de 5 min, transitions lentes | posture papillon, respiration carrée, ouverture dos | +1 exo ou +1 cycle respiratoire | intensité très faible

mcF16 – Respiration & recentrage débutant : attention au souffle | reconnecter au corps + présence | technique de respiration 4-7-8 | 3 séquences de 3 min | respiration nasale, apnée douce, scan thoracique | +1 cycle ou +30" | intensité très faible

mcF17 – Respiration & recentrage intermédiaire : ancrage respiratoire | activer système parasympathique | cohérence cardiaque + respiration alternée | 4 blocs de 3-4 min, sans pause | inspire 5 sec, expire 5 sec, narine alternée | +1 min/bloc ou +profondeur souffle | intensité très faible

mcF18 – Respiration & recentrage confirmé : maîtrise autonome | améliorer variabilité cardiaque | respiration carrée + rétention courte | 3 cycles de 5–6 min | 4-4-4-4, diaphragmatique, apnée légère | +1 cycle ou +complexité | intensité faible

mcF19 – Décompression corporelle débutant : relâchement global | diminuer tensions physiques profondes | auto-massage + mobilisation passive | 3 exos × 2×30 sec | trapèze, lombaires, hanches | +1 exo ou +durée | intensité très faible

mcF20 – Décompression corporelle intermédiaire : récupération active | relâcher après stress ou effort | routine d'étirement + respiration | 4 exos × 3 séries, récupération passive | ischios, quadriceps, dos, épaules | +15" ou +1 posture | intensité faible

mcF21 – Décompression corporelle confirmée : relâchement avancé | libérer tensions résiduelles | séquence foam roller + mobilité lente | 5 exos × 3 séries (45" à 1') | piriforme, psoas, thorax, épaules, fessiers | +1 exo ou +durée posture | intensité faible à modérée

mcF22 – Étirements respirés débutant : fluidité + détente | relâcher via respiration guidée | stretching passif avec tempo respiratoire | 3 circuits de 3×30 sec | ischio, bras au mur, quadriceps | +10" ou +1 cycle respi/posture | intensité très faible

mcF23 – Étirements respirés intermédiaire : étirement conscient | améliorer l'amplitude tout en calmant le mental | stretching passif synchronisé à la respiration | 4 exos × 3 séries de 45–60", respiration guidée lente, récup 30" | ischio-jambiers, chaîne postérieure, ouverture épaules, bassin | +1 exo ou +10" par série | intensité faible

mcF24 – Étirements respirés confirmé : relâchement postural profond | approfondir l'amplitude avec souffle contrôlé | postures passives avec respiration en 4 temps | 5 postures × 3 séries de 60–90", respiration 4-7-8, récup 30" | ouverture scapulaire, quadriceps, hanches, rachis | +1 cycle respiratoire ou +15" posture | intensité faible à modérée

mcF25 – Relaxation active débutant : relâchement mental léger | activer le calme sans inactivité | flow postural doux | 3 séries × 3 mouvements × 30", respiration fluide, récup 30" | balancements, sway latéral, respiration rythmée | +1 série ou +5" par mouvement | intensité très faible

mcF26 – Relaxation active intermédiaire : recentrage + récupération | stabiliser l'attention et relâcher les tensions | routine dynamique lente | 4 circuits × 3 exos × 40", respiration calme, récup 30" | cercle bras, cat cow, pas fluides | +1 circuit ou +temps de mouvement | intensité faible

mcF27 – Relaxation active avancé : réinitialisation psycho-corporelle | évacuer stress résiduel et fatigue mentale | flow respiratoire au sol | 4 cycles × 3 exos × 45–60", respiration diaphragmatique, récup 30" | pigeon, spine twist, hollow hold | +1 cycle ou +10" de maintien | intensité faible

mcF28 – Routine sommeil débutant : induction douce | favoriser l'endormissement naturel | protocole respiratoire lent + stretching passif | 3 blocs × 2 exos × 1', respiration nasale 5-5, récup 30" | étirement nuque, dos au sol, respiration allongée | +1 exo ou +1 cycle respiratoire | intensité très faible

mcF29 – Routine sommeil intermédiaire : régulation circadienne | apaiser système nerveux pour l'endormissement | respiration 4-7-8 + postures restauratives | 3 séries × 2 postures × 90", respiration contrôlée, récup 30" | child pose, papillon allongé, open chest | +1 posture ou +15" | intensité très faible

mcF30 – Routine sommeil confirmé : relâchement pré-sommeil profond | optimiser la transition vers le sommeil lent | respiration carrée + stretching passif long | 3 cycles × 2 postures × 2', respiration 4-4-4-4, récup 1' | jambes au mur, rotation au sol, papillon passif | +1 cycle ou +1 cycle respiratoire | intensité très faible

