

Séance Full Body fonctionnel avec haltères

Exemple d'un circuit Full Body avec haltères

Bloc 1. Renforcement

AMRAP 12'

AMRAP : As Many Rep As Possible

□ Durée : 12 minutes

□ Objectif : Réaliser le maximum de tours

1. Dumbbell Squat x10
2. Développé épaule x10
3. Thruster DB x10
4. Marche du fermier DB - A/R sur 20 à 30m

□ Conseil du coach :

- faire l'ensemble des exercices avec la même charge, (sauf marche du fermier, on peut augmenter la charge)
- objectif = vitesse, rythme et tenir sur la longueur pour réaliser le maximum de tour. Pour cela privilégier des charges légères à moyenne pour garder des mouvements explosifs, surtout sur le Thruster.

Effort
15:00

Repos
00:00

Tours
1

1A - Dumbbell Squat



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Les dumbbells appuyés sur les épaules, descendre en gardant le dos droit et la poitrine sortie

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

1B - Développé épaules dumbbell debout



- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux légèrement fléchis - Pousser les dumbbells vers le haut en gardant les coudes sous la charge

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

1C - Thruster avec dumbbell



- Gardez votre dos droit, la tête haute et les abdominaux contractés. Un haltère dans chaque main sur votre épaule, prise neutre. Descendez en squat. Au fur et à mesure que vous remontez votre corps, poussez sur vos haltères pour terminer le mouvement avec vos bras droits au-dessus de votre tête. Utilisez vos jambes pour pousser sur vos haltères.

Sem.	Séries	Rep
1	1	10

1D - Marche fermier 2 dumbbells



- Un dumbbell dans chaque main, se lever debout en gardant le dos droit et la tête haute. Se déplacer vers l'avant en marchant avec les dumbbells de chaque côté.

Sem.	Séries	Rep	Distance (m)
1	1	1	20-30

Bloc 2. Gainage

Circuit Gainage

- 3 à 4 tours
- 20 à 30 sc d'effort par exercice
- 5 sc de récup entre les exercices / 30 sc entre les tours

Repos
00:30


2A - Planche sur coudes isométrique

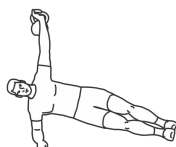


- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos contractés, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:05



2B - DB Side Plank

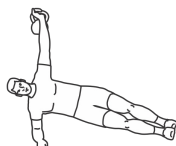


- Position de planche de côté au sol, en appui sur la face latérale du pied et sur l'avant-bras. Garder la colonne en position neutre et les abdominaux engagés. Tenir une haltère dans la main libre et pousser le poids vers le haut. Maintenir la position durant le temps demandé.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:20	00:05



2C - DB Side Plank

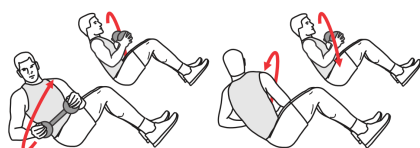


- Position de planche de côté au sol, en appui sur la face latérale du pied et sur l'avant-bras. Garder la colonne en position neutre et les abdominaux engagés. Tenir une haltère dans la main libre et pousser le poids vers le haut. Maintenir la position durant le temps demandé.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:20	00:05



2D - Sit DB Russian Twist



- Assis au sol, en appui sur vos fessiers, maintenez vos talons au sol. Tenir un dumbbell entre vos mains en tenant les deux extrémités. Amener le dumbbell à côté de vous en tournant vos épaules, par la suite, en tournant vos épaules, amener le dumbbell de l'autre côté. Garder vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:05



2E - Hollow Rock



- Débuter sur le dos, le corps bien allongé. Lever les épaules et les bras tout en levant les jambes. Balancer le corps. Garder les jambes et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:20	00:00