



**Centre de
Développement Athlétique**

BADMOFO METHODS
INITIATIVE & DISCIPLINE

Introduction à l'entraînement

Force & Conditionnement

Programme sur 3 semaines

Par

William Lafleur

Badmofomethods.com

Facebook.com/Badmofomethods

MISE EN GARDE

Toute activité physique comporte sa part de risque.

William Lafleur et le Centre de développement athlétique Badmofo Methods n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des complications et/ou accidents qui pourraient survenir lors de la pratique de l'activité physique.

Si vous souffrez de maladie(s), blessure(s) ou inconfort(s) physique et/ou physiologique, ou si un doute persiste quant à votre aptitude à faire de l'activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Comment utiliser le programme

Chaque entraînement est divisé en trois parties : L'échauffement, le renforcement musculaire, et le conditionnement physique. Pour chaque exercice, un lien vidéo descriptif est inclus. Le temps de pause à prendre entre chaque série est indiqué sous l'exercice en question.

Supersets et circuits : Lorsque vous voyez des lettres comme « A), B), C) », ça veut dire qu'il s'agit d'un superset ou d'un circuit, les exercices sont donc performés un à la suite de l'autre, en ne prenant une pause qu'après tout ceux-ci.

Échauffement

Pour toute la durée de l'entraînement, utilisez [le warm up suivant](#).

1. Standing hip circle x5 par direction, par jambe
2. Squat x10
3. Squat to stand x10
4. Squat stretch x10 secondes
5. Strider flow x5/5
6. Y Handcuff alterné x5

Semaines 1-3, jour 1

| Force | |
|--|---|
| 1. Front squat : 4x6 | - Essayer d'écarter le sol avec les pieds (Les genoux ne tombent pas vers l'intérieur) |
| - 1 minute de pause entre les séries - | - Initier le mouvement avec les hanches - Descendre en 3 secondes |
| 2A) Chin up / chin up excentrique : 4x3-5 | - Excentrique: descendre en 3-5 secondes |
| B) Push up incliné : 4x6-8 | - Abdos et fessiers engagés, coudes près du corps |
| - 30-45 secondes de pause entre les séries - | |
| 3A) Plank row incliné : 3x10/10 | - Abdos et fessiers engagés, corps droit |
| B) Bulgarian split squat : 3x6/6 | - Descendre en 3 secondes |
| - 30-45 secondes de pause entre les séries - | |
| 4A) Goblet 1.5 squat : 4x10 | - Mouvement contrôlé, abdos engagés |
| B) Hanging leg raise : 4x10 | - Mouvement stricte, sans momentum |
| C) Woodchopper : 4x10/10 | - Engager abdos et fessiers, rotation avec le tronc |
| - 20-30 secondes de pause entre les séries - | |
| Extra Cardio | |
| Intervalles de vélo : 6-8x30/30 secondes | - Prendre de grandes respirations à travers le ventre |
| * 30 secondes de sprint alterné à 30 secondes de vélo lent, répété 6 à 8 fois sans arrêt | |
| Mobilité post-workout | |
| 1. Strider stretch x2-3 minutes par jambe | - Grandes respirations, relâcher le corps |
| 2. Pigeon stretch x2-3 minutes par jambe | - Grandes respirations, relâcher le corps |

Semaines 1-3, jour 2

| Force | |
|--|---|
| 1. Barbell reverse lunge : 4x6/6 | - Faire 6 répétitions d'une jambe, puis de l'autre |
| - 1 minute de pause entre les séries - | |
| 2. Dumbbell snatch : 3x5/5 | - Pousser avec les jambes, tirer avec le trapèze |
| - 30 secondes de pause entre les séries - | |
| 3A) Single hand dumbbell bench : 4x6/6 | - Pieds au sol, coude près du corps |
| B) Inverted row : 4x10 | - Fessiers engagés, tirer avec les coudes |
| - 45-60 secondes de pause entre les séries - | |
| 4A) Dumbbell step up + high knee : 4x8/8 | - Prendre le temps de stabiliser en haut |
| B) Lateral lunge : 4x8/8 | - Initier le mouvement avec les hanches |
| C) Woodchopper : 4x8/8 | - Utiliser un élastique ou une poulie |
| - 20-30 secondes de pause entre les séries - | |
| Extra Cardio | |
| Intervalles de vélo : 8x20/10 secondes | - Prendre de grandes respirations à travers le ventre |
| * 20 secondes de sprint alterné à 10 secondes de vélo lent, répété 8 fois sans arrêt | |
| Mobilité post-workout | |
| 1. Strider stretch x2-3 minutes par jambe | - Grandes respirations, relâcher le corps |
| 2. Pigeon stretch x2-3 minutes par jambe | - Grandes respirations, relâcher le corps |

Semaines 1-3, jour 3

| Force | |
|--|--|
| 1. Dumbell ou kettlebell sumo deadlift : 4x10 | - Pousser avec les jambes, ne pas tirer avec le dos - Descendre chaque répétition en 2-3 secondes - Sans kettlebell, il est possible d'utiliser un dumbell |
| - 1 minute de pause entre les séries - | |
| 2A) Chin up/chin up sauté : 3x3-5 | - Redescendre chaque répétition en 2-3 secondes |
| B) Push up : 3x6-8 | - Abdos et fessiers engagés, coudes près du corps |
| C) Suitcase walking lunge : 3x7/7 | - 8 pas aller, 8 pas retour |
| - Le moins de pause possible entre les séries - | |
| 3A) Inverted row : 5x10 | - Fessiers engagés, tirer avec les coudes |
| B) Paused goblet squat : 5x6 (2 sec. en bas) | - Initier avec les hanches et le poids sur l'arrière du pied |
| C) Single leg hip thrust sur banc : 5x10/10 | - Dos droit, poids sur le talon |
| - Le moins de pause possible entre les séries - | |
| 4A) Plank to push up : 3x15 secondes | - Abdos et fessiers engagés, hanches droites |
| B) Shoulder tap plank : 3x15 secondes | - " " " |
| C) Push up plank : 3x15 secondes | - " " " |
| - 15 secondes de pause entre les séries - | |
| Extra Cardio | |
| Intervalles de vélo : 10-15x10/10 secondes | - Prendre de grandes respirations à travers le ventre |
| * 10 secondes de sprint alterné à 10 secondes de vélo lent, répété 6 à 8 fois sans arrêt | |
| Mobilité post-workout | |
| 1. Strider stretch x2-3 minutes par jambe | - Grandes respirations, relâcher le corps |
| 2. Pigeon stretch x2-3 minutes par jambe | - Grandes respirations, relâcher le corps |