

## PROGRAMME D'ENTRAINEMENT 4EP

Voici ci-dessous 5 fiches de musculation ([litobox.com](http://litobox.com)) afin de maintenir votre condition physique durant cette période de confinement.

Il y a 3 niveaux différents (débutant - intermédiaire - avancé), à vous de sélectionner celui qui vous convient le mieux et, pourquoi pas essayer de progresser de semaine en semaine.  
(Idéalement 2 à 3 séances / semaine)

### Pour maintenir votre endurance :

**2 à 3 sorties d'1h / semaine d'endurance fondamentale** (c'est à dire que vous êtes en totale aisance respiratoire, vous pouvez donc parler sans être essoufflé. Il suffit de courir lentement ;-))

Si vous désirez également progresser, vous pouvez sans soucis effectuer des séances de FARTLEK.

Ici, vous évoluez seulement aux sensations. Tant pour l'allure de course que pour le temps d'effort et le temps de repos. Vous accélérez et décélérez à votre guise en fonction du terrain, du dénivelé, de repères que vous vous donnez.

Dans ce cas le plan sera le suivant :

Séance 1 : 1h Endurance Fondamentale

Séance 2 : 45' de Fartlek avec 20' d'échauffement

Séance 3 : 1h Endurance Fondamentale

PS N'oubliez pas vos étirements

Prenez soins de vous et de votre corps ;-)

Bon entrainement !

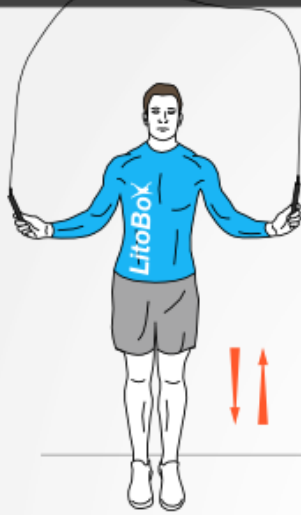
M.PAUL

# WOD *LitoBox*

#HIIT

👤 Tout le corps

Pierre © litobox.com



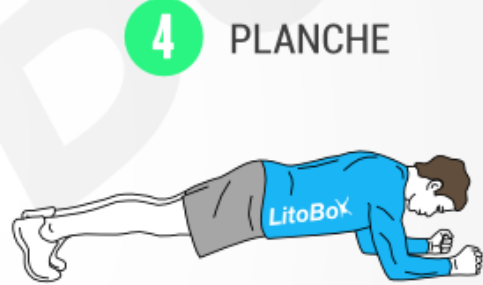
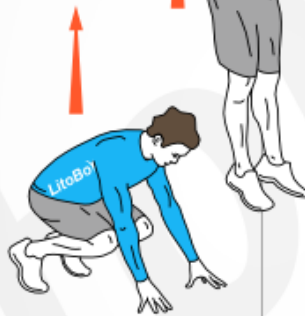
**1**  
DOUBLE  
UNDERS



**2** PLANCHE  
côté droit



**3** BURPEES



**4** PLANCHE



**5**  
DOUBLE  
UNDERS



**6** PLANCHE  
côté gauche

Faire 5 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

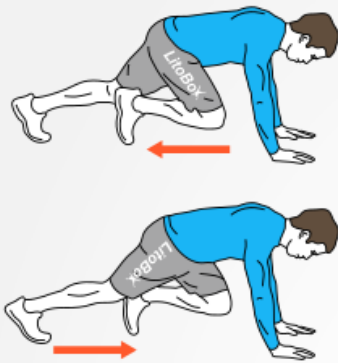
Partagez votre temps et vos impressions : <http://goo.gl/70DXur>

Débutant 10s/10s - Intermédiaire 20s/10s - Avancé 30s/10s

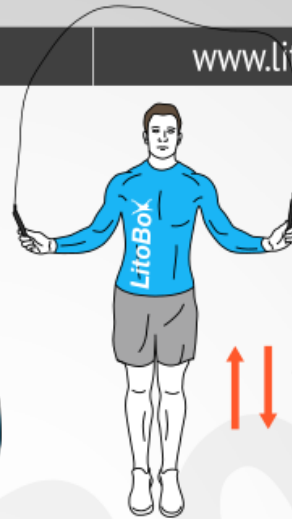
# WOD LitoBox #453

 Tout le corps

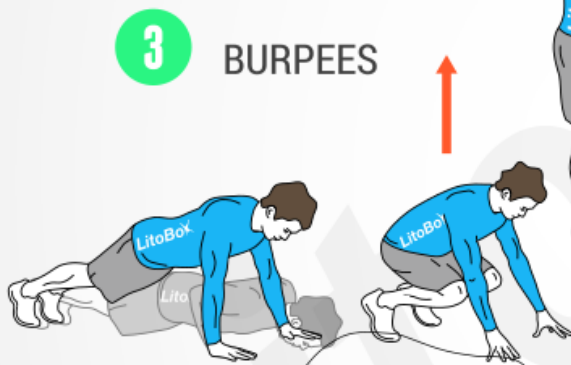
[www.litobox.com](http://www.litobox.com)



