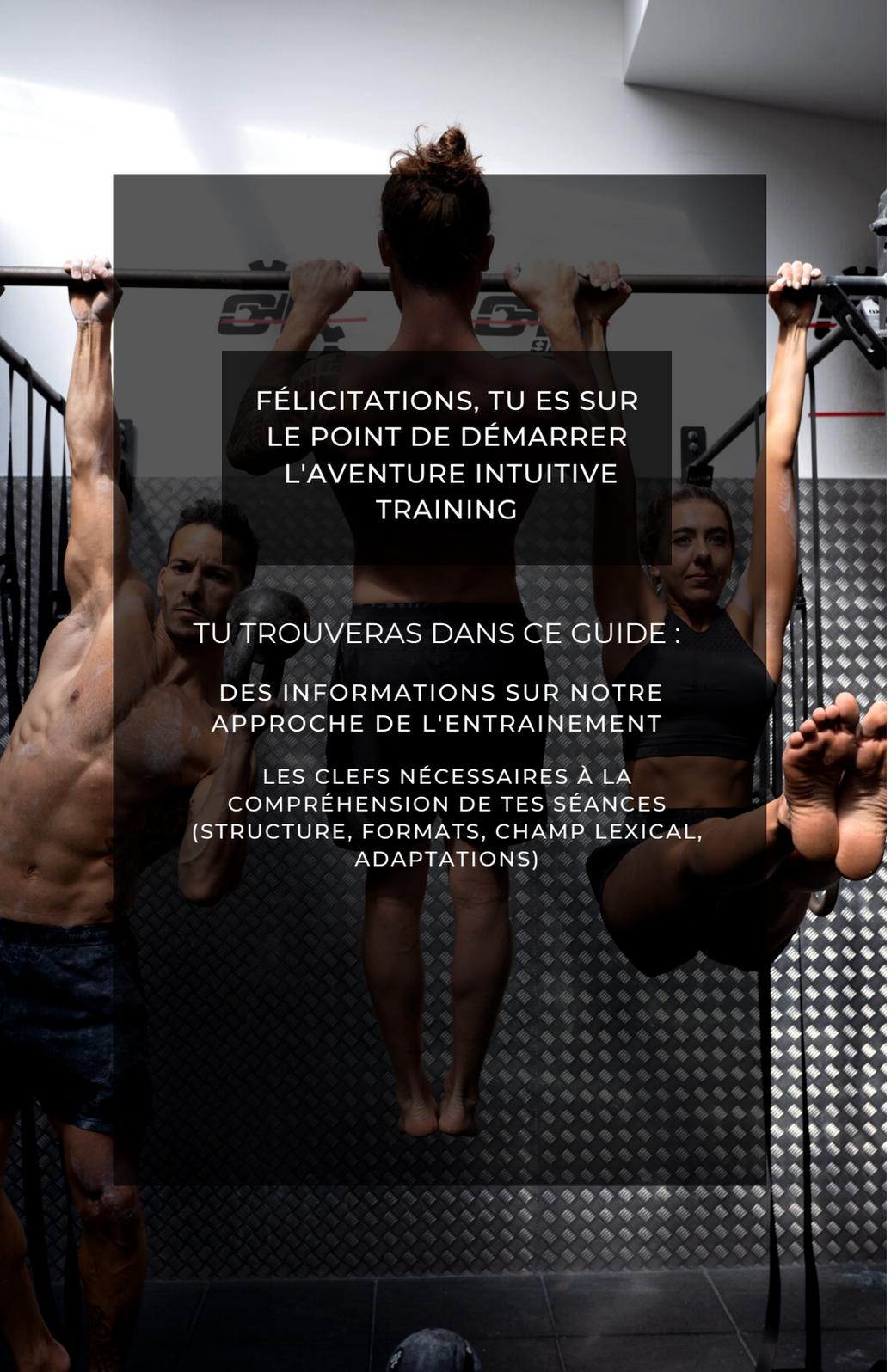


INTUITIVE
TRAINING



LE GUIDE DE SURVIE

INTUITIVETRAINING.FR



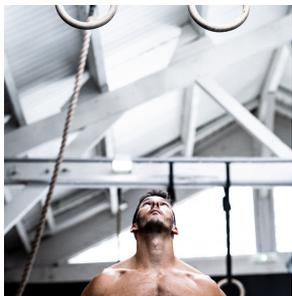
FÉLICITATIONS, TU ES SUR
LE POINT DE DÉMARRER
L'AVENTURE INTUITIVE
TRAINING

TU TROUVERAS DANS CE GUIDE :

DES INFORMATIONS SUR NOTRE
APPROCHE DE L'ENTRAÎNEMENT

LES CLEFS NÉCESSAIRES À LA
COMPRÉHENSION DE TES SÉANCES
(STRUCTURE, FORMATS, CHAMP LEXICAL,
ADAPTATIONS)

SOMMAIRE



04 FONCTIONNEMENT



15 ENTRAINEMENT



28 ASTUCES & OUTILS

RETROUVE-NOUS

 [@intuitivetraining.fr](https://www.instagram.com/intuitivetraining.fr)

© Intuitive Training 2020 | Tout droit réservé
www.intuitivetraining.fr | contact@intuitivetraining.fr

Photos : @colinolivero

Logo : @hello.kaleidoscope

REJOINS NOTRE GROUPE PRIVÉ

NOTRE GROUPE PRIVÉ DISCORD
TE PERMETTRA :

