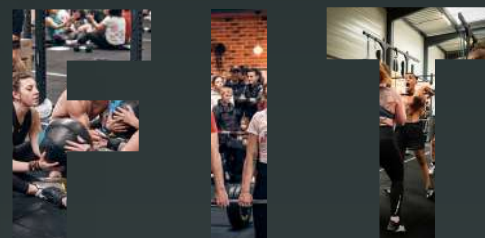




TRAIN &



*10 SÉANCES
POUR T'ENTREtenir
PENDANT TES
VACANCES*



GUIDE DE DÉMARRAGE

OBJECTIFS DU PROGRAMME



T'ENTRAÎNER OÙ QUE TU SOIS



Bienvenue dans Train & Fit, un programme conçu pour te permettre de rester actif où que tu sois. Que tu sois en vacances, en déplacement ou simplement à la maison, ce guide te propose 10 séances complètes d'entraînement au poids de corps, accessibles à tous les niveaux.

L'objectif de Train & Fit est simple : t'aider à maintenir ta forme physique sans avoir besoin de matériel. Chaque séance a été pensée pour être efficace, variée et dynamique, afin de te challenger et d'optimiser tes performances, quel que soit ton environnement.

Plus d'excuses pour ne pas bouger ! Avec ce programme, tu as tout ce qu'il faut pour t'entraîner au quotidien, sans contrainte. Prépare-toi à bouger, transpirer et progresser, où que tu sois.

À toi de jouer ! 🚀💪

LET'S
GO!

GUIDE DE DÉMARRAGE

LES FORMATS DE SESSION

FOR TIME

Le format FOR TIME implique de terminer un ensemble d'exercices le plus rapidement possible. Tu devras effectuer une série d'exercices prédéfinis, en chronométrant le temps nécessaire pour terminer tous les exercices. Il n'y a pas de limite de temps dans les sessions que nous avons programmées mais l'objectif est de terminer le travail aussi rapidement et efficacement que possible. Ce format met l'accent sur l'intensité et la vitesse pour te pousser au maximum de tes capacités. C'est une excellente façon de mesurer les progrès en termes de vitesse et d'endurance.

AMRAP

AMRAP (As Many Rounds As Possible) : Le format AMRAP consiste à accomplir autant de tours que possible d'un circuit d'exercices dans un temps déterminé. Les exercices et leur nombre de répétitions sont prédéfinis. L'objectif est d'essayer de tenir un rythme régulier de tour en tour ! Ce format est idéal pour tester l'endurance, la force et la capacité cardiovasculaire.

TABATA

Le format Tabata consiste en 8 rounds de 20 secondes d'exercice intense à faire le maximum de répétitions suivi de 10 secondes de repos. C'est un entraînement intense et efficace, idéal pour améliorer ta condition physique et brûler des calories rapidement. Donne toi toujours à fond sur ce format !

FOR REPETITIONS

Ce format consiste à accomplir le nombre fixe de répétitions pour un exercices. Tu vas effectuer un ensemble prédéfini d'exercices en visant un nombre spécifique de répétitions pour chaque exercice. Tu peux prendre autant de pauses que nécessaire pour terminer toutes les répétitions. L'objectif est de compléter toutes les répétitions avec une forme correcte et sans compromettre l'intégrité de l'exercice. Ce format est idéal pour développer sa résistance musculaire et sa gestuelle sur les mouvements.

EMOM

Le format EMOM consiste à effectuer un exercice spécifique à chaque minute, en utilisant le reste de la minute comme temps de repos. Tu devras effectuer un ensemble prédéfini d'exercices, commençant chaque exercice au début de chaque minute et terminant dès que le nombre de répétitions indiquées soit complétées. Le temps restant de chaque minute est utilisé comme temps de repos avant de passer à l'exercice suivant. L'objectif est de maintenir un rythme soutenu et de compléter toutes les répétitions dans le temps imparti. Ce format est excellent pour améliorer sa condition physique et la gestion du temps.

GUIDE DÉMARRAGE

LEXIQUE

**BURPEES / DOWN
UP**

**BURPEES BROAD
JUMP**

SQUAT

SQUAT JUMP

SQUAT JACK

SIT-UPS

RUSSIAN TWIST

V-UP One Leg

ABDOS RAMEUR

PLANK

**COMMANDO
PLANK**

**PLANK SHOULDER
TAPE**

SPIDER PLANK

L-CRUNCH

REVERSE CRUNCH

CRUNCH CROISÉ

PUSH-UP

DIPS sur chaise

LUNGE

JUMPING LUNGE

REVERSE LUNGE

SHUTTLE RUN

SINGLE UNDER

JUMPING JACK

JE RENCONTRE UN EXERCICE INCONNU ET NON LISTE, QUE FAIRE ?

Tu peux le retrouver sur internet en vidéo ou explication en tapant le nom de l'exercice.

GUIDE DE DÉMARRAGE

QUESTIONS / REPONSES

COMMENT M'ORGANISER POUR FAIRE CE PROGRAMME ?

L'idéal est de prévoir tes séances à l'avance en fonction de ton emploi du temps. Train & Fit propose 10 séances que tu peux répartir sur plusieurs semaines selon ton niveau et ta disponibilité.

- Option 1 : Enchaînement quotidien → Si tu veux un challenge intensif, réalise une séance par jour pendant 10 jours.
- Option 2 : Rythme modéré → Fais 3 à 5 séances par semaine, en alternant avec des jours de repos ou d'autres activités (marche, mobilité, yoga...).
- Option 3 : Intégration à ta routine → Si tu as déjà une pratique sportive, utilise ces séances comme compléments les jours où tu manques de temps ou de matériel.