**1**  
MOUNTAIN  
CLIMBERS



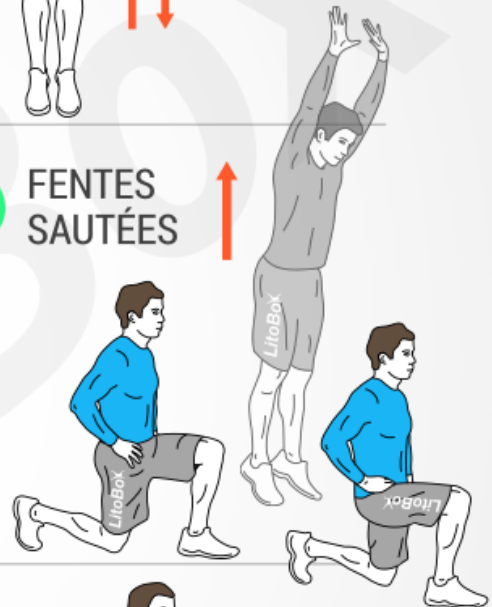
**2**  
CORDE



**3**  
BURPEES

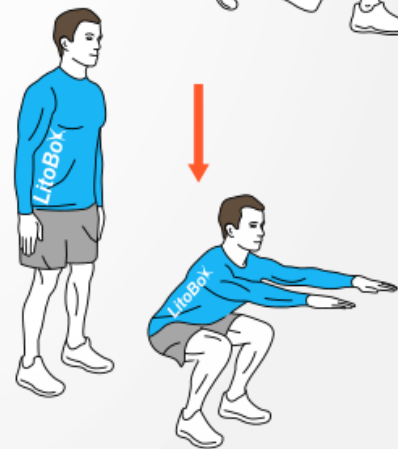


**4**  
FENTES  
SAUTÉES



**5**  
CORDE

**6**  
SQUATS  
complet



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

# WOD *LitoBox*



#HIIT

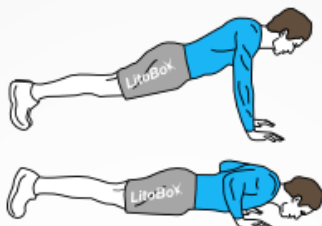
👤 Tout le corps

Pierre © litobox.com

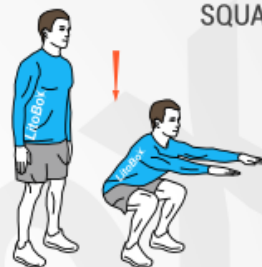
1 30s  
PLANCHE



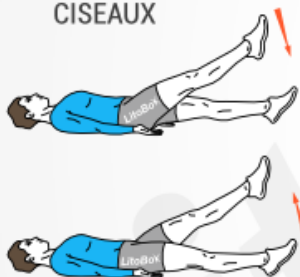
2 30s  
POMPES



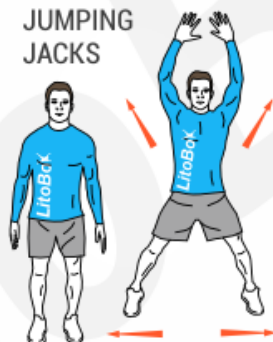
3 30s  
SQUATS



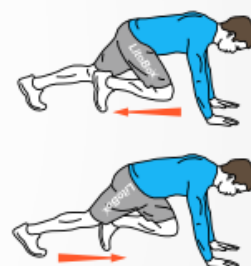
4 30s  
CISEAUX



5 30s  
JUMPING  
JACKS



6 30s  
MOUNTAIN CLIMBERS



7 30s  
LEVÉS DE  
GENOUX




Faire, le plus rapidement possible, 6 tours.

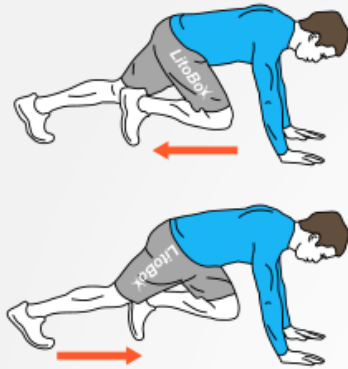
Partagez votre temps et vos impressions : <http://goo.gl/0kdXkC>

Débutant 15 secs / exercice - Intermédiaire 20 secs / exercice - Avancé 30 secs / exercice

# WOD *LitoBox* #514

 Tout le corps

[www.litobox.com](http://www.litobox.com)

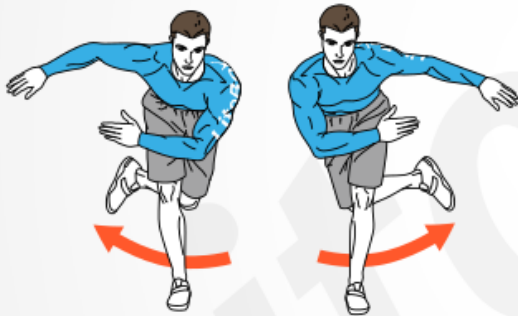


**1**  
MOUNTAIN  
CLIMBERS

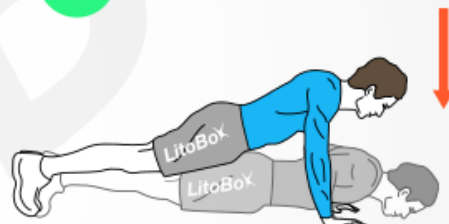


**2**  
PLANCHE  
DYNAMIQUE  
*en alternant les bras*

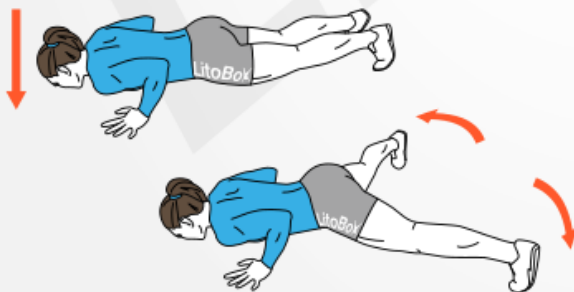
**3** PATINEUR



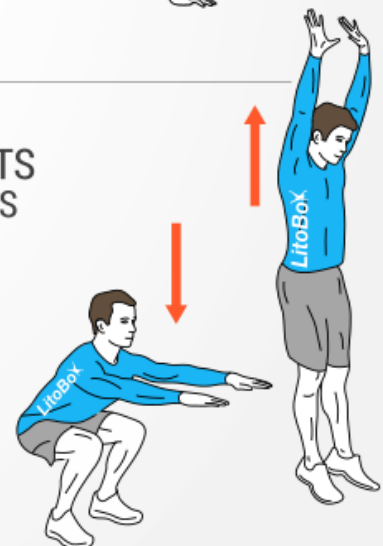
**4** POMPES



**5** PLANCHE JACKS  
*en position basse de pompe*



**6** SQUATS  
SAUTÉS



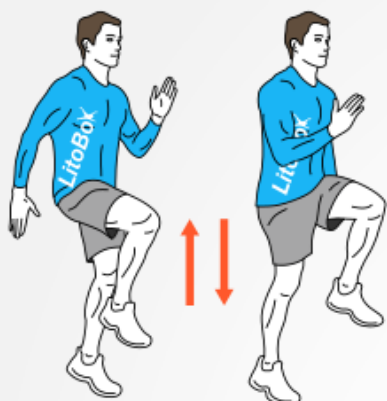
Faire 4 tours, avec 45 secondes de travail et 15 secondes de repos par exercice.

Débutant 25s/35s - Intermédiaire 35s/25s - Avancé 45s/15s

# WOD *LitoBox* #397

 Tout le corps

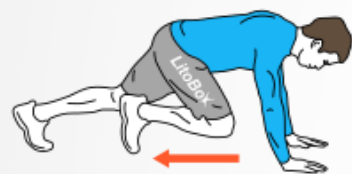
[www.litobox.com](http://www.litobox.com)



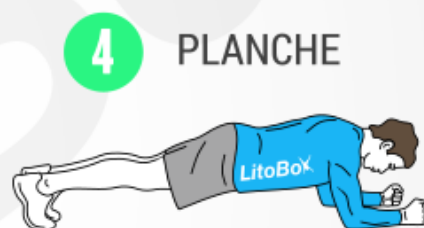
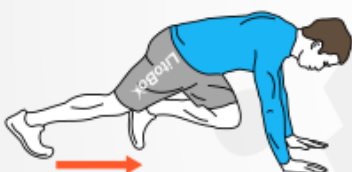
**1**  
LEVÉS DE  
GENOUX



**2** PLANCHE

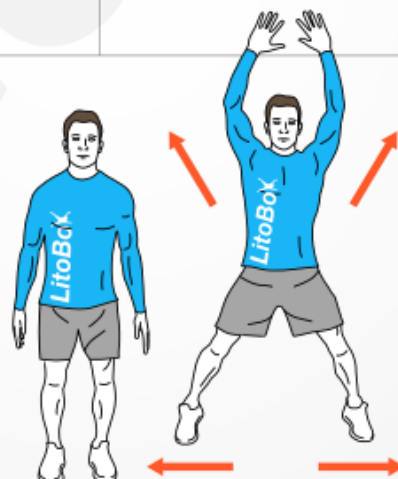


**3**  
MOUNTAIN  
CLIMBERS



**4** PLANCHE

**5**  
JUMPING  
JACKS



Faire 5 tours, avec 50 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

**Débutant** 30s/30s - **Intermédiaire** 40s/20s - **Avancé** 50s/10s

Le travail présenté a été réalisé en partie avec l'autorisation exceptionnelle de [Litobox.com](http://Litobox.com)

Pour aller plus loin, vous pouvez consulter le site internet [www.litobox.com](http://www.litobox.com)

La diffusion de ce travail sur les réseaux sociaux est formellement interdite, les images sont protégées par les droits d'auteur.









PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

# HIIT

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

## débutant

## SEMAINE 1

LITOBX

# 1

GOLDEN BLOG AWARDS  
SPORT 2015



Litobox a reçu le prix du meilleur blog dans la catégorie sport lors de la dernière cérémonie des Golden Blog Awards dans les salons de l'Hôtel de Ville de Paris.

Il a été élu à l'unanimité auprès d'un jury de professionnels.

Tout le contenu © Litobox. Tous droits réservés.  
Deuxième édition : Décembre 2018.

**Marque et droit d'auteur :**

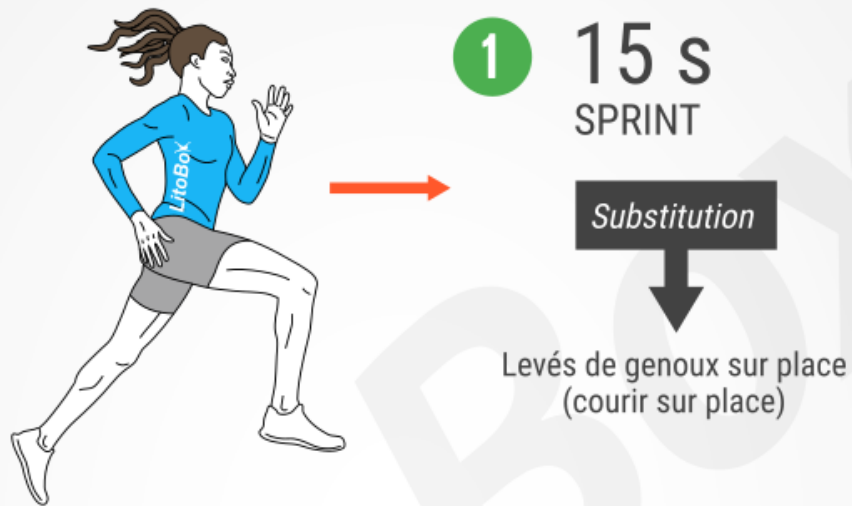
Litobox est une marque déposée. Toute utilisation non autorisée de cette marque peut faire l'objet de sanctions civiles et pénales en vertu des lois en vigueur. Aucune partie de cette publication ne peut en aucun cas être reproduite, transmise ou traduite sous quelque forme que ce soit, partiellement ou intégralement, sans l'autorisation préalable et écrite de l'auteur, ni même être diffusée par d'autres moyens que celui dans lequel elle est publiée. Toute extraction ou modification du contenu ne supprime pas le droit d'auteur.

**Avertissement :**


Toutes les informations présentées dans ce document sont à titre informatif seulement. Ce document est une ressource éducative et ne vise pas à se substituer à un avis médical. Les entraînements Litobox sont intenses. Vous devez donc, quelque soit votre niveau sportif, consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer les exercices décrits dans ce document ou tout autre programme d'activité physique surtout si vous êtes débutant ou âgé, si vous avez ou pensez avoir des problèmes de santé (chroniques ou récurrents) ou que vous êtes ou pourriez être enceinte. Vous appliquez les informations de ce livre à vos propres risques. L'auteur n'est donc pas responsable des dommages ou préjudices résultant de l'information fournie dans ce document.

# Séances

### Séance 1



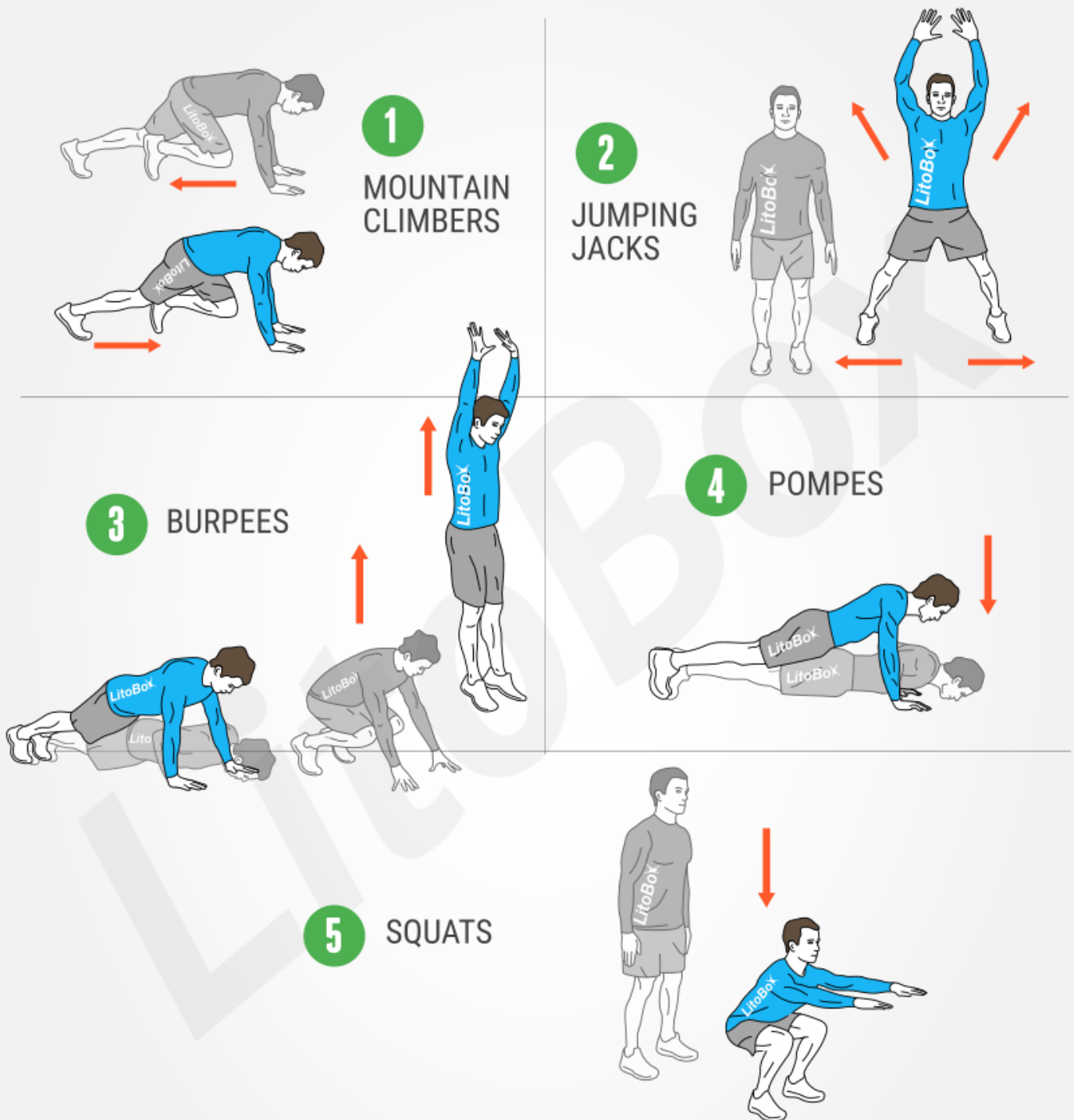
---

2 45 s PAUSE 

---

Faire 5 tours du circuit ci-dessous..