DE POSER TES QUESTIONS À NOS
COACHS ET RECEVOIR DES
CORRECTIONS SUR TES VIDEOS
DE MOUVEMENT

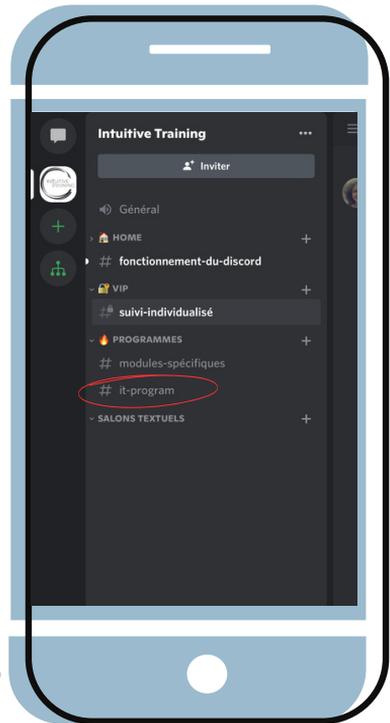
ÉCHANGER AVEC LES AUTRES
ATHLÈTES DE LA TEAM



POUR Y AVOIR ACCÈS
CLIQUE SUR CE LIEN :



[HTTPS://DISCORD.GG/Z3HUXR4VRU](https://discord.gg/z3huxr4vrU)





FONCTIONNEMENT

QUEL EST L'OBJECTIF DE CE PROGRAMME ?

L'objectif de "Physical Freedom Program" est de faire de toi un athlète polyvalent via un développement global et équilibré des différentes qualités physiques : force, endurance, explosivité, coordination, agilité, etc.

Intuitive Training n'est pas une programmation de CrossFit.
Le crossfit est devenu un Sport à part entière avec ses propres standards et ses zones de performance.
De part son essence, le CrossFit permet de développer différentes qualités physiques... mais dans l'optique d'être bon en CrossFit.

Intuitive Training a pour vocation de pouvoir transposer ce qui est acquis par l'entraînement dans la vie ou les défis qu'on voudrait se lancer.

Nous ne rentrons pas dans la case d'une discipline.

Nous ne sommes ni CrossFiteur, Haltérophile, Gymnaste, Runner, Triathlète, Yogi... on s'entraîne !

Ce qui nous drive ce sont les défis : Courir son premier semi, apprendre à surfer ou à tenir sur les mains, s'inscrire à une course à obstacles, partir pour un GR20, etc.

"Physical Freedom Program" est une PPG (préparation physique générale) pour ses défis de vie.

C'est trouver l'équilibre entre santé, performance et esthétique.



COMMENT FONCTIONNE-IL ?

Notre programmation fonctionne par cycle de 6 à 8 semaines avec une augmentation de l'intensité à la fin de chaque cycle pour que vous puissiez vous pousser.

Tous les membres de la team Intuitive suivent les entraînements au même moment.

Si tu intègres la programmation au milieu d'un cycle et que tu n'as donc pas pu suivre les étapes de progression

- Ecoute ton corps
- Travaille de façon conservatrice et sécuritaire
- Mets l'accent sur l'exécution plutôt que sur l'intensité en respectant les "rep rang" minimaux proposés
- Attends le début du prochain cycle pour pousser la machine

ZOOM SUR LA STRUCTURE DE PROGRAMMATION :

L'année d'entraînement est composée de 4-Mesocycles de 12 semaines.

1 Mesocycle = 2 blocs consécutifs de 6 semaines.

L'objectif des mesocycle est de développer des caractéristiques de forme physique spécifiques sur une plage temporelle suffisamment importante pour voir des changements significatifs.

Chaque mesocycle est suivi d'une semaine de décharge qui te permettra de récupérer => Diminuer périodiquement l'intensité pour continuer à progresser tout en restant impliqué sur le long terme

Les semaines sont elles mêmes Micro-cyclées => équilibrée du début à la fin et d'une semaine par rapport à une autre.

Il est donc primordial de respecter la planification dans son intégrité.



QUEL NIVEAU FAUT-IL AVOIR ?

Intuitive training Program été pensé pour être adapté à tous. Nos entraînements sont composés de mouvements simples (mais atypiques) ne demandant pas de "skill" poussé.

Les "niveaux de difficulté" sont modulables grâce aux options , adaptations de charge, temps sous tension, inclinaisons...

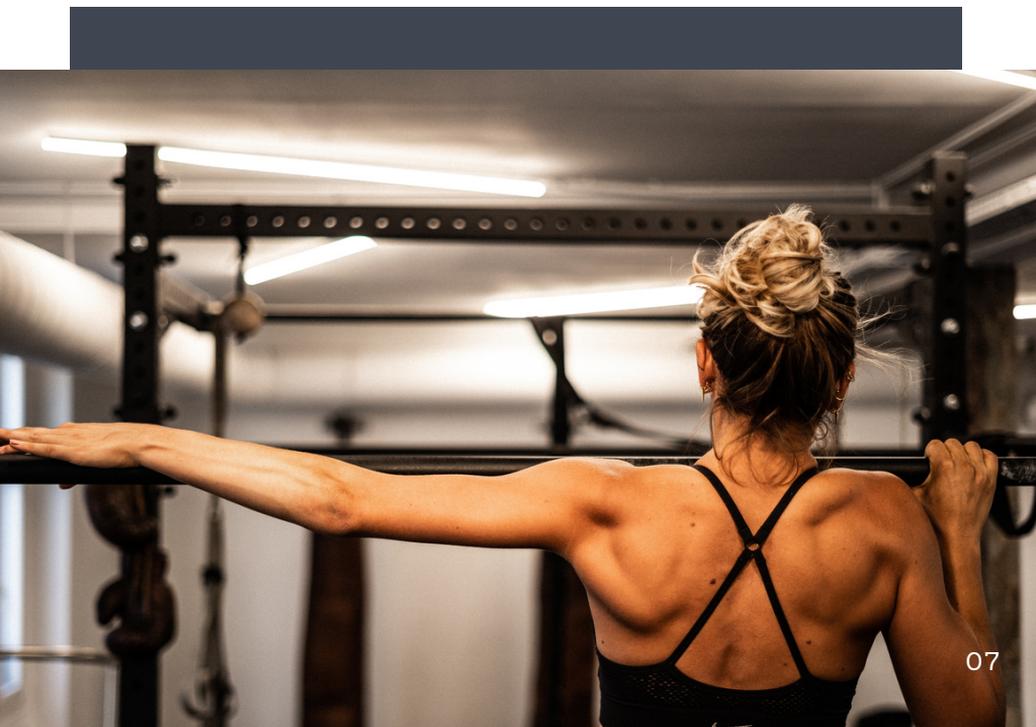
C'est de la responsabilité de l'athlète d'ajuster l'intensité en fonction de son niveau.

