

SPARTIATE

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 1 Survivra le plus apte

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



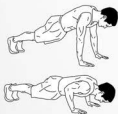
20 squats



10 squats avec saut



20 coups de pied



maximum pompes



10 planche vers fentes



10 levées de jambe

Les guerriers spartiates se battaient en portant de lourdes armures. Pour une expérience authentique du camp spartiate, portez des poids aux poignets et aux chevilles pendant toute la durée du programme.



SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 2 Corps comme armure

Partie I

Niveau I 10 répétitions chacun

Niveau II 20 répétitions chacun

Niveau III 30 répétitions chacun

3 séries | 2 min repos entre les séries

compatible avec les ballons



crunchs



crunchs croisés

Partie II

NIVEAU I 20 sec NIVEAU II 30 sec NIVEAU III 40 sec

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



planche sur les avant-bras



planche jambe levée



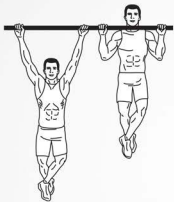
planche latérale

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 3 Venez et prenez-les

Partie I



3 séries
maximum tractions
2 minutes repos entre les séries

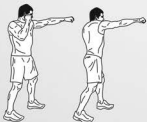
OU



3 séries | 2 minutes repos
8 biceps curls
8 rowings buste penché

Partie II

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



20 coups de poing



20 coups de poing



20 coups de coude

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 4 Balance & Coordination

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



fente



fente profonde bras plié



fente profonde



levée de genou



pression de genou



maintien en équilibre

Répétez la séquence en passant rapidement d'une position à l'autre.
10 fois au total (5 de chaque côté) = 1 série

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 5 Reviens avec ce bouclier,
ou mort sur lui

Niveau I 3 séries | 1 pompe

Niveau II 4 séries | 2 pompes

Niveau III 5 séries | 3 pompes

2 minutes repos entre les séries



10 squats

X pompes

10 squats

X pompes

10 squats

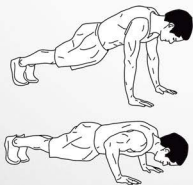
X pompes

10 squats

X pompes

10 squats

X pompes



fait

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 6 Corps comme armure

Partie I

Niveau I 10 répétitions chacun

Niveau II 16 répétitions chacun

Niveau III 20 répétitions chacun

3 séries | 2 min repos entre les séries



levées du buste
avec coups de poing



coups de poing



levées des jambes

Partie II

NIVEAU I 10 réps

NIVEAU II 15 réps

LEVEL III 20 réps

LEVEL I une fois

LEVEL II 2 séries

LEVEL III 3 séries

pendant la journée



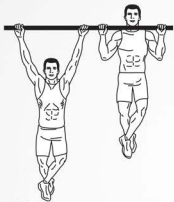
planche dynamique + 30 secondes planche sur les avant-bras

SPARTIATE

© darebee.fr

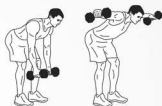
Jour 7 Venez et prenez-les

Partie I



4 séries
tractions jusqu'à l'épuisement
2 minutes repos entre les séries

OU



4 séries | 2 minutes repos
10 bicep curls
5 oiseaux avec haltères

Partie II

NIVEAU I 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **LEVEL III** 7 séries
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



20 levées des bras

20 cercles bras tendus

20 croisements des bras

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 8 Balance & Coordination

Partie I

Niveau I 3 séries | 10 réps chacun

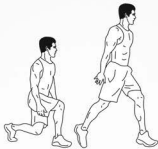
Niveau II 4 séries | 16 réps chacun

Niveau III 5 séries | 20 réps chacun

2 minutes de repos entre les séries



fentes genou levé



fentes sautées

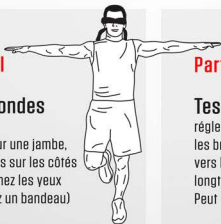


levées de jambe latérales

Partie II

60 secondes

maintien,
position sur une jambe,
bras tendus sur les côtés
– puis fermez les yeux
(ou utilisez un bandeau)



Partie III

Test d'endurance

réglez une minuterie, levez
les bras sur le côté, paumes
vers le bas et tenez-les aussi
longtemps que vous le pouvez.
Peut être fait assis.

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 9 Nous dînerons en enfer ce soir

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



20 squats



10 squats sautés



20 coups de pied de front



maximum pompes



10 toucher-épaules



10 toucher-cuisses



10 planche vers fente



10 levées de jambe



10 levées bras/jambe

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 10 Corps comme armure

Partie I

Niveau I 3 séries | 10 réps chacun

Niveau II 4 séries | 16 réps chacun

Niveau III 5 séries | 24 réps chacun

2 minutes de repos entre les séries



levées du buste



crunchs inversés



rotations russes



crunchs rameur



levées des jambes



cercles jambes tendues

Partie II

3 séries | 10 répétitions, maintenez chaque position pendant 3 secondes, répétez sans repos entre les séries