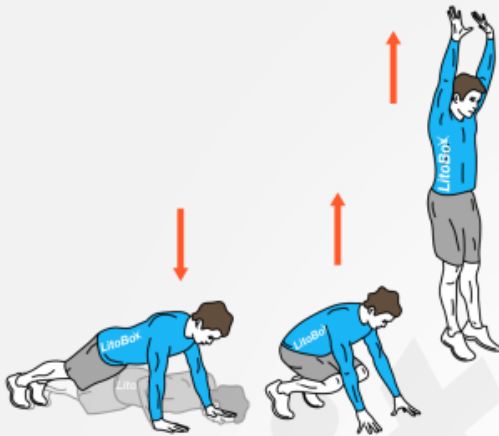
### Séance 2



Faire, avec une bonne technique, 2 tours du circuit.  
20 secondes de travail intensif et 15 secondes de récupération par exercice.  
optionnel : 2 minutes de repos entre les tours.

# Technique

## BURPEES

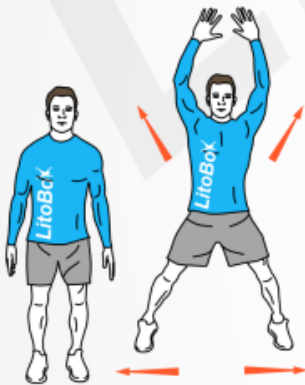


Debout, pieds de la largeur des hanches :

1. Faites un squat en posant les mains au sol devant vos pieds
2. Jetez les pieds en arrière pour vous retrouvez en position de pompes, dos droit et bras tendus
3. Faites une pompe
4. Ramenez vos pieds de manière explosive et revenez en position basse de squat
5. Faites un saut vertical explosif en tendant vos bras au dessus de votre tête
6. Répétez en amortissant le saut vertical

...|| **Progression** : idem sans pompe

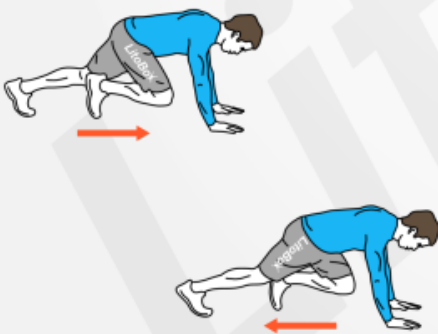
## JUMPING JACKS



Debout, pieds de la largeur des hanches, mains le long du corps :

1. Sautez verticalement en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au dessus de votre tête
2. Touchez vos mains
3. Gardez le corps droit
4. Sautez de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés
5. Répétez

## MOUNTAIN CLIMBERS



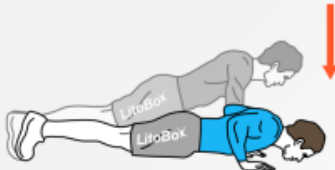
En position haute de pompe sur les mains, bras tendus et corps gainé :

1. En pliant une jambe, amenez le genou vers votre poitrine et votre coude sans toucher le pied au sol (la jambe opposée reste tendue sur la pointe de pied)
2. Transférez votre poids sur vos mains
3. Retendez la jambe sur la pointe de pied en amenant simultanément le genou opposé vers votre poitrine sans toucher le pied au sol
4. Répétez cette « marche dynamique » pendant la période de travail

**Note** : contractez les abdominaux



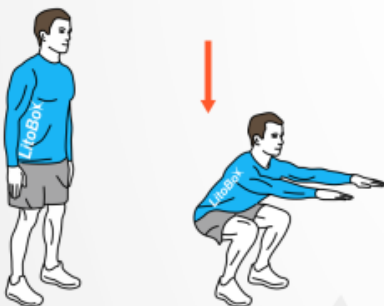
## POMPES



Placez les mains au sol de manière à ce qu'elles soient un peu plus écartées que la largeur des épaules, bras tendus et tendez les jambes derrière vous, pieds joints :

1. Les doigts sont écartés avec les index qui pointent vers l'avant et les pouces vers l'intérieur.
  2. Les mains et les avant-bras sont sous les coudes
  3. Fléchissez les bras jusqu'à ce que votre poitrine touche le sol
  4. Revenez en position de départ jusqu'à ce que vos bras soient tendus
  5. Répétez
- Note** : contractez les fessiers et les abdominaux (ne baissez pas les hanches), n'écartez pas trop les coudes de votre corps (45° max)
- Progression** : pompes sur les genoux; pompes inclinées avec les mains posées sur une table, une chaise ou les marches d'un escalier

## SQUATS



Debout, pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules, mains le long du corps :

1. Pliez les jambes et descendez vos hanches en arrière et vers le bas comme pour s'asseoir sur une chaise jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol
  2. Levez simultanément les bras devant vous
  3. Gardez le dos droit, sortez la poitrine et maintenez les genoux au dessus des pieds (milieu des pieds)
  4. Remontez en position initiale, jambes tendues et bassin en avant, en contractant bien les fessiers
  5. Ramenez simultanément les bras le long du corps
  6. Répétez
- Note** : contractez les abdominaux et les fessiers





PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

# HIIT

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

*débutant*

## SEMAINE 2

LITOBX

1

GOLDEN BLOG AWARDS  
SPORT 2015



Litobox a reçu le prix du meilleur blog dans la catégorie sport lors de la dernière cérémonie des Golden Blog Awards dans les salons de l'Hôtel de Ville de Paris.

Il a été élu à l'unanimité auprès d'un jury de professionnels.

Tout le contenu © Litobox. Tous droits réservés.  
Deuxième édition : Décembre 2018.

**Marque et droit d'auteur :**

Litobox est une marque déposée. Toute utilisation non autorisée de cette marque peut faire l'objet de sanctions civiles et pénales en vertu des lois en vigueur. Aucune partie de cette publication ne peut en aucun cas être reproduite, transmise ou traduite sous quelque forme que ce soit, partiellement ou intégralement, sans l'autorisation préalable et écrite de l'auteur, ni même être diffusée par d'autres moyens que celui dans lequel elle est publiée. Toute extraction ou modification du contenu ne supprime pas le droit d'auteur.