Le "c'est trop difficile", "c'est trop facile" n'existe pas.

Réfère toi au chapitre "**Adaptation, régression, progression**"

Si tu as le moindre doute, écris nous sur le groupe Discord

Il est néanmoins conseillé d'avoir un minimum d'expérience de l'entraînement.





ROGUE

LA LIBERTÉ PHYSIQUE

Pouvoir exploiter les qualités physique développée dans n'importe quelle situation ou sport.

*"Je ne suis plus seulement fort dans le cadre fermé de la salle...
Je m'adapte et suis prêt pour l'imprévisible. Je peux appréhender
n'importe quelle discipline sans barrières physique"*

COMMENT SE STRUCTURENT TES SÉANCES ?

WARMUP

Préparer le corps au travail tout en minimisant le risque de blessure et en maximisant son potentiel d'apprentissage et de progression.

WORKOUT

Ou « corps de séance » à dominante : endurance de force, hypertrophie, force, explosivité ...
Ce bloc variera au fur et à mesure des phases d'entraînement.

BABYBUILDING OU GYM BUILDING

Ou renforcement...
Une combinaison d'exercices accessoires ou d'assistance dont l'objectif est de renforcer le corps.

PLAY AND EXPLORE

Temps dédié à l'exploration :
Coordination, agilité, amplitude de mouvement...
Tout ce qu'on a pas dans la préparation physique traditionnelle

FINISHER

Le finisher a une volonté métabolique. Le but sera de te dépasser tout en restant qualitatif dans l'exécution des différents exercices.

COOL DOWN

Une fois que tu as fini ta séance, il faut ramener ton corps à son état antérieur de façon contrôlée. Durant un entraînement, il a subi un ensemble de contraintes (les muscles souffrent et des déchets s'accumulent). Un bon Cool-Down améliorera ta récupération.

Différents protocoles seront proposés : Respiration, Yoga, Mobilité, Stretching...

LES PHASES DE "TEST"

Au cours de ton programme tu seras confronté à des semaines/séances de "Test".

Ces tests auront pour objectif de faire le point sur ta progression mais surtout de te permettre d'adapter et réadapter certaines modalités du programme à ton propre niveau/progression.

Pends des photos et mets en place des marqueurs pour te rendre compte de ta progression.

ZOOM SUR LE PLAY & EXPLORE

Ce Block est un peu différent de ce que tu pourrais connaître. Le but est d'utiliser tes compétences physiques et de les rassembler en quelques mouvements. C'est un moment d'exploration du corps qui te permettra d'évaluer ta : Coordination/ agilité / Mobilité /Force.

Nous te proposons un cadre pour que tu ne sois pas perdu... mais sens toi libre dans ta pratique. Temps de repos au feeling, la charge travail à la sensation.

Laisse ton corps bouger et amuse toi !

ADAPTATION, RÉGRESSION, PROGRESSION

Pour qu'une programmation fonctionne, il faut que celle-ci soit :

- Suffisamment "challengeante" pour forcer le corps à s'adapter.
- Suffisamment accessible pour permettre une exécution qualitative des mouvements.

Il faut ainsi savoir régresser sur un mouvement pour mieux le maîtriser et arriver dans le "Rep Range" demandé (CF partie sur les connaissances fondamentales).

À l'inverse, il ne faut pas avoir peur d'utiliser des paramètres de progression lorsque l'on sent que le mouvement est maîtrisé ou que les "Rep Range" et le format sont respectés.

Comprendre l'importance des progressions et régressions est ce qui te permettra d'évoluer dans tes entraînements.

EXEMPLE - LES PUSH UP (POMPES)

Régression => Bench Push Up

Mouvement recherché => Push Up

Progression => Deficit Push Up ou Pike Push Up

ADAPTATION

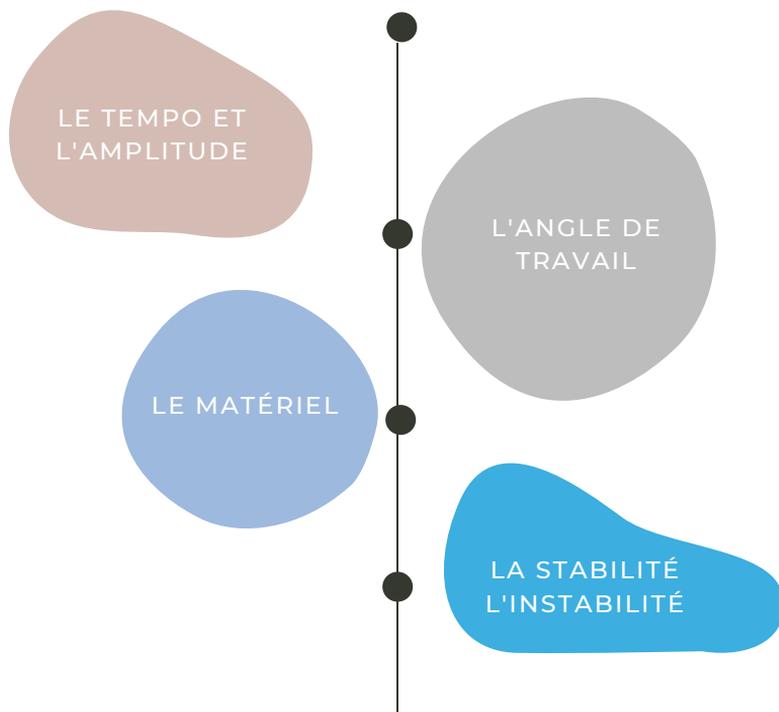
Peu importe le contexte et le matériel que tu as à disposition... toute difficulté d'exercice peut être modulé par quelques simples modifications.