L'essentiel est de rester régulier et d'adapter le programme à ton mode de vie pour en tirer un maximum de bénéfices !

PUIS-JE FAIRE PLUSIEURS FOIS UNE MÊME SESSION ?

N'hésite pas à te challenger de nouveau sur des séances que tu as apprécié pour essayer d'améliorer tes scores ! Tu peux les complexifier facilement en jouant sur les paramètres de répétition, charge ou temps de travail. Repasser sur un effort identique est aussi une bonne option pour voir sa progression !

L'ORDRE DES SESSIONS A T-IL UNE IMPORTANCE ?

L'ordre n'a pas vraiment d'importance. Chaque séance sont différentes. Tu peux parcourir l'ensemble du contenu est choisir laquelle tu souhaite faire en premier. Si tu es de nature à choisir toujours les exercices qui te plaise nous te conseillons alors de suivre l'ordre afin d'être sûr de bosser des exercices dont tu as moins l'habitude est ainsi travailler l'ensemble de tes groupes musculaires.

DOIS-JE FAIRE CHAQUE SEANCE A 200%

Il faut compter une vingtaine de minutes pour réaliser une session (sans compter ton échauffement). L'objectif est avant tout de bouger et de faire du sport régulièrement ! Tu auras probablement des jours avec un niveau d'énergie débordant et à l'inverse d'autres journées où ta volonté sera plutôt d'aller sur le canapé boire une bière ! Dans ce cas, nous te recommandons de conserver le moment de sport que tu t'étais consacré mais de simplement diminuer le niveau d'intensité que tu mettras tout au long de la séance. Crois-nous, tu seras satisfait d'avoir bouger et ton corps t'en remerciera.



GUIDE DE DÉMARRAGE

ÉCHAUFFEMENT TYPE

2 ROUNDS

10 rotations bras avec bâton

10 air squat

20 jumping jack

30 montain climber

MOBILITÉ

ouverture / fermeture thoracique

rotation externe / interne épaules

flexion de squat profond

enroulement / déroulement du dos

SESSION 1

FOR TIME

BODYWEIGHT

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

BURPEES

SQUAT JUMP

SIT-UPS

SESSION 2

EMOM 18'

BODYWEIGHT

MIN 1 : 40" PLANK

MIN 2 : 20 JUMPING LUNGES

MIN 3 : 40" REVERSE CRUNCH



PROGRESS

SESSION 3

FOR TIME

BODYWEIGHT

7 ROUNDS

7 PUSH-UP

7 SQUAT@3" PAUSE EN BAS

14V-UPS ONE LEG

SESSION 4

AMRAP 15'

BODYWEIGHT

2'30" WORK - 30" REST

45 JUMPING JACK

30M WALKING LUNGE

15 DIPS SUR CHAISE

SESSION 5

AMREP

BODYWEIGHT

3 MIN : MAX SHUTTLE RUN 7M

3 MIN : MAX SQUAT

3 MIN : MAX PUSH-UP

2 MIN : MAX SHUTTLE RUN 7M

2 MIN : MAX SQUAT

2 MIN : MAX PUSH-UP

1 MIN : MAX SHUTTLE RUN 7M

1 MIN : MAX SQUAT

1 MIN : MAX PUSH-UP

SESSION 6

FOR TIME

BODYWEIGHT

BENCH MARK "ANNIE REMIXÉ"

50 - 40 - 30 - 20 - 10

SINGLE UNDERS

(si pas de corde alors jumping jack)

ABDOS RAMEUR

SESSION 7

TABATA

BODYWEIGHT

8 x 20" WORK - 10" REST

TABATA 1 : DOWN-UPS (version difficile BURPEES)

TABATA 2 : COMMANDO PLANK

TABATA 3 : CRUNCH CROISÉS

TABATA 4 : DIPS SUR CHAISE

SESSION 8

EMOM 20'

BODYWEIGHT

MIN 1 : 20 REVERSE LUNGES

MIN 2 : MAX JUMPING JACK

MIN 3 : 40 PLANK SHOULDER TAPE

MIN 4 : MAX TIME SPIDER PLANK

MIN 5 : REST

SESSION 9

AMRAP 17'

BODYWEIGHT

10 SHUTTLE RUN 10M
10 BURPEES TO AIR SQUAT
10 SIT-UPS TO RUSSIAN TWIST
10 COMMANDO PLANK

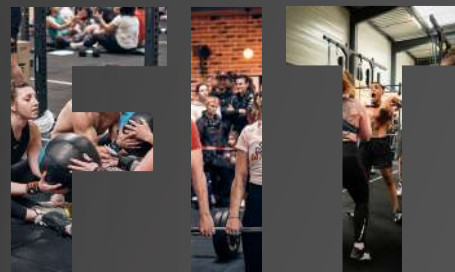
SESSION 10

FOR TIME

BODYWEIGHT

2 ROUNDS
60M WALKING LUNGES
50 CRUNCH CROISÉ
40 SQUAT JACK
30 V-UPS ONE LEG
20 BURPEES BROAD JUMP

TRAIN &



FÉLICITATIONS

**BRAVO POUR TON ASSIDUITÉ ET TA
PROGRESSION !** 

**SI LES SÉANCES T'ONT BIEN PLU, N'HÉSITE PAS
À NOUS LAISSER TON AVIS :**

ON NE VA PAS S'ARRÊTER EN SI BON CHEMIN ?

 **RENDEZ-VOUS SUR PROGym.COM
POUR CHOISIR TES FUTURS ENTRAÎNEMENTS.**

A TOI DE JOUER !