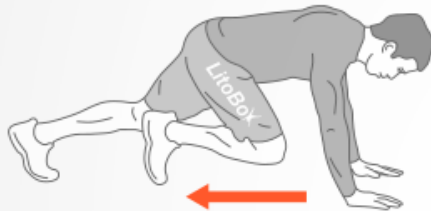
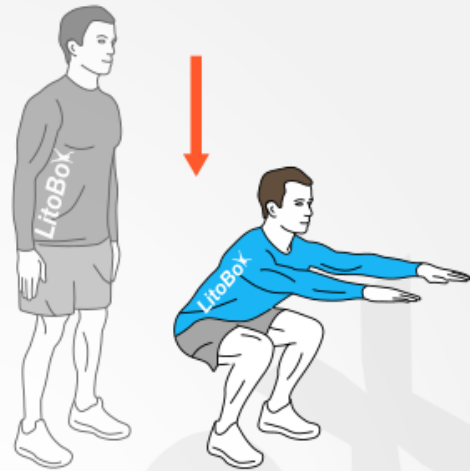
**Avertissement :**

Toutes les informations présentées dans ce document sont à titre informatif seulement. Ce document est une ressource éducative et ne vise pas à se substituer à un avis médical. Les entraînements Litobox sont intenses. Vous devez donc, quelque soit votre niveau sportif, consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer les exercices décrits dans ce document ou tout autre programme d'activité physique surtout si vous êtes débutant ou âgé, si vous avez ou pensez avoir des problèmes de santé (chroniques ou récurrents) ou que vous êtes ou pourriez être enceinte. Vous appliquez les informations de ce livre à vos propres risques. L'auteur n'est donc pas responsable des dommages ou préjudices résultant de l'information fournie dans ce document.

# Séances

### Séance 3

#### 1 SQUATS SAUTÉS



#### 2 MOUNTAIN CLIMBERS

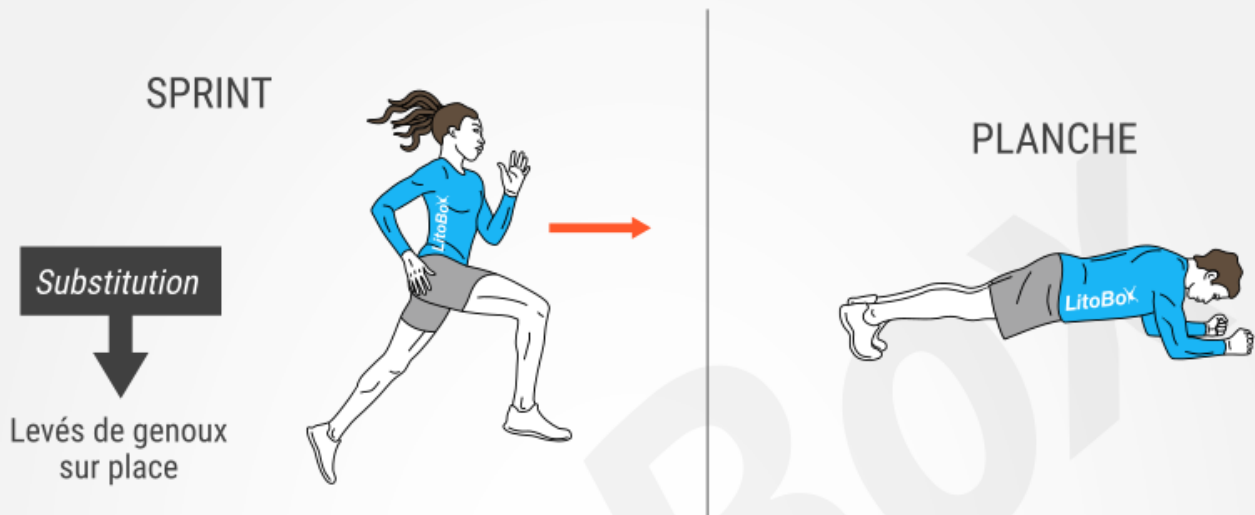


#### 3 BURPEES



Faire, avec une bonne technique, 4 tours du circuit.  
20 secondes de travail intensif et 15 secondes de récupération par exercice.  
**optionnel : 2 minutes de repos entre les tours.**

### Séance 4

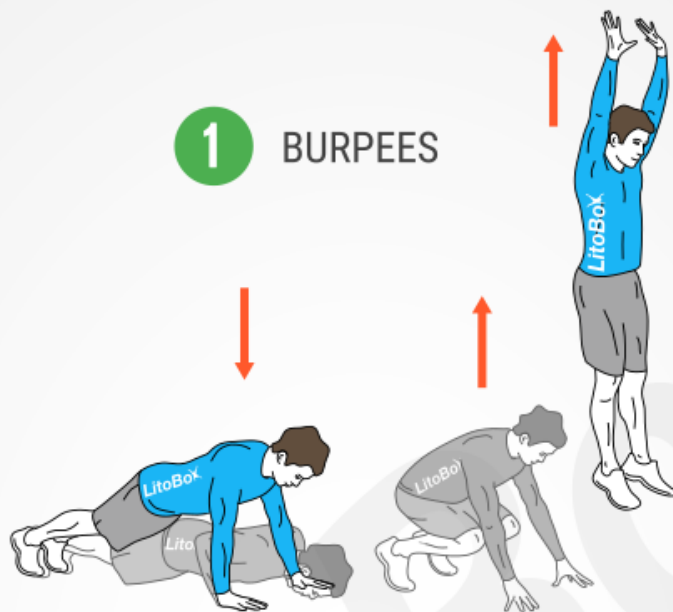


- |   |     |        |   |     |         |
|---|-----|--------|---|-----|---------|
| 1 | 30s | SPRINT | - | 30s | PLANCHE |
| 2 | 20s | SPRINT | - | 30s | PLANCHE |
| 3 | 10s | SPRINT | - | 30s | PLANCHE |
| 4 | 2m  | PAUSE  |   |     |         |

Faire, avec une bonne technique, 5 tours du circuit.  
**2 minutes de repos entre les tours.**

### Séance 5

#### 1 BURPEES



#### 2 FENTES SAUTÉES alternées

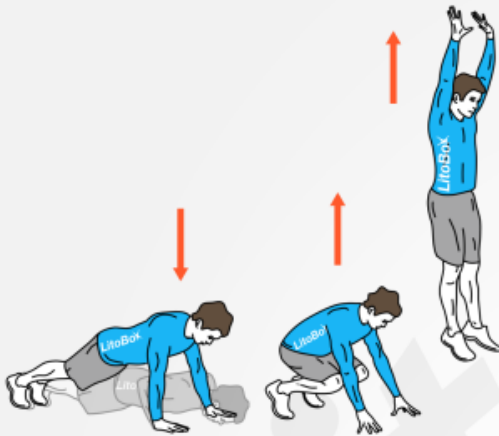


Faire, avec une bonne technique, 6 tours du circuit.  
20 secondes de travail intensif et 40 secondes de récupération par exercice.  
**2 minutes de repos entre les tours.**



# Technique

## BURPEES

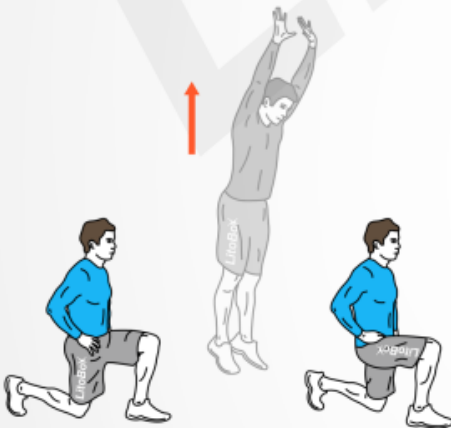


Debout, pieds de la largeur des hanches :

1. Faites un squat en posant les mains au sol devant vos pieds
2. Jetez les pieds en arrière pour vous retrouvez en position de pompes, dos droit et bras tendus
3. Faites une pompe
4. Ramenez vos pieds de manière explosive et revenez en position basse de squat
5. Faites un saut vertical explosif en tendant vos bras au dessus de votre tête
6. Répétez en amortissant le saut vertical