Une KB peut être utilisée en "Bottom Up"...

Un Haltère de type hexagonale ou rond peut être maintenu par l'un des cotés dans le plat de la main augmentant ainsi l'intensité et l'activation de manière exponentielle.

À contrario, si la charge à disposition est trop élevée, n'hésite pas, par exemple, à résister sur la phase excentrique (exemple : excentrique push up, eccentric pull up..) et t'assister sur la phase concentrique.

Pense à apporter des modifications simples telles que les méthodologies mentionnées ci-dessous afin d'adapter au mieux tes séances à ton profil, ton environnement ou encore le matériel à disposition tout en conservant la trame de base.



PROGRESSION & RÉGRESSION

JOUE SUR LE TEMPO & L'AMPLITUDE



Tu peux augmenter l'amplitude de ton mouvement en utilisant un déficit.

Attention néanmoins... cette nouvelle amplitude doit te permettre de continuer à contrôler l'exécution avec les paramètres souhaités.

Il est également possible d'ajouter un tempo sur la phase excentrique du mouvement ou d'ajouter une phase isométrique (pause) avant de démarrer la phase concentrique.

Toujours trop facile ? Combine ces paramètres (amplitude + tempo) !

JOUE SUR L'ANGLE DE TRAVAIL

Effectue le mouvement avec une trajectoire légèrement différente ou en modifiant ta prise.

Tant que l'exécution reste agréable et qu'aucune gêne particulière ne se fait ressentir, il t'est possible de créer et d'explorer des changements.

Exemple :

Un simple "Reverse Lunge" peut devenir un "Curtsy Lunge" et un "Push Up" peut devenir un "Off-Set Push Up" (les mains sont décalées l'une par rapport à l'autre).

Un "Pull Up Pronation" peut devenir un "Mix Grip Pull Up" (une main en pronation et une main en supination).

Tu commences à comprendre le principe ? ! ;)

L'essentiel est de toujours être en contrôle du mouvement.



PROGRESSION & RÉGRESSION

COMBINE LE MATÉRIEL

3

Tu peux facilement combiner le matériel que tu as à disposition pour rendre un exercice plus facile ou plus difficile.

Par exemple, sur un "Pistol Assisté" au TRX n'hésite pas à maintenir dans l'une de tes mains un haltère ou une kettlebell dans l'optique d'accroître la tension musculaire.

À l'inverse si trop difficile, tu peux exécuter le mouvement en ajoutant un siège ou autre objet qui te permettra de réduire ou contrôler d'avantage l'amplitude.

STABILITÉ ET INSTABILITÉ

Lorsqu'il est question de mouvement unilatéral (exemple : Split Squat, Lunges, Shrimp Squat, Split Stance RDL, etc...) il existe une règle assez simple afin de progresser et ou régresser..

Nous allons classier ces mouvements sous 3 catégories/niveaux :

1) Deux points d'appui au sol lors de l'exécution
Split Squat, Split Stance RDL, Bulgarian Split Squat...

2) Un point puis deux points d'appui au sol lors de l'exécution
Reverse Lunges, Single Leg RDL, Step Up...

3) Un seul et unique point d'appui au sol lors de l'exécution
Shrimp Squat, Stability Single RDL...

Moins les points d'appui sont nombreux, plus l'exercice est difficile !

N'hésite pas à transformer l'un des mouvements du programme en un exercice de la catégorie du dessus ou du dessous ou à ajouter/supprimer un point d'appui.

4



ENTRAINEMENT

CONNAISSANCES FONDAMENTALES

LE VOCABULAIRE DE BASE

RÉPÉTITIONS OU REPS

Ce terme fait référence à un seul mouvement complet lors de l'exécution d'un exercice. Un groupe de répétitions consécutives constitue une série.

SÉRIE OU SET

Une série de répétitions d'un exercice. Lorsqu'une série est terminée, le sportif a généralement une courte ou longue période de repos avant de reprendre la série suivante ou de passer à un exercice différent.

RÉCUPÉRATION OU REST

Il fait référence à la durée de repos entre les séries d'exercices ou entre les exercices. La durée de repos peut être déterminée par la quantité d'effort requis pour effectuer l'exercice ainsi que le stimulus recherché.

CONNAISSANCES FONDAMENTALES

LES RÉGIMES DE CONTRACTION MUSCULAIRE

Sur tes entrainements nous jouerons régulièrement sur différents régimes de contraction musculaire. L'objectif est de créer une fatigue globale suffisamment importante pour stimuler un maximum de fibres sans avoir à faire appel à une charge additionnelle.

Il est donc important que tu les connaisses et les comprennes.

RÉGIME EXCENTRIQUE

Ou "phase de retenue".

C'est sur cette partie du mouvement que nous sommes le plus fort.

Nous l'utiliserons souvent pour progresser sur des mouvements de Gym ou de Musculation.

C'est également cette phase qui contribue le plus à l'hypertrophie musculaire si le tempo est respecté.

EX : Sur un Squat la phase excentrique est celle de la descente.

RÉGIME CONCENTRIQUE

Les deux extrémités du muscle se rapprochent l'une de l'autre et le muscle gagne en volume. C'est également la phase de contraction où nous sommes le moins fort.