étirement du dos



étirement superman



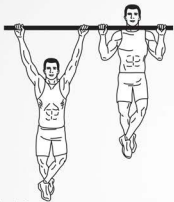
pont

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 11 Venez et prenez-les

Partie I



4 séries
tractions maximum
2 minutes repos entre les séries

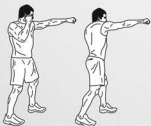


OU



4 séries | 2 minutes repos
10 biceps curls
10 renegade rows

Partie II NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



40 coups de poing



40 coups de poing



40 coups de coude

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 12 Balance & Coordination

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



levée de genou



pression de genou



maintien en équilibre



balancement



fente



fente profonde

Répétez la séquence en passant rapidement d'une position à l'autre.
10 fois au total (5 de chaque côté) = 1 série

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 13 Une nuit sauvage

Partie I

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



20 grimpeurs lents



maximum pompes



20 toucher-épaules



20 squats



20-count planche
(en comptant jusqu'à 20)



20 planche-vers-fente

Partie II

maximum chaise

3 séries

jusqu'à 2 minutes

de repos entre les séries



SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 14 Corps comme armure

Partie I

Niveau I 20 répétitions chacun

Niveau II 30 répétitions chacun

Niveau III 40 répétitions chacun

3 séries | 2 min repos entre les séries

compatible avec les ballons



la Centaine Pilates



crunchs hauts

Partie II

NIVEAU I 10 réps NIVEAU II 16 réps NIVEAU III 20 réps

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries

jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



levées de bras



levées de jambe



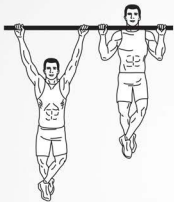
planche scie

SPARTIATE

© darebee.fr

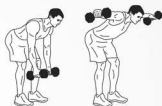
Jour 15 Venez et prenez-les

Partie I



4 séries
maximum tractions
2 minutes repos entre les séries

OU

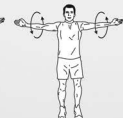


4 séries | 2 minutes repos
10 biceps curls
5 oiseaux avec haltères

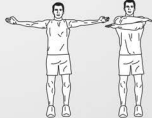
Partie II NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



50 levées des bras



50 cercles bras tendus



50 ciseaux

SPARTIATE

© **darebee.fr**

Jour 16 Balance & Coordination

Partie I

Niveau I 3 séries | 12 réps chacun

Niveau II 4 séries | 20 réps chacun

Niveau III 5 séries | 22 réps chacun

2 minutes de repos entre les séries



levées de jambe



fentes genou levé

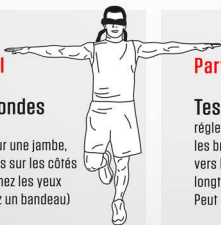


fentes sautées

Partie II

60 secondes

maintien,
position sur une jambe,
bras tendus sur les côtés
– puis fermez les yeux
(ou utilisez un bandeau)



Partie III

Test d'endurance

réglez une minuterie, levez
les bras sur le côté, paumes
vers le bas et tenez-les aussi
longtemps que vous le pouvez.
Peut être fait assis.

SPARTIATE

© darebee.fr

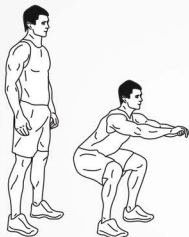
Jour 17 Reviens avec ce bouclier,
ou mort sur lui

Niveau I 3 séries | 2 pompes

Niveau II 4 séries | 3 pompes

Niveau III 5 séries | 4 pompes

2 minutes repos entre les séries



10 squats

X pompes

10 squats

X pompes

10 squats

X pompes

10 squats

X pompes

10 squats

X pompes



finish



SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 18 Corps comme armure

Partie I

Niveau I 3 séries | 12 réps chacun

Niveau II 4 séries | 18 réps chacun

Niveau III 5 séries | 26 réps chacun

2 minutes de repos entre les séries



battements



levées des jambes



ciseaux



torsions knifejacks



levées du bassin



cercles infini

Partie II

3 séries | 10 répétitions, maintenez chaque position pendant 3 secondes, répétez sans repos entre les séries



étirement bas du dos



étirement superman



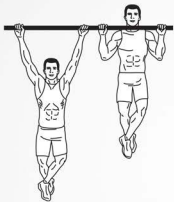
ponts

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 19 Venez et prenez-les

Partie I



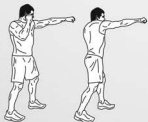
5 séries
maximum tractions
2 minutes repos entre les séries

OU



5 séries | 2 minutes repos
12 biceps curls
8 rowings buste penché

Partie II NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



50 coups de poing



50 coups de poing



50 coups de coude

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 20 Balance & Coordination

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



fente



fente profonde bras plié



fente profonde



levée de genou



pression de genou



maintien en équilibre

Répétez la séquence en passant rapidement d'une position à l'autre.
10 fois au total (5 de chaque côté) = 1 série

