

Ce cours combine vitesse, explosivité et renforcement pour un entraînement complet et dynamique. À travers des séquences intenses et ludiques, les participants développent leur puissance, leur réactivité et leur condition physique générale. Les moments de "Game" renforcent la cohésion et boostent l'engagement. La séance se termine par un travail ciblé sur les abdominaux puis une récupération active pour optimiser les résultats et favoriser la progression.



## Echauffement

45s ON - 15s OFF

6:00

6 blocs



Plots : triangle Feeling : montée progressive en température : on ressent une meilleure mobilité, une activation douce des jambes et du cardio qui s'accroît légèrement, préparant corps et esprit à l'intensité à venir.

15 s Introduction

45 s Fentes latérales ALT (base), fentes frontales ALT (intérieur)

Tour 1

15 s Repos

45 s Combo déplacements en triangle (D, G, sommet) + speed run

15 s Repos

45 s Patineur ALT (base), grimpeur (mains au sommet)

15 s Repos

Répéter le tour précédent

Tour 2



## Vitesse

30s ON - 15s OFF

3:00

4 blocs



Plots : triangle Feeling : Explosions de déplacements courts : le souffle s'emballe rapidement, les jambes chauffent dès les premiers efforts, et la sensation d'agilité et de vitesse monte avec une légère perte de contrôle qu'il faut maîtriser.

15 s Introduction

30 s Déplacement touch avant (sommet) + speed run (base) (ALT)

Tour 1

15 s Repos

30 s Un "8" horizontal (base)

15 s Repos

Répéter le tour précédent

Tour 2



## Explosivité

30/30s ON - 15s OFF

5:00

4 blocs



Plots : triangle Feeling : Chocs physiques : jambes et fessiers brûlent rapidement, le cardio reste haut, chaque saut demande un engagement maximal, et la fatigue musculaire se fait sentir sur la stabilité et la hauteur de saut.

15 s Introduction

30 s **Jump squat plots avant + run arrière (base vers sommet)**

Tour 1

30 s **Fentes pliométriques (intérieur)**

15 s Repos

30 s **Jump squat plot D, centre, plot G (départ base)**

Tour 2

30 s **Fentes pliométriques (intérieur)**

15 s Repos

30 s **Jump squat plot D, plot G (départ plot D)**

Tour 3

30 s **Fentes pliométriques (intérieur)**

15 s Repos

30 s **Jump squat plot D + burpee, plot G + burpee (départ plot D)**

Tour 4

30 s **Fentes pliométriques (intérieur)**

15 s Repos



## Game 1

90s ON - 30s OFF

5:45

3 blocs



Plots : triangle Feeling : D'abord un jeu d'adaptation : le premier tour nécessite une gestion d'effort intelligente pour ne pas se cramer trop tôt, puis l'intensité monte brutalement, demandant un vrai dépassement pour maintenir vitesse et coordination sous fatigue extrême ; cardio au max.

15 s Introduction

1'30s

1x **1x cercle vers la D (extérieur)**

Tour 1

1x **1x cercle vers la G (extérieur)**

1x **Burpees (augmenter les répétitions)**

30 s Repos

**Répéter le tour précédent**

Tour 2

**Répéter le tour précédent**

Tour 3



## Renfo Full Body

90s ON - 30s OFF

5:00

4 blocs



Plots : triangle Feeling : Effort profond et global : le corps devient plus lourd, chaque mouvement demande du contrôle pour éviter de s'effondrer ; brûlure musculaire continue sur les jambes, les bras et la sangle abdominale, générant une fatigue supplémentaire.

15 s Introduction

30 s Fentes latérales + genou levé (départ plot D)

Tour 1

30 s Pompes larges (intérieur)

15 s Repos

Répéter le tour précédent, départ plot Gauche

Tour 2

30 s Fente arrière + genou à D (départ sommet)

Tour 3

30 s Planche combo jump frog + jack (intérieur, mains au sommet)

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 4



## Réactivité

30s ON - 15s OFF

3:00

3 blocs



Plots : alignement vertical Feeling : Explosivité mentale et physique : concentration extrême pour répondre vite aux appels du coach, jambes qui chauffent, souffle court, et une pression constante qui donne l'impression d'être "sur ressorts".

15 s Introduction

30 s Coach call steppin "arrière, milieu, avant"

Tour 1

15 s Repos

30 s Slalom vertical

15 s Repos

Répéter le tour précédent

Tour 2



## Game 2

90s ON - 30s OFF

5:45

3 blocs



Plots : triangle inversé Feeling : Test d'endurance mentale : l'accumulation de fatigue rend la coordination difficile, mais l'esprit de groupe pousse à se dépasser ; accélérations violentes et cardio au maximum, sensation d'être au bout de soi-même dans un climat ultra stimulant.

15 s Introduction

1'30s

1x Touch plot D

Tour 1

1x Touch plot G

Wall ball sauté (augmenter les répétitions)

10x Genou haut

30 s Repos

Répéter le tour précédent

Tour 2

Répéter le tour précédent

Tour 3



## Renfo Abdos

45s ON - 15s OFF

6:00

6 blocs



Plots : triangle inversé Feeling : Travail de fond malgré la fatigue : les abdos brûlent dès les premières secondes, il faut lutter contre l'envie de relâcher, renforçant ainsi endurance et résistance mentale sur le centre du corps.

15 s Introduction

45 s **Planche cercle de genoux ALT (intérieur)**

Tour 1

15 s Repos

45 s **Cross crawl (fléchi ou tendu)**

15 s Repos

45 s **Planche cercle de genou + stomp deux pieds, ALT (intérieur)**

Tour 2

15 s Repos

45 s **Cross crawl (fléchi ou tendu)**

15 s Repos

45 s **Planche cercle de genou + stomp deux pieds + tape épaules alt, ALT (intérieur)**

Tour 3

15 s Repos

45 s **Cross crawl (fléchi ou tendu)**



## Récupération

4 min ON

4:15

1 bloc



Plots : triangle inversé Feeling : Test d'endurance mentale : l'accumulation de fatigue rend la coordination difficile, mais l'esprit de groupe pousse à se dépasser ; accélérations violentes et cardio au maximum, sensation d'être au bout de soi-même dans un climat ultra stimulant.

15 s Introduction

4m **Libre**

Tour 1