RÉGIME ISOMÉTRIQUE

C'est sûrement le régime de contraction le plus sous-côté de tous.

Il consiste à réaliser une contraction volontaire et immobile.

L'exemple le plus connu est "La Chaise".

Tiens toi prêt(e) ! Chez Intuitive nous le remettons au goût du jour grâce à des exercices de gainage et de gym.

RÉGIME PLYOMÉTRIQUE

C'est une contraction concentrique dynamique suivie immédiatement d'une contraction excentrique rapide. C'est une méthode de travail souvent utilisée par les Athlètes qui souhaitent booster leur puissance et vitesse.

On l'utilise souvent au poids du corps...

Mais attention à la qualité d'exécution !!!

EX : Squat Jump, Clapping Push Up, Broad Jump...

RÉGIME STATO-DYNAMIQUE

Il sagit du regroupement de deux types de mouvement. L'un exécuté de manière statique (Isométrique) et l'autre de manière dynamique. Cette méthode de travail permet d'accroître notre force et d'augmenter l'explosivité.

Ex : Tu descends en Squat puis sur la phase concentrique, à mi-chemin, tu t'arrêtes 2 à 3 secondes pour ensuite finir le mouvement de manière rapide (avec l'intention de vouloir décoller).

CONNAISSANCES FONDAMENTALES

REP RANGE

Le "Rep Range" est la fourchette de répétitions à effectuer pour déclencher le bon stimulus musculaire avec la charge qui convient. Respecter ce "Rep Range" est indispensable pour une progression significative sur tes entraînements.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Si, par exemple, on te demande d'effectuer 6-8 Répétitions de Skater Squat au B.W et que tu n'es capable d'effectuer que 5 répétitions, le "Rep Range" n'est pas respecté.

C'est là que "L'adaptation, Progression, Régression" prend tout son sens (voir le chapitre dédié) et vous permet de réajuster pour mieux progresser.

Dans ce cas il te faut donc faciliter le mouvement (régression) pour pouvoir respecter ce "Rep Range".

Tu effectueras donc un "Assited Skater Squat".

À l'inverse, si tu arrives à effectuer 8-10 Répétitions sur le Skater Squat au B.W alors une "progression" est nécessaire pour respecter le "Rep Range". Tu pourras donc passer sur un "Deficit Skater Squat" ou encore un "Eccentric Skater Squat".

RM ET POURCENTAGE

Dans une série, la charge maximale (100%) ne peut-être réalisée qu'une seule fois. On parle alors de (1RM / RM ou Répétition Maximale).

Ex : Sur mon Squat je suis capable de porter 1 seule fois 100Kg, je suis donc à mon Maximum. Si on me demandait de porter 105 Kg, j'en serai incapable.

À QUOI VA ME SERVIR CE RM ?

Tu vas pouvoir calculer des % de ce RM qui permettront d'ajuster tes charges pour optimiser tes séances.

Ex : Mon Squat est à 100Kg et sur l'exercice suivant on me demande de travailler à 50% de mon RM. Je chargerai donc ma barre à 50 Kg.

CONNAISSANCES FONDAMENTALES

RPE OU ÉCHELLE D'EFFORT PERÇU

Le RPE est mesuré sur une échelle de 1 à 10. 10 étant le ressenti d'un effort maximal lors de l'exécution d'un mouvement et 1 aucun effort.

RPE 9 - 10

Effort, intensité et charge maximale.

Dans ta programmation nous choisirons de temps en temps d'utiliser le RPE à la place du pourcentage maximum d'une répétition (1RM). En effet, la recherche a prouvé que l'utilisation de cette métrique pour «auto-réguler» la charge permet d'obtenir de meilleures performances.

RPE 7 - 8

Effort de haute intensité. Cela représente également la plus haute intensité qui n'épuise pas complètement le corps.

RPE 5 - 6

Intensité, effort et charge modérés. Habituellement la moitié des charges maximales que tu manipules.

RPE 3 - 4

Protocole d'intensité et de charge relativement faible afin de permettre à l'athlète de se concentrer sur la forme et la technique tout en produisant, peu ou pas, de fatigue. Les charges seront légères mais pas excessivement légères. Habituellement 1/3 des charges maximales que tu manipules.

RPE 1 - 2

Il représente l'intensité la plus basse de tous les protocoles avec une charge/résistance minimale.

En général, ce RPE est utilisé pour la technique, la mécanique et la récupération. Il ne nécessite peu ou pas de récupération.

ATTENTION QUEL QUE SOIT LE RPE, TON GAINAGE ET L'ENGAGEMENT MUSCULAIRE DOIVENT ÊTRE CONSTANTS (Y COMPRIS SUR UN RPE DE 1 À 2). À CHAQUE RÉPÉTITION "L'INTENTION" DOIT ÊTRE PRÉSENTE ET L'EXÉCUTION JAMAIS FACILE, INATTENTIVE, PARESSEUSE OU DÉCONTRACTÉE.



CONNAISSANCES FONDAMENTALES

LE TEMPO

Il fait référence à la manière dont les répétitions sont effectuées.

Exemple : 3-0-2-1

- Le premier nombre de la série est la longueur (en secondes) de la phase excentrique du mouvement.
- Le deuxième nombre est la phase de transition entre les phases excentriques et concentriques.
- Le troisième nombre est la longueur de la phase concentrique.
- Le quatrième nombre est le temps de transition entre la fin de la phase concentrique et le début de la nouvelle phase excentrique.

EXEMPLE

Sur un squat en 3-0-2-1, tu effectueras la phase excentrique (descente) en 3 secondes.

Lorsque tu atteindras la position basse, pas d'arrêt (0) et une remontée en 2 secondes (2).

