

Programme EMOM 1 (8mn)

TEMPS : 8 minutes

THÈME : Entraînement type **EMOM** : EMOM signifie "Every Minute on the Minute" en anglais. C'est un type d'entraînement fréquemment utilisé dans le monde du CrossFit. Dans un EMOM, le but est de compléter un certain nombre de répétitions d'un exercice spécifique dans chaque minute. Le reste de la minute est considéré comme du temps de repos.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Aucun matériel

BÉNÉFICES : Booste la perte de poids en créant de la dette d'oxygène EPOC, améliore le cardio, la FORCE et l'endurance. Effets brûle graisse reconnus.

ACCESSIBILITÉ : Avoir déjà pratiqué quelques circuits trainings, HIIT

FRÉQUENCE IDÉALE = 3 fois par semaine

EXERCICES = 8

NOMBRE DE TOURS = 1

Ce programme a été conçu pour être **ludique, alors allez-y à fond !**

PROGRAMME

EMOM 1



. Dans cet EMOM, le but est de compléter un certain nombre de répétitions d'un exercice spécifique dans chaque minute. Le reste de la minute est considéré comme du temps de repos.

1 - Burpees Crossfit



- De la position debout, descendre les mains sur le sol à la largeur des épaules. Lorsque vous allez à la position de la planche, abaissez la poitrine et les cuisses vers le sol. Poussez-vous tout en amenant vos pieds sous vos hanches. Sautez verticalement avec une extension complète des hanches et de genoux. Répétez la séquence.

Sem.	Séries	Rep
1-3	1	8

. Dans cet EMOM, le but est de compléter un certain nombre de répétitions d'un exercice spécifique dans chaque minute. Le reste de la minute est considéré comme du temps de repos.

2 - Push-up mains coudes

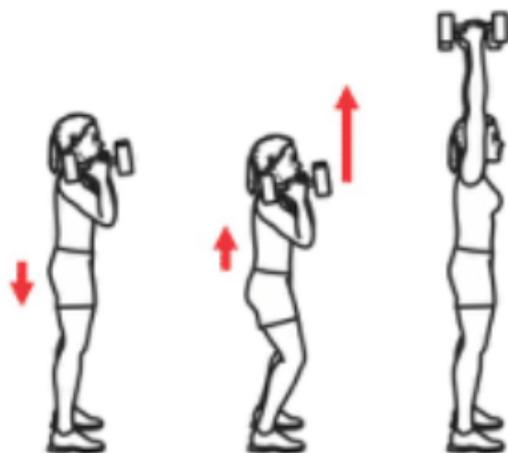


- Débuter en position de planche sur les mains. Descendre sur les avant-bras et remonter en alternant côté droit et gauche pour débiter. Garder vos abdos contractés et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep
1-3	1	15

. Dans cet EMOM, le but est de compléter un certain nombre de répétitions d'un exercice spécifique dans chaque minute. Le reste de la minute est considéré comme du temps de repos.

3 - DB Push Press



- Debout, pieds largeur des épaules. Tenir un dumbbell dans chaque main, en appui sur les épaules. Plier légèrement les genoux et pousser dans le sol pour débuter la poussée verticale. Pousser ensuite les poids vers le haut jusqu'à ce que les bras soient tendus.

Sem.	Séries	Rep
1-3	1	15

. Dans cet EMOM, le but est de compléter un certain nombre de répétitions d'un exercice spécifique dans chaque minute. Le reste de la minute est considéré comme du temps de repos.

4 - Squat Jump mains sur hanches

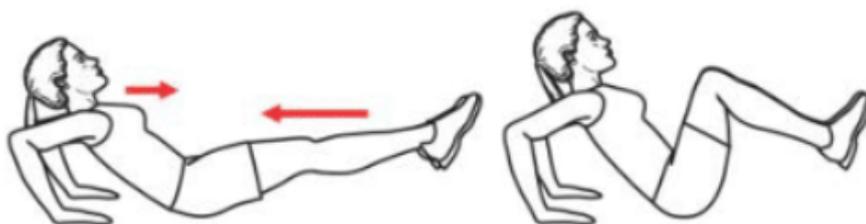


- Débuter en position verticale. Descendre en squat et immobiliser la position 1 à 2 secondes. Sauter à la verticale avec le plus de vitesse possible. Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1-3	1	15

. Dans cet EMOM, le but est de compléter un certain nombre de répétitions d'un exercice spécifique dans chaque minute. Le reste de la minute est considéré comme du temps de repos.

5 - Assis tirage de jambes abdominaux



- Assis, en appui sur les mains, les jambes en extension devant vous, garder les pieds soulevés. Tirer les jambes tout en levant le haut du corps. Garder les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep
1-3	1	20

. Dans cet EMOM, le but est de compléter un certain nombre de répétitions d'un exercice spécifique dans chaque minute. Le reste de la minute est considéré comme du temps de repos.

6 - Tirage de genoux sous le corps alterné



- En position de planche, tirer les genoux sous votre corps en alternance. Garder les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1-3	1	30

. Dans cet EMOM, le but est de compléter un certain nombre de répétitions d'un exercice spécifique dans chaque minute. Le reste de la minute est considéré comme du temps de repos.

7 - Fente arrière tirer genou poitrine

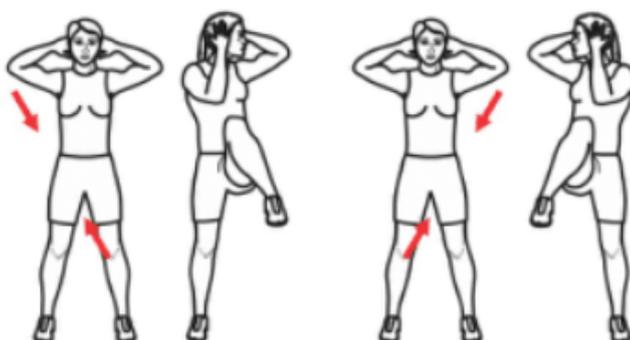


- Debout, effectuez une fente arrière. Puis, lors de la remontée, venez saisir avec vos mains le genou de la jambe qui revient de l'arrière, et venez le ramener vers votre poitrine de manière à légèrement étirer les fessiers. Maintenir la position au moins 1 seconde, puis recommencer avec l'autre jambe.

Sem.	Séries	Rep
1-3	1	20

. Dans cet EMOM, le but est de compléter un certain nombre de répétitions d'un exercice spécifique dans chaque minute. Le reste de la minute est considéré comme du temps de repos.

8 - Body Twist coude à genou opposé



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, placer les mains de chaque côté de la tête. Dans un mouvement continu, alternativement, diriger le coude et le genou opposé l'un vers l'autre.

Sem.	Séries	Rep
1-3	1	20