mcF31 – Libération des tensions débutant : relâchement physique & nerveux | désamorcer tensions musculaires et émotionnelles | scan corporel + respiration localisée | 3 séries × 3 exercices × 1', respiration ciblée, récup 30" | respiration thoracique, pression frontale, étirement cervical | +1 exo ou +5" respiration | intensité très faible

mcF32 – Stretching global doux débutant : détente corporelle | initier les étirements passifs | routine passive guidée | 3 séries × 5 postures × 30", respiration libre, récup 30" | ischio-jambiers, trapèzes, lombaires, bras | +1 posture ou +10" | intensité très faible

mcF33 – Stretching global intermédiaire : mobilité post-séance | maintenir les amplitudes musculaires | routine semi-active avec respiration lente | 4 séries ×

6 exos × 45", respiration profonde, récup 30" | quadriceps, adducteurs, rachis, ouverture scapulaire | +1 exo ou +10" | intensité faible

mcF34 – Stretching complet confirmé : récupération avancée | relaxation profonde avec amplitude maximale | stretching prolongé + respiration lente | 3 cycles × 6 exos × 90", respiration calme, récup 30" | pectoraux, fessiers, split passif, rotation allongée | +1 cycle ou +15"/posture | intensité faible

mcF35 – Flow mobilité + gainage isométrique débutant : contrôle global | renforcer la posture par le mouvement | flow postural lent + maintien | 3 cycles × (2 exos mobilité × 30" + 1 gainage 20"), récup 30" | cat/cow, ouverture hanche, gainage coude | +5" gainage ou +1 cycle | intensité très faible

mcF36 – Flow mobilité + gainage isométrique intermédiaire : coordination posturale | enchaîner mobilité et stabilité | routine mobilité + stabilité isométrique | 4 séquences × 3 exos × 30–40", récup 30" | bird-dog, pigeon stretch, gainage latéral | +1 séquence ou +10" | intensité faible

mcF37 – Flow mobilité + gainage isométrique confirmé : stabilité fluide | enchaîner sous contrôle respiratoire | flow dynamique avec maintien | 3 rounds × 3 mouvements × 45", respiration maîtrisée, récup 30" | low lunge twist, hollow hold, reverse plank | +temps maintien ou +1 round | intensité faible à modérée

mcF38 – Routine stretching complet débutant : détente ciblée | étirer progressivement toutes les zones | routine passive guidée | 3 blocs × 4 postures × 30", respiration libre, récup 30" | ischio, ouverture épaules, étirement dos, fessiers | +10"/posture ou +1 posture | intensité très faible

mcF39 – Routine stretching complet intermédiaire : détente + amplitude | étirements tenus avec respiration lente | routine semi-active guidée | 4 blocs × 3 postures × 45", respiration contrôlée, récup 30" | quadri, pigeon, ouverture hanches, dos | +1 posture ou +15" | intensité faible

mcF40 – Routine stretching complet confirmé : récupération profonde | étirement prolongé avec respiration lente | routine passive maintenue | 3 cycles × 4 postures × 60", respiration profonde, récup 30" | rotation allongée, split passif, pectoraux sur mur, dos au sol | +1 cycle ou +1 posture | intensité faible

mcF41 – Flow mobilité + respiration débutant : relaxation active | synchroniser respiration et mouvement simple | flow respiratoire guidé | 3 cycles × 3 exos ×

30", respiration diaphragmatique, récup 30" | ouverture thorax, bras allongé, souffle rythmique | +1 cycle ou +5" | intensité très faible

mcF42 – Flow mobilité + respiration intermédiaire : lâcher-prise progressif | améliorer fluidité posturale et souffle conscient | flow postural calme | 4 séquences × 3 exos × 30–45", respiration consciente, récup 30" | dynamique cage thoracique, étirement dos, souffle carré | +1 exo ou +10" | intensité faible

mcF43 – Flow mobilité + respiration confirmé : apaisement actif | associer posture tenue + respiration régulée | flow profond avec cycles respiratoires | 3 cycles × 4 exos × 45–60", respiration 4-7-8, récup 30" | camel pose, pigeon dynamique, rotation thoracique, souffle carré | +durée posture ou +1 exo | intensité faible