Au sommet de la phase concentrique tu attendras 1 seconde en contraction musculaire avant de re démarrer sur la répétition suivante.

CONNAISSANCES FONDAMENTALES

LES MÉTHODES

SUPER-SÉRIE

Il s'agit d'effectuer des séries de 2 exercices différents en alternance sans repos, ou très peu, entre les deux.

C'est l'une des premières méthodes de "stress élevé" que les débutants découvrent lorsqu'ils commencent à s'entraîner.

Cela ne signifie pas forcément qu'elle est meilleure... juste la plus populaire !

Malheureusement la plupart du temps cette technique est utilisée dans le mauvais sens en associant les mouvements sans réflexion sur la logique de ce couplage.

TRIPLE-SÉRIE

Trois exercices différents ciblant parfois le même groupe musculaire sont effectués les uns après les autres avant de prendre un temps de récupération.

Cette technique peut être utilisée pour favoriser les dépenses énergétiques en augmentant l'intensité de l'entraînement et en augmentant le métabolisme.

EXTENDED SET

Après avoir atteint un point où tu ne peux plus effectuer de rep supplémentaires avec une bonne technique, tu utilises l'une de ces techniques pour continuer le travail.

DROP SET : Après avoir effectué un certain nombre de reps à un poids donné, tu réduis légèrement le poids et continues le travail avec le poids réduit.

REST/PAUSE : Cette méthode est quelque peu similaire au drop set dans la mesure où tu continues à effectuer des répétitions même après avoir atteint le point d'échec. Cette fois pas de réduction de charge mais un repos de 7 à 12 secondes avant de reprendre la série avec la même charge.

CLUSTER SET : Les clusters sont similaires aux "rest pause set". La seule différence est que tu prends 3 à 15 secondes de repos entre chaque répétition. Ce repos te permet d'utiliser beaucoup plus de charge que sur des séries régulières.

BURN SET : Il s'agit de répétitions partielles (demie) effectuées à la fin d'une série régulière.

CONNAISSANCES FONDAMENTALES

LES MÉTHODES

ISO-DYNAMIQUE

Méthode visant à introduire une phase de statique dans l'exécution d'un mouvement.

Une « pause » de X secondes en position haute, moyenne ou basse sera effectuée avant de reprendre l'exécution normale des reps (comme indiqué dans la programmation).

1 & 1/4 REPS

1 répétition = 1 rep effectuée + 1 rep partiel.

Ex : sur le squat il s'agit de descendre en flexion, remonter partiellement, redescendre en flexion avant de remonter totalement.

CONNAISSANCES FONDAMENTALES

"MIND MUSCLE CONNECTION"

C'est ta capacité à te connecter et contrôler volontairement l'activation musculaire pendant l'effort.

Tiens toi droit et essaye de contracter volontairement tes muscles fessiers...

Tu y es ? Très bien... et bien maintenant l'idée est de faire la même chose lors des exercices/mouvements dont l'objectif est de recruter cette partie de la chaîne postérieure.

Pendant l'effort, essaye d'activer et recruter volontairement les groupes musculaires que tu cherches à développer par cet exercice.

Le "Mind Muscle Connection" améliore considérablement le recrutement musculaire et est donc incontournable pour maximiser le développement musculaire. Dans ton programme "Minimalist" les blocs de travail pour lesquels il est primordial d'y prêter une attention toute particulière sont les blocs "Babybuilding".

Trouver cette connexion peut prendre un peu de temps...

Un conseil, ne commence pas avec des charges trop lourdes.

Et si tu perds cette connexion interne, diminue ta charge pour la retrouver.

ÉCHEC MUSCULAIRE

L'échec musculaire est le moment où tu ne peux pas terminer une répétition correcte à une charge donnée sans l'aide d'un pateur ou en recourant à la "tricherie".

L'échec peut se produire en cas de fatigue complète des fibres musculaires, l'accumulation de métabolites (lactate, hydrogène) dans le muscle rendant ainsi la contraction plus difficile ou encore du fait de la fatigue du système nerveux.

COMPRENDRE LES ENTRAINEMENTS INTUITIVE TRAINING

LES DIFFÉRENTS FORMATS DE TRAVAIL

EMOM

PROTOCOLE ORIGINAL

"Every minute on the minute"
Format d'entraînement où il faut exécuter un enchaînement ou un nombre de répétitions d'un mouvement chaque minute. Le reste du temps est dédié à la récupération.

Exemple :
EMOM 10 min : X squat jump
+ X up and down
=> Chaque minute tu réalises ces 2 exercices. Le reste du temps est consacré à la récupération. Tu auras donc fait 10 tours.

PROGRAMME INTUITIVE TRAINING

Format que nous apprécions particulièrement. Efficace, simple et rapide à mettre en place. Il permet de cumuler des volumes d'entraînement élevés en un temps record tout en permettant de faire preuve de créativité sur les enchaînements d'exercice.

TABATA

Version poussée d'interval training.

Exemple : 20 sec d'exercice intensif, 10 sec de récupération, 8 rounds : soit 4 min d'entraînement.

Nous utilisons ce format sur certains blocs pour te permettre de te focaliser sur l'exercice.

Format souvent utilisé sur du travail en isométrie ou lors de tes finisseurs.

AMGRAP

"As many good rounds as possible"
Le principe est de réaliser un enchaînement d'exercices le plus de fois possible en un temps donné tout en conservant la qualité des mouvements.

Nous utilisons ce format pour quantifier le travail et l'évolution. Néanmoins, il ne faudra en aucun cas négliger l'exécution des mouvements au profit de la quantité. Chaque nouveau tour entamé devra être fait jusqu'au bout.