...|| **Progression** : idem sans pompe

## FENTES SAUTÉES

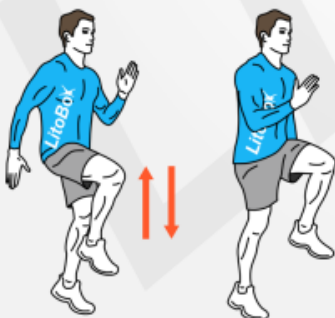


Debout, pieds de la largeur des hanches:

1. Faites une fente avant
2. Sautez verticalement (sur place) de manière explosive
3. Alternez vos jambes dans les airs et retombez en position de fente avant de l'autre côté
4. Répétez

**Note** : amortissez la descente pour ne pas taper votre genou au sol ; gardez le buste droit et contractez les abdominaux

## LEVÉS DE GENOUX

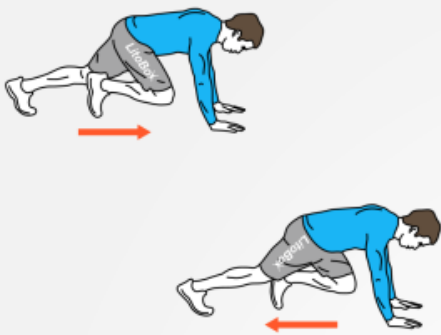


Debout, pieds de la largeur des hanches, mains le long du corps :

1. Courez sur place en montant haut les genoux
2. Courez sur la pointe des pieds
3. Balancez le bras opposé au genou levé pour garder l'équilibre
4. Regardez devant vous
5. Maintenez votre dos droit et contractez les abdominaux

**Note** : Montez les genoux avec les abdominaux, ne montez pas en vous penchant en arrière

## MOUNTAIN CLIMBERS



En position haute de pompe sur les mains, bras tendus et corps gainé :

1. En pliant une jambe, amenez le genou vers votre poitrine et votre coude sans toucher le pied au sol (la jambe opposée reste tendue sur la pointe de pied)
2. Transférez votre poids sur vos mains
3. Retendez la jambe sur la pointe de pied en amenant simultanément le genou opposé vers votre poitrine sans toucher le pied au sol
4. Répétez cette « marche dynamique » pendant la période de travail

**Note** : contractez les abdominaux

Allongez-vous face au sol, supportez votre poids en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds;

## PLANCHE



1. Mettez vos coudes sous vos épaules
2. Gardez tout le corps droit de la tête aux pieds (alignement chevilles/genoux/hanches et épaules)
3. Contractez les abdominaux pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se cambrer (les fesses tombent vers le sol)
4. Contractez les fesses et les cuisses pour maintenir votre corps droit et l'empêcher de se lever (les fesses en l'air)
5. Regardez le sol pour ne pas créer de tension au niveau du cou et garder l'alignement avec le dos
6. Tenez la position pendant la période de travail

**Notes** : ne cambrez pas le dos et ne pas baissez pas les fesses vers le sol (ne les montez pas également en « V » inversé)

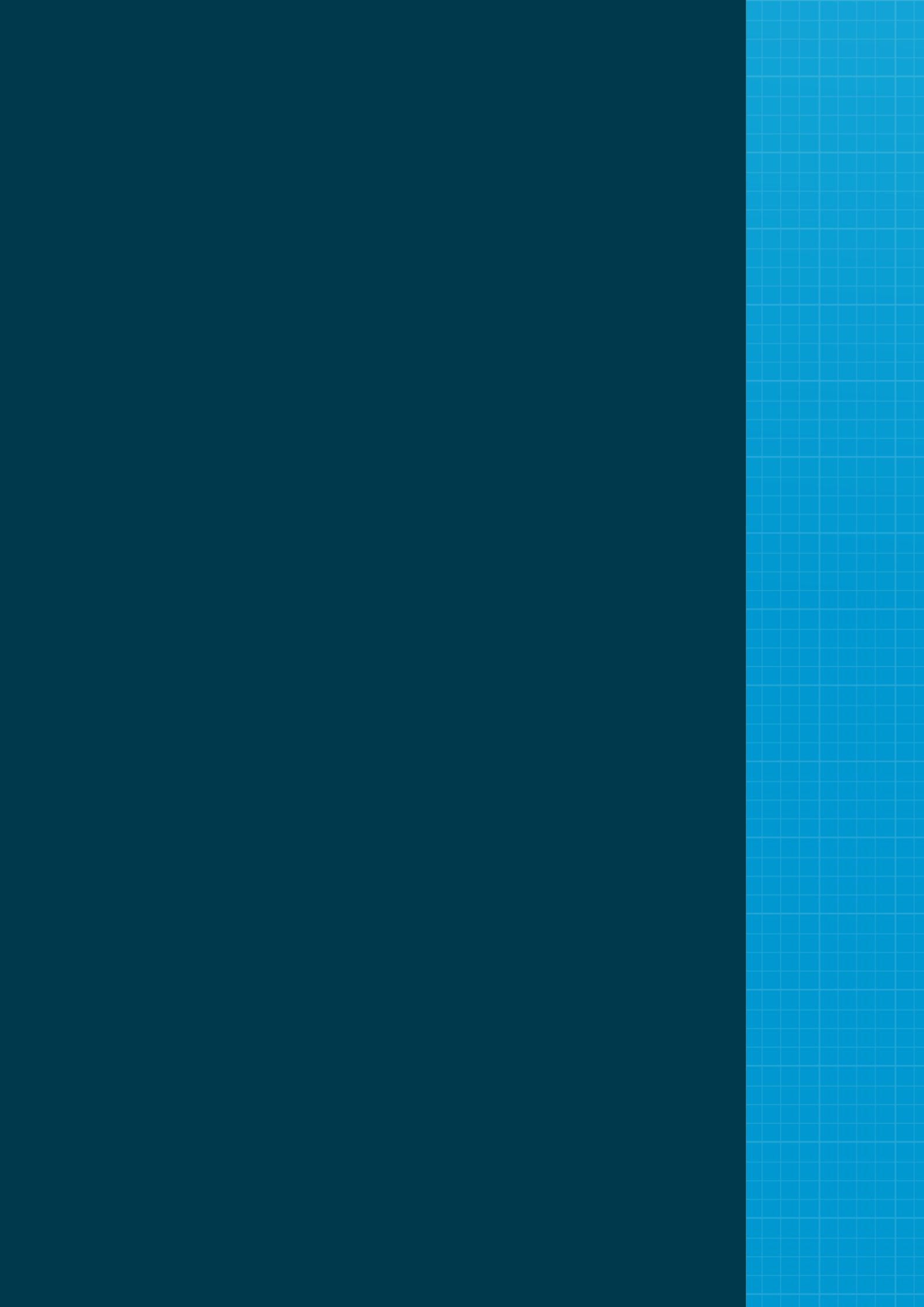
## SQUATS SAUTÉS



Debout, pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules, mains le long du corps :

1. Pliez les jambes et descendez vos hanches en arrière et vers le bas comme pour s'asseoir sur une chaise jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèle au sol
2. Levez simultanément les bras devant vous
3. Gardez le dos droit, sortez la poitrine et maintenez les genoux au dessus des pieds (milieu des pieds)
4. Sautez verticalement de manière explosive (les pieds décollent du sol et les jambes sont tendues)
5. Amortissez le saut, en descendant en position basse de squat
6. Répétez

**Note** : regardez devant vous, gardez le dos droit et amortissez le saut avec vos hanches et vos jambes





PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

# HIIT

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

## débutant

### SEMAINE 3

LITOBX

# 1

GOLDEN BLOG AWARDS  
SPORT 2015



Litobox a reçu le prix du meilleur blog dans la catégorie sport lors de la dernière cérémonie des Golden Blog Awards dans les salons de l'Hôtel de Ville de Paris.