G. Performances spécifiques

mcH01 – Préparation à l'effort débutant : mise en route douce | activer les chaînes motrices sans stress | routine d'éveil général | 3 blocs × 4' (mobilité + cardio léger), récup 30" | balancements, montées de genoux, squats aérobie, bras-cercle | +30"/bloc ou +1 exo coordination | faible à modérée

mcH02 – Préparation pic d'effort intermédiaire : activation neuro-musculaire | optimiser l'état d'alerte et la disponibilité | circuits dynamiques complets | 3 blocs × 5–6' effort, récup 1' | jumping jack, sprint sur place, gainage dynamique, push-up rapides | +1 exo ou -10" récup | modérée à élevée

mcH03 – Préparation pic d'effort confirmé : maximalisation énergétique | réveiller les filières et affiner la coordination | enchaînement explosif | 4 exos enchaînés × 30" effort / 30" récup | sprint, squat jump, fente plyo, push-up claps | +1 série ou -5" récup | élevée

mcH04 – Pré-compétition confirmé : affûtage final | stimulation sans surcharge | routine ciblée + récupération active | 2 blocs × 4' effort (activations spécifiques), récup 1' | drill rapide, visualisation, gainage, jumping jack | +1 exo ou -10" effort | modérée

mcH05 – Résistance mentale débutant : tolérance à l'effort léger | s'habituer à l'inconfort contrôlé | circuits modérés avec maintien d'effort | 2 circuits × 4

exos × 30'' effort / 30'' récup | squat air, wall sit, step touch, gainage | +10'' effort ou -5'' récup | modérée

mcH06 – Résistance mentale intermédiaire : engagement prolongé | maintenir l'effort sous contrainte | circuit sans pause | 3 tours × 5 exos × 45'' effort, récup 15'' | push-up, squat, rope, dips, gainage dynamique | +1 tour ou -5'' récup | élevée

mcH07 – Résistance mentale confirmé : charge mentale + physique | effort volontaire sous inconfort croissant | séquences longues + concentration | 4 blocs × 3' effort / 1' récup | thruster, airbike, coordination croisée, burpees | +1 bloc ou +5'' effort | très élevée

mcH08 – Coordination complexe confirmé : affinement moteur | améliorer la précision sous effort | multitâches enchaînés | 5 exos × 30'' effort, récup 15'' | crawl, sauts croisés, step + bras alternés, planche + touches épaules | +1 exo ou -5'' récup | modérée

mcH09 – Conditions contraintes confirmé : adaptabilité | performer dans l'inconfort ou l'imprévu | séquences instables | 3 blocs × 4 exos × 40'' effort, récup 20'' | BOSU squat, fente instable, planche sur swiss ball, push-up asymétrique | +1 exo instable ou +résistance | élevée

mcH10 – Déclenchement explosif confirmé : explosivité neuromusculaire | libérer le max de puissance rapidement | séquences brèves max intensité | 4 séries × 3 exos (20'' effort / 40'' récup) | sprint, jump squat, push-up explosif | +1 série ou +intensité | très élevée

mcH11 – Endurance mentale débutant : engagement doux prolongé | s'habituer à l'effort simple dans la durée | blocs longs + maintien statique | 2 blocs × 8' effort, maintien 30'' toutes les 2' | air squat, step touch, marche rapide, wall sit | +1 min ou +1 maintien | faible à modérée

mcH12 – Endurance mentale intermédiaire : continuité sous effort long | tenir malgré fatigue mentale | effort prolongé varié | 20–30' effort continu, récup 2' | cardio Z2 + gainage + push-up, shadowboxing | +5' effort ou +1 mouvement | modérée

mcH13 – Endurance mentale confirmé : ténacité prolongée | maintenir engagement malgré fatigue | alternance filières | 4 cycles × 8' (cardio/muscu/équilibre), récup 1' | course, airbike, squat sur ballon, burpees | +1 cycle ou +1 zone cardio | élevée

mcH14 – Dépassement de seuil confirmé : seuil lactique + mental | franchir ses limites sous pression | HIIT lactique | 6 exos × 4 tours × 30'' effort / 15'' récup | squat jump, burpees, rope, thruster, step-up rapide, push-up | -5'' récup ou +1 tour | extrême

mcH15 – Compétences avancées confirmé : maîtrise spécifique | performer sur des tâches complexes et précises | séquence technique sous fatigue | routine codifiée 20' (6 exos spécifiques × 3 séries), récup 30'' | propulsion unilatérale, tirage précis, fente dynamique, équilibre bras | +1 série ou -récup | élevée

- Chaque micro-cycle correspond à **1 à 2 semaines d'entraînement**
- Le nombre de séances hebdo dépend du profil utilisateur (cf. `profil_utilisateur.yaml`)
- À partir du thème du microcycle, l'IA doit générer entre 2 et 10 séances :
 - en respectant la méthode d'entraînement
 - en alternant les zones musculaires si nécessaire (cf. répartition musculaire standard)
 - en respectant la logique de progression (intensité, récupération, temps, reps...)
 - en incluant à chaque séance : un échauffement adapté, un corps de séance aligné, un retour au calme
- Pour chaque exercice, l'IA sélectionne dans la base `exercices.json` ceux compatibles avec :

- la zone ciblée du jour (full body, haut, bas, core...)
- les contraintes du microcycle (tempo, intensité, matériel, etc.)
- les préférences utilisateur