ENTRAINEMENT

COMPRENDRE LES ENTRAINEMENTS INTUITIVE TRAINING

PROTOCOLE ORIGINAL

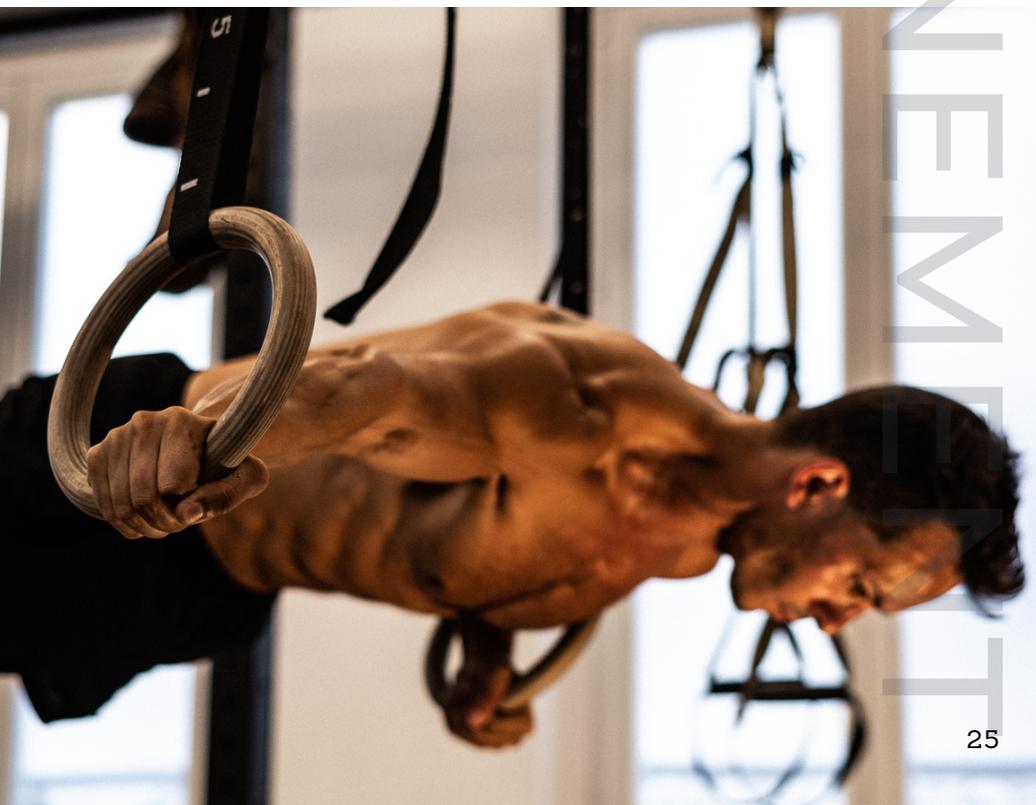
PROGRAMME INTUITIVE TRAINING

FOR TIME

"For Time"

L'objectif est d'effectuer un enchaînement de mouvements le plus rapidement possible. Le temps que tu auras mis pour terminer cet enchaînement sera ton score..

Ce type de format est principalement mis en place lors des finishers dans l'optique de te challenger et de te permettre de voir ta progression au cours des différentes phases d'entraînement (en testant à nouveau certain finisher dans le but de "batter ton record").



ENTRAINEMENT

COMPRENDRE LES ENTRAINEMENTS INTUITIVE TRAINING



QUELLE "INTENTION" METTRE DANS SA SÉANCE ?

QU'EST CE QUE L'INTENTION ?

L'intention c'est comprendre l'objectif du bloc de travail que tu es en train d'effectuer et de volontairement aller chercher le bon stimulus.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

C'est important pour que les mouvements soient exécutés le plus justement possible, dans la bonne optique de travail. Sans cette "intention", l'efficacité est bien moindre.

STRENGTH BLOCK

L'objectif des blocs de travail portant ce nom est d'augmenter sa Force Maximale. Tu te situeras entre 1 à 6 répétitions et l'adaptation de ton système nerveux sera le principal objectif.

Il ne faudra pas avoir peur de pousser ou tirer fort !

STRENGTH POWER BLOCK

L'intention première est la même que par le "Strength Block" mais avec une seconde phase qui est celle de l'explosivité (Power). L'idée est de te faire porter une charge lourde puis d'enchaîner avec un travail à poids de corps sur le même stimulus mais de façon explosive. Tu transfères ta force (exercice Lourd) sur un exercice léger (Vitesse) de façon à augmenter ta puissance (Power). Il faudra donc que tu essayes d'être le plus rapide possible.

COMPRENDRE LES ENTRAINEMENTS INTUITIVE TRAINING

MIXED CONTRACTION BLOCK

Ce bloc de travail mélange les régimes de contraction. Chaque régime a une fonction bien précise et tu devras respecter au maximum les consignes pour optimiser cette phase de ton entraînement.

La contraction volontaire et l'intensité sont des priorités.

Une contraction = une intention !

BABYBUILDING BLOCK

L'intention principale de ce bloc est le "Mind Muscle Connection". Concentre-toi sur l'activation volontaire des groupes musculaires que tu souhaites travailler.

Ce bloc est souvent accompagné de "Tempo" te permettant d'aller chercher une congestion musculaire optimale ("Le Pump").

Le nombre de répétitions sur ce genre de bloc varie entre 8 et 15 rep.

GYM BUILDING BLOCK

Ce bloc est primordial dans ta progression sur des compétences liées aux mouvements de Gym.

L'élément principal à garder en tête est le gainage et le placement.

Chaque répétition doit être contrôlée.

AEROBIC CAPACITY

Le but de ce bloc est de réussir à maintenir son rythme cardiaque de façon continue sur les différents exercices.

Trouve un rythme de travail stable et essaie de le maintenir tout le long de ce Bloc.

Ton effort doit se situer entre 60% et 80% d'un niveau d'intensité maximale.

