

WOD du 17/03/26



- 1) Mobilité avec les 4 Familles et Exercices du Jour (Squats / Push-Ups / Jumps / Sit-Ups) → Allers-Retours Relais avec 10 Reps Imposées Vitesse Lente sur Niv 1-2
(Fiche NO REP) → FC REPOS + FC à l'issue de l'exo
- 2) Warm Up → TABATA 20/10 (2 x 2min) → 2min à Vitesse Moyenne puis 2min à Vitesse Rapide sur Niv 3-4 (1-2 si difficulté) (Fiche PASSEPORT) → FC à l'issue du 1^{er} TABATA et à l'issue du Second
- 3) Skills / Conditionning → AMRAP sur 5min (autant de tours que possible en faisant 10 reps à chaque fois) (Fiche FOR TIME 5) → FC à l'issue du AMRAP 5
- 4) Metcon → FOR TIME 5min sur 2 séries (projet nombre de tours, choix des niveaux et vitesse pour respecter fourchette FC cible) → FC à l'issue de la Série 1 et de la Série 2

4 exos à enchaîner sur une colonne (donc revenir au départ à la fin du 4^{ème} exo) avec 10 reps pour chacun sur 2 séries : 1^{ère} série 5min / puis 3min récup / puis 2^{ème} série 5min

Atteindre entre 70% et 80% de sa FCMax (endurance de force sans détériorer la coordination) et réguler si ce n'est pas le cas (soit vitesse d'exécution soit cotation énergétique de l'exercice) → nomogrammes dès l'issue de la première série, si je suis dans telle zone, que dois-je faire ?

Réaliser le nombre de tours prévus sur 5min (suite à ce qui a été vécu lors des Skills)

Prendre FC à chaque étape (FC repos au début)

Jouer sur deux paramètres : vitesse d'exécution et niveau technique

FC sur 15s puis x4

La méthode de Karvonen, plus précise, inclut la fréquence cardiaque au repos (FCR) et la fréquence cardiaque maximale (FCM). Je commence par calculer ma FCR en utilisant la technique citée plus haut. Puis, je détermine ma FCM en appliquant la formule suivante :

- Hommes : $220 - \text{âge}$
- Femmes : $226 - \text{âge}$

Ensuite, je calcule ma fréquence cardiaque de réserve (FC Réserve) grâce à cette équation :

$$\mathbf{FC\ Réserve = FCM - FCR}$$

Pour fixer une zone d'entraînement spécifique, j'applique un pourcentage d'effort voulu sur la FC Réserve et j'ajoute la FCR :

$$\mathbf{Zone\ d'effort = (\% \times FC\ Réserve) + FCR}$$

Par exemple, si ma FCR est de 60 bpm, ma FCM est de 180 bpm, et je cible un effort à 70 %, le calcul est :

1. $FC\ Réserve = 180 - 60 = 120\text{ bpm}$
2. $Zone\ d'effort = (0,7 \times 120) + 60 = 144\text{ bpm}$

EXERCICES du Jour

FAMILLES	EXERCICES <i>Niveau Technique ou Cotation Énergétique</i>	MOTIFS DE « NO REP »
BAS DU CORPS – EXPLOSIVITÉ <i>Exercices du bas du corps privilégiant les gros muscles et le placement du dos</i>	SQUATS 1- ½ Air Squat 2- Full Air Squat 3- Goblet Squat 4- Heavyweight Goblet Squat	- Les fesses n'arrivent pas au moins à hauteur des genoux - Les genoux rentrent vers l'intérieur au moment de la flexion - Le dos ne reste pas droit et s'arrondit
HAUT DU CORPS – FORCE <i>Exercices du haut du corps sans mouvement d'élan privilégiant une réalisation dite « stricte »</i>	PUSH-UPS 1- Shoulder Touch 2- Knee Push-Up 3- Classic Push-Up 4- Weighted or MB Push-Up	- Le buste ne touche pas la coupelle en bas (ou la main ne touche pas l'épaule) - Rupture de l'alignement tête-épaules-bassin-chevilles - Coudes non verrouillés en phase haute
FULL BODY – CARDIO <i>Exercices en mouvement global mobilisant l'ensemble du corps et privilégiant la dépense énergétique</i>	Jumps 1- Jump Rope / Jumping Jack 2- Box (Chair) Step Up (ou Sauts Groupés) 3- Box Jump 4- High Box Jump	- La réception n'est pas douce ni contrôlée - Atterrir un pied avant l'autre (sauf step up : ici extension non verticale) - Tête et regard ne sont pas orientés vers l'avant
ABDOS/GAINAGE – RÉSISTANCE <i>Exercices en mouvement continu privilégiant la posture stato-dynamique</i>	Sit-Ups 1- Crunch 2- Sit-Ups 3- Weighted Crunch 4- Weighted Sit-Ups	- Force-Tire sur la nuque avec les mains - Le bas du dos se creuse - La descente n'est pas contrôlée et ne respecte pas l'enroulé-déroulé

➔ **MOBILITÉ** : Relais Niv 1 ou 2 Vitesse Lente : 10 reps A F1 + 10 reps B F1 / 10 reps A F2 + 10 reps B F2 / etc.