Il a été élu à l'unanimité auprès d'un jury de professionnels.

Tout le contenu © Litobox. Tous droits réservés.  
Deuxième édition : Décembre 2018.

**Marque et droit d'auteur :**

Litobox est une marque déposée. Toute utilisation non autorisée de cette marque peut faire l'objet de sanctions civiles et pénales en vertu des lois en vigueur. Aucune partie de cette publication ne peut en aucun cas être reproduite, transmise ou traduite sous quelque forme que ce soit, partiellement ou intégralement, sans l'autorisation préalable et écrite de l'auteur, ni même être diffusée par d'autres moyens que celui dans lequel elle est publiée. Toute extraction ou modification du contenu ne supprime pas le droit d'auteur.

**Avertissement :**

Toutes les informations présentées dans ce document sont à titre informatif seulement. Ce document est une ressource éducative et ne vise pas à se substituer à un avis médical. Les entraînements Litobox sont intenses. Vous devez donc, quelque soit votre niveau sportif, consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer les exercices décrits dans ce document ou tout autre programme d'activité physique surtout si vous êtes débutant ou âgé, si vous avez ou pensez avoir des problèmes de santé (chroniques ou récurrents) ou que vous êtes ou pourriez être enceinte. Vous appliquez les informations de ce livre à vos propres risques. L'auteur n'est donc pas responsable des dommages ou préjudices résultant de l'information fournie dans ce document.

# Séances

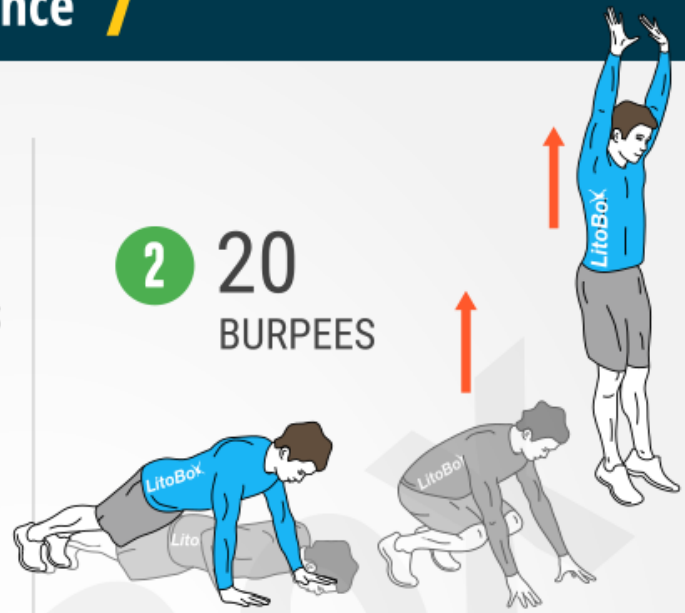
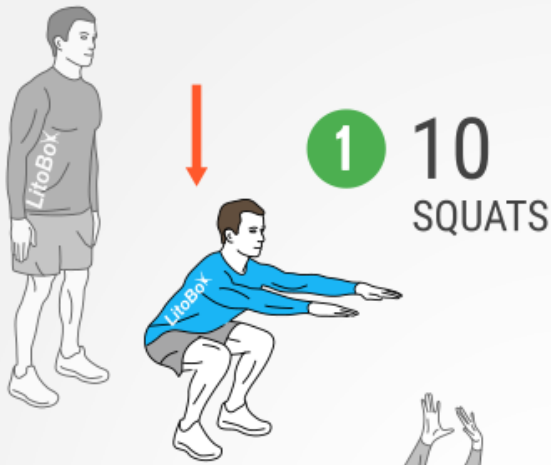
### Séance 6



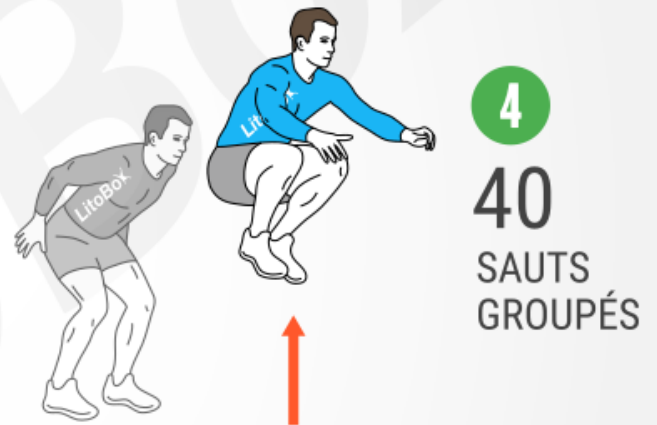
Faire, avec une bonne technique, 5 tours du circuit.  
30 secondes de travail intensif et 20 secondes de récupération par exercice.



### Séance 7



**3** 30  
FENTES  
SAUTÉES

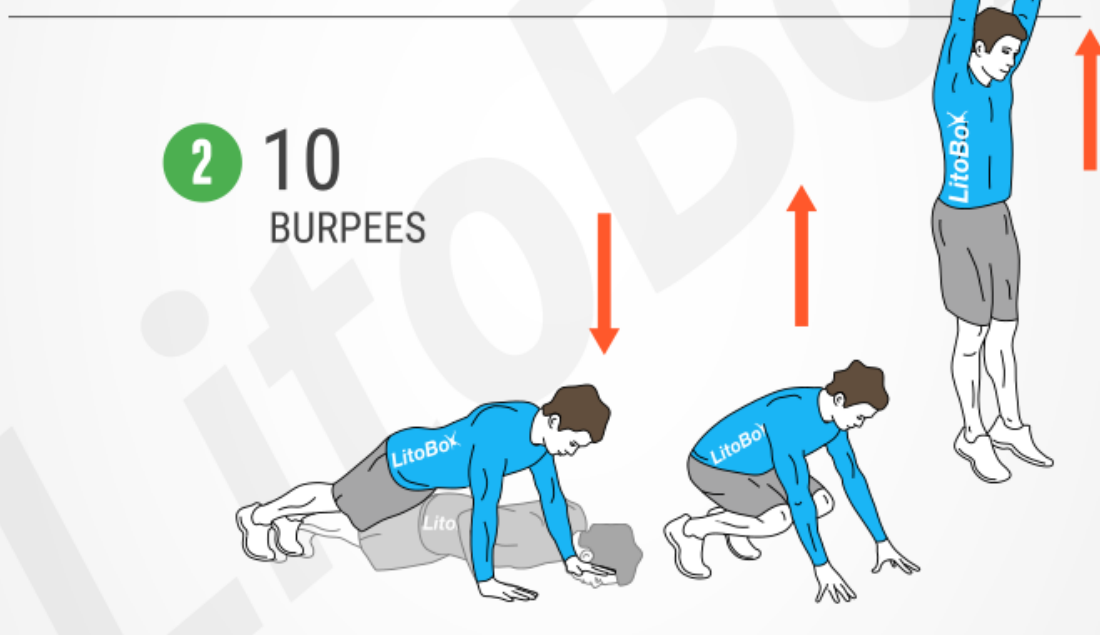


**6** 2min  
PAUSE



Faire, avec une bonne technique et le plus rapidement possible, 2 tours du circuit.

