TON PROGRAMME, MODE D'EMPLOI.

Classic Renfo 12 mois : **tout ce qu'il faut savoir avant ta première séance.**

104 séances | 2 par semaine | 0 matériel | dans l'app Hexfit

1 Ton année en 10 niveaux

Dans l'app Hexfit, suis l'ordre S001 à S104, à raison de 2 séances par semaine. Chaque niveau reprend les mêmes gestes en plus dur, avec de nouvelles variantes.

1 **Démarrage** S001-S020	2 **Consolider** S021-S025	3 **Intensifier** S026-S030	4 **Densité** S031-S035	5 **Pic** S036-S040
6 **Nouveau cycle** S041-S052	7 **Force et contrôle** S053-S068	8 **Puissance** S069-S080	9 **Endurance et densité** S081-S092	10 **Pic final et bilan** S093-S104

2 Ton matériel

Aucun matériel à acheter : ton poids du corps suffit.

0
Élastique
Pas de bande, pas d'haltère.

1
Chaise solide
Pour les dips sur chaise.

1
Petit espace
De quoi t'allonger et sauter sans te cogner.

3 Lire une séance

Chaque séance se fait en **3 blocs**. Dans chaque bloc, tu enchaînes les exercices, puis tu refais le circuit plusieurs fois : ce sont les **tours**.

1 Renforcement
Jambes, fessiers, haut du corps et dos. Repos de 15 s entre les exercices, 1 min entre les tours.

2 Core / gainage
Ventre, dos et stabilité du tronc. Repos de 15 s entre les exercices, 45 s entre les tours.

3 Cardio
Sauts, appuis et montées de cœur, à la durée ou aux répétitions indiquées.

2	0	1	LENT
Descente 2 s pour descendre, en contrôle	**Pause en bas** aucune, on enchaîne	**Montée** 1 s pour remonter	**Ou explosif** lent : 2 s à l'aller, 2 s au retour

Tempo 2-0-1 : les 3 chiffres sont les secondes de chaque phase. Si l'exercice indique **explosif**, tu vas le plus vite possible.

Garde 2 répétitions en réserve : tu arrêtes la série en sachant que tu aurais pu en faire 2 de plus. Jamais à l'échec.

HEXFIT

UNE SÉANCE, DE A À Z.

Exemple : la **séance 52**, niveau 6 (Nouveau cycle).

4 Ce que tu fais, bloc par bloc

Bloc 1 · Renforcement

3 tours · tempo 2-0-1

Squat Pulse	**14**
Dips modifié sur chaise	**10**
Good Morning libre	**12**
Split Squat libre	**10**
Superman Y-W (lent)	**12**

Bloc 2 · Core / gainage

3 tours

Planche à 3 points d'appuis	**12**
Planche Spiderman haute	**12**
Planche latérale, 1 genou	**10**
Jack Knife, jambes alternées	**18**

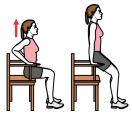
Bloc 3 · Cardio

3 tours

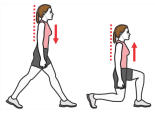
Skip / talons aux fesses	**45 s**
Pas rapides sur place	**45 s**
Mountain Climber obliques	**18**
Saut explosif en écart	**10**
Courir sur place, genoux hauts	**45 s**



Squat Pulse



Dips sur chaise



Split Squat



Planche Spiderman

5 Ajuste à ton niveau

Tu peux faire plus

- Il te reste plus de 3 répétitions en réserve : choisis le niveau plus dur.
- Ajoute 1 tour si tu te sens bien.

Ou faire moins

- Fatigué, courbaturé : choisis le niveau plus facile ou retire un tour.
- Sauts : si tu ralentis, arrête la série.

6 Un exercice que tu ne comprends pas ?

1
L'app
Regarde la vidéo et la description dans Hexfit.

2
La note
Relis le tempo et la consigne de la séance.

3
Internet
Cherche le nom de l'exercice sur YouTube.

4
Moi
Écris-moi en message privé avec le nom de l'exercice.

7 Fais attention à toi

« Si tu as un doute sur ta santé, demande l'avis d'un médecin avant de commencer. Si une douleur apparaît, tu arrêtes. Ce programme est général : tu t'entraînes sous ta propre responsabilité. »



Une question ? C'est moi.

Ethan Chab, préparateur physique et entraîneur de tennis.

Instagram @ethanchab · **ethanchab.fr**