Trouve ton "Pacing" et go !

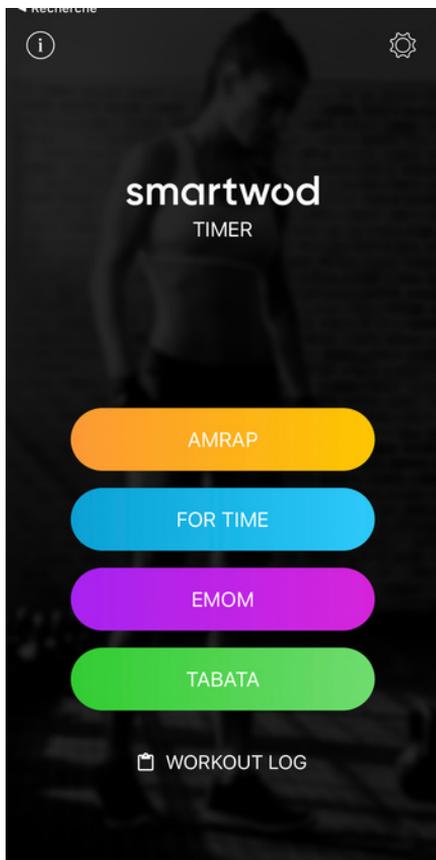


ASTUCES & OUTILS

5 APPLICATIONS UTILES À TÉLÉCHARGER

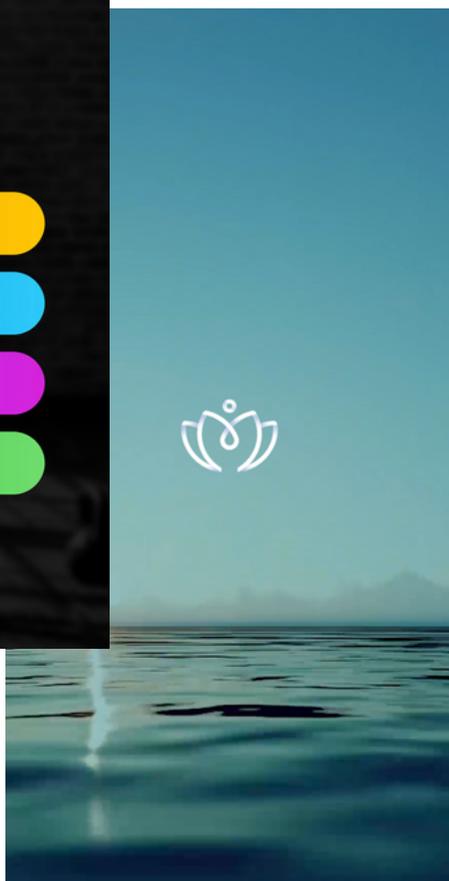
SMARTWOD

Pour chronométrer facilement tes différents blocs de travail.



MEDITOPIA

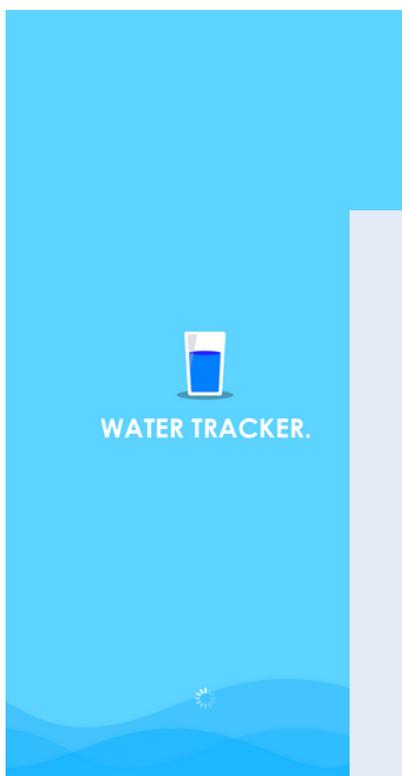
Cette petite application t'accompagnera dans tes moments de méditation !



5 APPLICATIONS UTILES À TÉLÉCHARGER

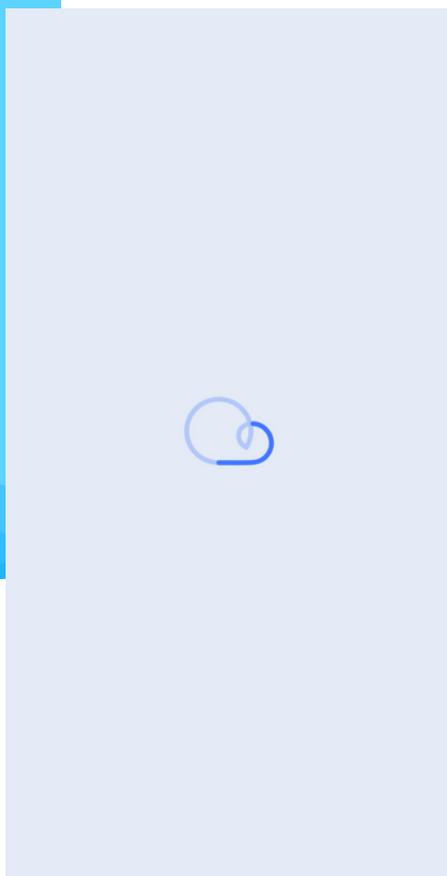
BOIRE DE L'EAU

L'hydratation est primordiale... et cette petite application te le rappelle !



PLUMLABS

Une envie de sortir pour un run, se dépenser ou bien pédaler ? "Plum" t'indique si l'air ambiant est de bonne qualité !



5 APPLICATIONS UTILES À TÉLÉCHARGER

MEDIA MONSTER

Se filmer tout en continuant à écouter ta musique ?! C'est possible... avec cette petite application !