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 21 Une belle mort

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



20 squats sautés



20 squats



20-count maintien
(en comptant jusqu'à 20)



maximum pompes



10 toucher-épaules



10 toucher-hanches



10 planche vers fente



10 levées de jambe



10 levées bras / jambe
alternées

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 22 Corps comme armure

Partie I

Niveau I 20 répétitions chacun

Niveau II 30 répétitions chacun

Niveau III 50 répétitions chacun

4 séries | 2 min repos entre les séries

compatible avec les ballons



crunchs



crunchs croisés



Partie II

NIVEAU I 30 sec NIVEAU II 40 sec NIVEAU III 60 sec

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 4 séries NIVEAU III 5 séries
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



planche sur les avant-bras



planche jambe levée



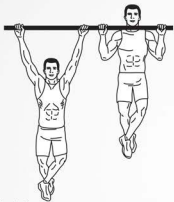
planche latérale

SPARTIATE

© darebee.fr

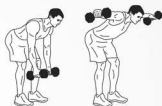
Jour 23 Venez et prenez-les

Partie I



5 séries
tractions jusqu'à l'épuisement
2 minutes repos entre les séries

OU



5 séries | 2 minutes de repos
14 bicep curls
5 oiseaux avec haltères

Partie II NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries LEVEL III 7 séries
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



60 levées des bras

60 cercles bras tendus

60 croisements des bras

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 24 Balance & Coordination

Partie I

Niveau I 3 séries | 16 réps chacun

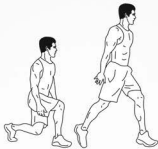
Niveau II 4 séries | 22 réps chacun

Niveau III 5 séries | 24 réps chacun

2 minutes de repos entre les séries



fentes genou levé



fentes sautées

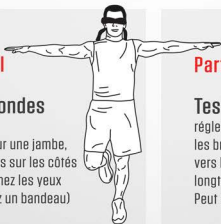


levées de jambe latérales

Partie II

60 secondes

maintien,
position sur une jambe,
bras tendus sur les côtés
– puis fermez les yeux
(ou utilisez un bandeau)



Partie III

Test d'endurance

réglez une minuterie, levez
les bras sur le côté, paumes
vers le bas et tenez-les aussi
longtemps que vous le pouvez.
Peut être fait assis.

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 25 Force cachée

Partie I

Niveau I 3 séries

Niveau II 5 séries

Niveau III 7 séries

2 minutes de repos entre les séries



40 grimpeurs lents



maximum pompes



40 toucher-épaules



40 squats



40-count planche
(en comptant jusqu'à 40)



40 planche-vers-fente

Partie II

maximum chaise

3 séries

jusqu'à 2 minutes

de repos entre les séries



SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 26 Corps comme armure

Partie I

Niveau I 20 répétitions chacun

Niveau II 24 répétitions chacun

Niveau III 30 répétitions chacun

4 séries | 2 min repos entre les séries



levées du buste
avec coups de poing



coups de poing



levées des jambes

Partie II

NIVEAU I 15 réps NIVEAU II 20 réps LEVEL III 25 réps

LEVEL I 1 série LEVEL II 2 séries LEVEL III 3 séries

pendant la journée



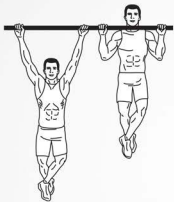
planche dynamique + 30 secondes planche sur les avant-bras

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 27 Venez et prenez-les

Partie I



6 séries
maximum tractions
2 minutes repos entre les séries

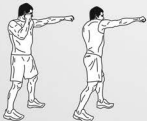
OU



6 séries | 2 minutes repos
12 biceps curls
8 rowings buste penché

Partie II

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries
jusqu'à 2 minutes de repos entre les séries



60 coups de poing



60 coups de poing



60 coups de coude

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 28 Balance & Coordination

Niveau I 3 séries

Niveau II 4 séries

Niveau III 5 séries

2 minutes de repos entre les séries



levée de genou



pression de genou



maintien en équilibre



balancement



fente



fente profonde

Répétez la séquence en passant rapidement d'une position à l'autre.
10 fois au total (5 de chaque côté) = 1 série

SPARTIATE

© darebee.fr

Jour 29 Corps comme armure

Partie I

Niveau I 3 séries | 18 réps chacun

Niveau II 4 séries | 20 réps chacun

Niveau III 5 séries | 26 réps chacun

2 minutes de repos entre les séries



levées du buste



crunchs inversés



rotations russes



crunchs rameur



levées des jambes



cercles jambes tendues

Partie II

3 séries | 10 répétitions, maintenez chaque position pendant 4 secondes, répétez sans repos entre les séries



étirement du dos



étirement superman



pont

SPARTIATE

© darebee.fr

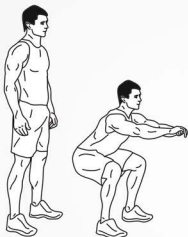
Jour 30 Reviens avec ce bouclier,
ou mort sur lui

Niveau I 3 séries | 3 pompes

Niveau II 4 séries | 4 pompes

Niveau III 5 séries | 5 pompes

2 minutes repos entre les séries



20 squats

X pompes

20 squats

X pompes

20 squats

X pompes

20 squats

X pompes

20 squats

X pompes

fait