➔ **WARM-UP** : TABATA Niv 1 à 4 Vitesse Moyenne à Rapide : 20s/10s

PASSEPORT du Jour

Prénom de l'athlète n°1 :

BAS du CORPS – Explosivité :

SQUATS

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

FULL BODY – Cardio :

Jumps

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

HAUT du CORPS – Force :

PUSH-UPS

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

ABDOS/GAINAGE – Résistance :

Sit-Ups

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

Prénom de l'athlète n°2 :

BAS du CORPS – Explosivité :

SQUATS

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

FULL BODY – Cardio :

Jumps

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

HAUT du CORPS – Force :

PUSH-UPS

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

ABDOS/GAINAGE – Résistance :

Sit-Ups

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

Prénom de l'athlète n°3 :

BAS du CORPS – Explosivité :

SQUATS

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

FULL BODY – Cardio :

Jumps

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

HAUT du CORPS – Force :

PUSH-UPS

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

ABDOS/GAINAGE – Résistance :

Sit-Ups

Difficulté 1 / 2

Relais Mobilité

Difficulté 3 / 4

TABATA Warm-Up

METCON du Jour : FOR TIME 5

Prénom de l'Athlète : / Prénoms des Partenaires :

1 ^{ère} SÉRIE		Fourchette FC d'Exercice Cible : 70% à 80% de FCMax					CONTRAT de Nombre de Tours sur 5min :					Nombre de Reps par Exercice :									
												x10									
		SQUATS					PUSH-UPS					JUMPS					SIT-UPS				
Paramètres d' Entraineme	Niveaux Techniques Initiaux (1, 2, 3 ou 4)																				
	Vitesses d'Exécution Initiales (Lente 2s / Moyenne 1-2s / Rapide -1s)																				
Carton Jaune(s)  (1 ^{ère} NO REP de l'Exercice) & Carton Rouge(s)  (Dès la 2 ^{ème} NO REP de l'Exercice)		Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5
Régulations ? → 1, 2, 3, 4 ? → L, M, R ?																					
Tours Réalisés sur 5min :							Fréquence Cardiaque d'Exercice après 5min :														

RÉCUPÉRATION 3MIN

2 ^{ème} SÉRIE		Fourchette FC d'Exercice Cible : 70% à 80% de FCMax					CONTRAT de Nombre de Tours sur 5min :					Nombre de Reps par Exercice :									
												x10									
		SQUATS					PUSH-UPS					JUMPS					SIT-UPS				
Paramètres d' Entraineme	Niveaux Techniques Initiaux (1, 2, 3 ou 4)																				
	Vitesses d'Exécution Initiales (Lente 2s / Moyenne 1-2s / Rapide -1s)																				
Carton Jaune(s)  (1 ^{ère} NO REP de l'Exercice) & Carton Rouge(s)  (Dès la 2 ^{ème} NO REP de l'Exercice)		Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5
Régulations ? → 1, 2, 3, 4 ? → L, M, R ?																					
Tours Réalisés sur 5min :							Fréquence Cardiaque d'Exercice après 5min :														

NO REP	AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents	Niveaux Techniques	AFL 2 : S'entraîner pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés	FC d'Exercice :
	Éléments Prioritaires : Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique		Éléments Prioritaires : Connaitre et moduler différents paramètres d'entraînement pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un thème d'entraînement	
	Maitrise Dépassée	Niveau Total : 16 à 15	Maitrise Dépassée	Fourchette haute de la FC Cible
	Maitrise Très Satisfaisante	14 à 13	Maitrise Très Satisfaisante	Fourchette Basse de la FC Cible
	Maitrise Satisfaisante	12 à 11	Maitrise Très Satisfaisante	Très Proche de la FC Cible (Plus ou Moins de 10 BPM)
	Maitrise Convenable	10 à 9	Maitrise Convenable	Proche de la FC Cible (10-15 BPM)
	Maitrise Fragile	8 à 7	Maitrise Fragile	Loin de la FC Cible (15-20 BPM)
	Maitrise Très Fragile	6 à 5	Maitrise Très Fragile	Très Loin de la FC Cible (plus de 20 BPM)
Plus de 13	Maitrise Insuffisante	4	Maitrise Insuffisante	FC Proche de la FC Repos (+ 20 BPM)
	Maitrise Très Insuffisante	Moins de 4 (Niv 1 non validé)	Maitrise Très Insuffisante	FC très Proche de la FC Repos (+10 BPM)