

# TEST DE FITNESS

6 WEEKS OF **THE WORK™**

**6 Weeks of THE WORK™** est un programme avancé – il faut donc avoir déjà un bon niveau de fitness pour obtenir des résultats optimaux. Si vous suivez ce programme alors que vous n'êtes pas prêt, vous vous exposez au risque de surentraînement et de blessure. Ce Test de fitness vous permettra de déterminer si le programme vous convient.

Pour bien évaluer votre niveau de fitness actuel, il est important de réaliser tous les exercices dans l'ordre indiqué, en limitant les pauses entre chaque exercice à deux minutes. Assurez-vous également de noter vos résultats – si vous réussissez le Test de fitness (en atteignant les objectifs associés à chaque exercice), vous le referez à la fin du programme pour évaluer vos progrès.

Vous n'avez pas réussi le test ? Ne vous en faites pas. Attaquez-vous à un autre programme sur Beachbody On Demand qui convient mieux à votre niveau de fitness, puis refaites le Test de fitness pour savoir si vous êtes prêt pour THE WORK. Amoila vous attendra.

## REMARQUE IMPORTANTE :

Les consignes indiquent que vous devez réaliser certains exercices jusqu'à « l'échec technique ». Cela signifie que vous devez effectuer autant de répétitions que possible en gardant la bonne posture. Dès que votre posture commence à faiblir pendant un exercice, arrêtez-vous immédiatement.

## CE QU'IL VOUS FAUT POUR FAIRE LE TEST DE FITNESS

- Chronomètre
- Ruban à mesurer
- Barre de traction (facultative)
- Craie



# ÉCHAUFFEMENT

Préparez votre corps à bouger en réalisant une combinaison de mouvements légers et d'étirements dynamiques pendant trois minutes. Quelques suggestions : jumping Jacks, jogging sur place, rotation du corps de droite à gauche en position debout, fentes sans poids, rotation du bassin et des épaules, étirement du genou vers la poitrine en position debout. Lorsque vous vous sentez bien échauffé, agile et énergique, vous êtes prêt à démarrer le test.

## TEST DE FITNESS

### 1. POMPES

À quatre pattes, les pieds collés, levez les genoux du sol afin que votre corps forme une ligne droite de la tête aux talons. Gardez les bras tendus avec les mains espacées d'environ la largeur des épaules (ou un peu plus écartées). En gardant les coudes près du corps, contractez vos muscles abdominaux et baissez votre corps jusqu'à 2,5 cm du sol, puis tendez de nouveau les bras en poussant dans vos paumes pour revenir à la position de départ. Effectuez autant de répétitions que possible sans faire de pause, jusqu'à l'échec technique.

#### OBJECTIF

Femmes : 15 répétitions

Hommes : 25 répétitions

#### VOS RÉPÉTITIONS

Aujourd'hui : \_\_\_\_\_

Après 6 semaines : \_\_\_\_\_

#### 2 MINUTES DE REPOS

---

### 2. TRACTIONS (exercice facultatif)

Tenez-vous à la barre de traction, les bras tendus, avec une prise en pronation un peu plus large que la largeur des épaules (soit un poing plus large de chaque côté). Tirez votre poitrine vers la barre au moins jusqu'à ce que votre menton la dépasse. Gardez la pose, puis redescendez à la position de départ. Répétez le mouvement sans faire de pause jusqu'à l'échec technique. (Remarque : Cet exercice est facultatif, car nous savons que vous n'avez pas toujours accès à une barre de traction. La barre de traction est également facultative dans les séances d'entraînement, puisque Amoila propose des variantes utilisant des haltères et des bandes élastiques. Cela dit, vous profiterez davantage de ce programme si vous avez la force nécessaire pour effectuer cet exercice classique utilisant le poids du corps.)