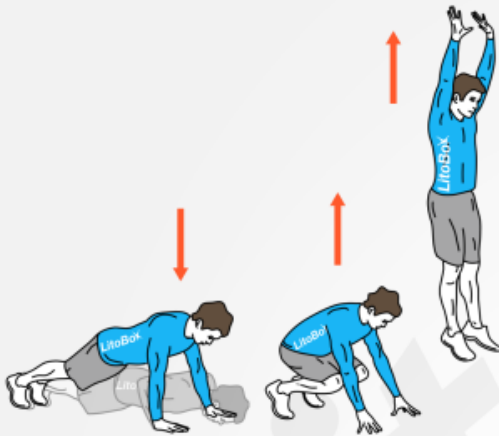
### Séance 8



Faire, avec une bonne technique, 5 tours du circuit.

# Technique

## BURPEES

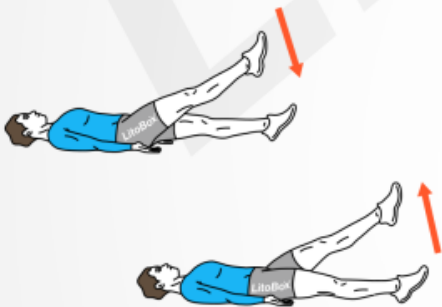


Debout, pieds de la largeur des hanches :

1. Faites un squat en posant les mains au sol devant vos pieds
2. Jetez les pieds en arrière pour vous retrouvez en position de pompes, dos droit et bras tendus
3. Faites une pompe
4. Ramenez vos pieds de manière explosive et revenez en position basse de squat
5. Faites un saut vertical explosif en tendant vos bras au dessus de votre tête
6. Répétez en amortissant le saut vertical

...|| **Progression** : idem sans pompe

## CISEAUX

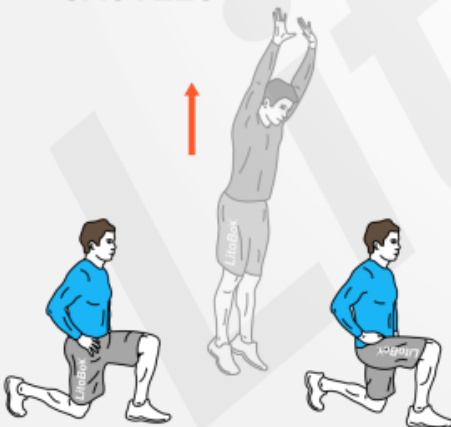


Allongé sur le dos, les bras étendus le long du corps, paumes tournées vers le sol ou placées sous le bassin avec les jambes tendues :

1. Décollez les jambes du sol de quelques centimètres
2. Faites des battements de jambes avec les pointes de pieds tendus (angle de 30° à 45° par rapport au sol)
3. Répétez ces battements pendant la période de travail

**Note** : Décollez légèrement les épaules (regardez vos pieds) pour garder le bas du dos toujours collé au sol ; gardez les jambes contractées

## FENTES SAUTÉES

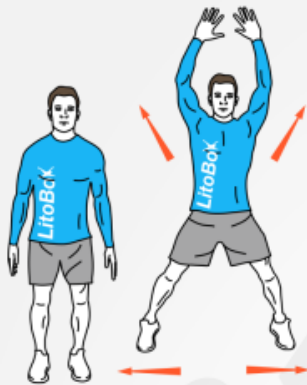


Debout, pieds de la largeur des hanches:

1. Faites une fente avant
2. Sautez verticalement (sur place) de manière explosive
3. Alternez vos jambes dans les airs et retombez en position de fente avant de l'autre côté
4. Répétez

**Note** : amortissez la descente pour ne pas taper votre genou au sol ; gardez le buste droit et contractez les abdominaux

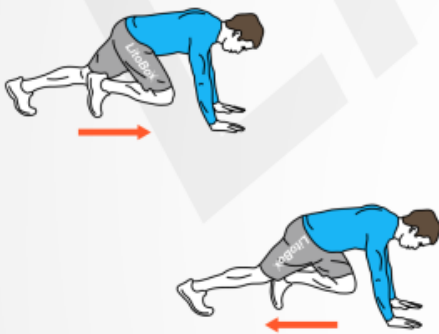
## JUMPING JACKS



Debout, pieds de la largeur des hanches, mains le long du corps :

1. Sautez verticalement en écartant les pieds et en levant les bras sur les côtés au dessus de votre tête
2. Touchez vos mains
3. Gardez le corps droit
4. Sautez de nouveau en revenant en position initiale, bras le long du corps et pieds regroupés
5. Répétez

## MOUNTAIN CLIMBERS



En position haute de pompe sur les mains, bras tendus et corps gainé :

1. En pliant une jambe, amenez le genou vers votre poitrine et votre coude sans toucher le pied au sol (la jambe opposée reste tendue sur la pointe de pied)
2. Transférez votre poids sur vos mains
3. Retendez la jambe sur la pointe de pied en amenant simultanément le genou opposé vers votre poitrine sans toucher le pied au sol
4. Répétez cette « marche dynamique » pendant la période de travail

**Note** : contractez les abdominaux

## SAUTS GROUPÉS

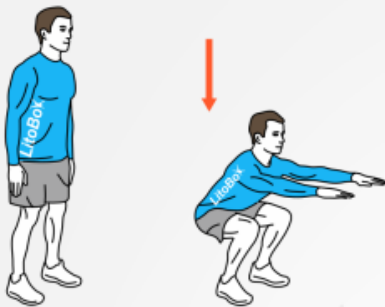


Debout, pieds de la largeur des épaules, mains le long du corps :

1. Fléchissez les jambes, bras en arrière et buste légèrement en avant
2. Faites un saut explosif vertical et amenez vos genoux à la poitrine (avec les abdominaux et les cuisses)
3. Restez droit, sortez la poitrine et n'inclinez pas le buste vers l'avant
4. Amortissez le saut
5. Répétez

**Note** : regardez devant vous ; amortissez le saut sur la pointe des pieds ; les pieds montent et touchent le sol en même temps

## SQUATS



Debout, pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules, mains le long du corps :

1. Pliez les jambes et descendez vos hanches en arrière et vers le bas comme pour s'asseoir sur une chaise jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol
2. Levez simultanément les bras devant vous
3. Gardez le dos droit, sortez la poitrine et maintenez les genoux au dessus des pieds (milieu des pieds)
4. Remontez en position initiale, jambes tendues et bassin en avant, en contractant bien les fessiers
5. Ramenez simultanément les bras le long du corps
6. Répétez

**Note** : contractez les abdominaux et les fessiers