#### OBJECTIF

Femmes : 1 répétition

Hommes : 4 répétitions

#### VOS RÉPÉTITIONS

Aujourd'hui : \_\_\_\_\_

Après 6 semaines : \_\_\_\_\_

#### 2 MINUTES DE REPOS

---

### 3. SAUT VERTICAL

Placez-vous de côté près d'un mur en tenant une craie dans la main la plus éloignée du mur. Tendez le bras le plus près du mur au-dessus de votre tête et faites une marque de craie sur le mur à la hauteur de votre majeur. Repositionnez-vous de côté près du mur, cette fois, en tenant la craie dans la main la plus près du mur. Sautez aussi haut que vous pouvez en tendant le bras au-dessus de votre tête. Faites une marque sur le mur au point le plus haut du saut. Mesurez la distance entre les deux marques pour déterminer la hauteur de votre saut vertical.

#### OBJECTIF

Femmes : 30,5 cm

Hommes : 40,6 cm

#### VOTRE SAUT

Aujourd'hui : \_\_\_\_\_ cm

Après 6 semaines : \_\_\_\_\_ cm

#### 2 MINUTES DE REPOS

---

### 4. BURPEES

Mettez-vous debout, les pieds espacés de la largeur des épaules et les bras le long du corps. Pliez les genoux, descendez en position de squat et posez les mains au sol devant vous. Lancez vos jambes en arrière de manière à être en position de pompe. Faites le mouvement inverse pour revenir à la position de squat, puis sautez en l'air, les mains au-dessus de votre tête. Atterrissez doucement, en redescendant immédiatement pour amorcer la prochaine répétition. Continuez à effectuer autant de répétitions que possible, en conservant la bonne posture, pendant une minute.

#### OBJECTIF

22 répétitions

#### VOS RÉPÉTITIONS

Aujourd'hui : \_\_\_\_\_

Après 6 semaines : \_\_\_\_\_

#### 2 MINUTES DE REPOS

---

## 5. PLANCHE SUR LES AVANT-BRAS

Placez-vous en position de pompe, avec votre poids reposant sur vos avant-bras au lieu de vos mains (vos coudes devraient être directement en dessous de vos épaules). Gardez la position jusqu'à ce que vous ne puissiez plus maintenir vos hanches droites.

### OBJECTIF

60 secondes

### VOTRE TEMPS

Aujourd'hui : \_\_\_\_\_ Après 6 semaines : \_\_\_\_\_

## 2 MINUTES DE REPOS

## 6. LA CHAISE

Placez-vous contre un mur, le dos droit et tendez les bras devant vous, à la hauteur de votre poitrine, puis descendez en position assise, les genoux pliés à 90 degrés (seuls votre tête, votre dos et votre fessier devraient toucher le mur). Gardez la position jusqu'à ce que vous ne puissiez plus maintenir vos cuisses ou vos bras parallèles au sol.

### OBJECTIF

60 secondes

### VOTRE TEMPS

Aujourd'hui : \_\_\_\_\_ Après 6 semaines : \_\_\_\_\_

## 2 MINUTES DE REPOS

## 7. TEST D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

Debout, les mains sur les hanches, déplacez votre poids vers votre jambe droite, puis soulevez votre pied gauche en plaçant la plante de votre pied contre votre mollet droit. Maintenez la position aussi longtemps que vous le pouvez (pour vous aider, fixez un point devant vous). Notez votre temps, changez de jambe et répétez l'exercice.

### OBJECTIF

60 secondes par jambe

### VOTRE TEMPS

Aujourd'hui  
Jambe droite : \_\_\_\_\_ Jambe gauche : \_\_\_\_\_

Après 6 semaines  
Jambe droite : \_\_\_\_\_ Jambe gauche : \_\_\_\_\_



## RÉCUPÉRATION :

Prenez quelques minutes pour faire quelques exercices d'étirement statiques ciblant la poitrine, les épaules, les quadriceps et les ischio-jambiers.

Consultez votre médecin et suivez toutes les instructions de sécurité avant de commencer ce programme d'exercice à intensité élevée et physiquement exigeant ainsi que ce plan nutritionnel.

© 2019 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Beachbody, LLC est propriétaire des marques de commerce 6 Weeks of THE WORK, Beachbody et Team Beachbody ainsi que de tous les modèles, marques de commerce, droits d'auteur et autres propriétés intellectuelles connexes. Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Des questions ? Contactez votre coach pour obtenir de l'aide ou rendez-vous sur [BeachbodySupport.com](http://BeachbodySupport.com) pour en savoir plus.