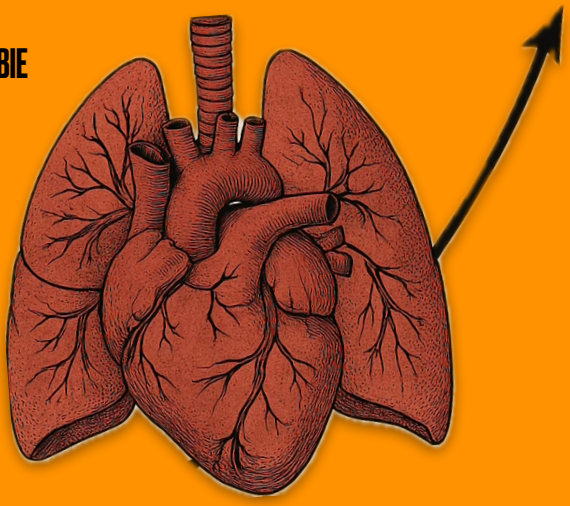
COMMENT

AUGMENTER LA *PMA EN 22 JOURS SANS MATÉRIEL

*PUISSANCE MAXIMALE AÉROBIE

FIGHT SCHOOL 360



CHRIS BERNARD FIFTYFIGHT.FR

OBJECTIF :

22 jours pour respirer plus fort que l'adversaire

Pas besoin de machines. Pas besoin de poids. Juste le sol, la gravité, et un cœur prêt à travailler. J'ai conçu ce plan pour celui qui veut respirer quand l'autre suffoque. Pour celui qui veut pousser son moteur au-delà de ses limites.

22 jours. Aucun raccourci. Seulement la sueur et la régularité.

FIFTTYFIGHT.FR

© Christopher Bernard

STRUCTURE GÉNÉRALE

- Durée : 22 jours (6 jours de travail, 1 jour de repos tous les 7 jours)

- Objectif : Améliorer la VO2 max et la PMA à travers du fractionné, des circuits explosifs, et du cardio spécifique.

- Matériel : Aucun

- Durée des séances : 25 à 45 minutes

- Format : Jour par jour, en 3 blocs progressifs

ECHAUFFEMENT

Échauffement 5-7 minutes avant chaque séance :

Shadowboxing fluide, jumping jacks, montés de genoux, cercles articulaires

POINTS IMPORTANTS

- Respiration par le nez autant que possible : ça conditionne ton diaphragme

- Hydratation + sommeil = non négociables

- Tu peux adapter l'intensité, mais pas tricher avec la régularité

- Notes tes ressentis à la fin de chaque séance

JOURS 1 À 7 : DÉMARRAGE BRUTAL

CRÉER LE CHOC

Tu prépares ton moteur.
Tu mets le feu à ton métabolisme.

JOURS 1, 3, 5 : CIRCUIT EXPLOSIF

RÉGULARITÉ DISCIPLINE

(30/30 – 4 tours)

30 sec travail / 30 sec repos

1. **Burpees**
2. **Pompes explosives**
3. **Squats sautés (1/4 de squats)**
4. **Mountain climbers**
5. **Shadowboxing ultra rapide (privilégier les uppercuts)**
6. **Gainage dynamique**

1 min de repos entre chaque tour

JOURS 2, 4, 6 : FRACTIONNÉ SIMPLE

(20/10 Tabata – 4 tours)

20 sec effort / 10 sec repos

1. **Burpees**
2. **Fentes sautées**
3. **Shadowboxing haut du corps (privilégier les uppercuts)**
4. **Squat sautés explosifs (1/4 de squats)**

1 min de repos entre chaque tour

JOUR 7 : REPOS ACTIF

Respiration nasale, gainage, étirements dynamiques...

JOURS 8 À 15 : MONTÉE EN PUISSANCE

🎯 TOLÉRER L'ENFER

Ton corps commence à comprendre.
Tu repousses le seuil.

JOURS 8, 10, 12, 14 : INTERVALLES LONGS

🎯**(4x4min - repos 3min actif)**

Enchainer pendant 4 min :

1. **Burpees**
2. **Shadowboxing**
3. **Squats sautés**
4. **Pompes**

3 minutes repos actif : en marchant à vitesse moyenne ou shadowboxing léger

JOURS 9, 11, 13, 15 : CIRCUIT DENSITÉ

🎯**C’est déjà plus facile**

(40/20 - 5 cycles)

40 sec de travail / 20 sec repos

1. **Burpees**
2. **Squats isométriques bras levés**
3. **Shadowboxing ultra rapide**
4. **Pompes tempo explosives (maintien 1 seconde en bas)**
5. **Jumping jacks rapides**
6. **Montée de genoux alternés**

1 min de repos entre chaque tour

JOURS 16 À 22 : AFFÛTAGE

🎯RESPIRER SOUS PRESSION

Ici, tu ne construis plus : Tu affûtes.
Tu souffles plus fort, plus net, plus précis

JOURS 16, 18, 20

10 rounds de 1 min

Enchainer :

1. **30 sec burpees max**
2. **30 sec shadowboxing rapide**

Repos 1 min après 5 rounds

🤟**Bonus : 3 minutes shadowboxing fluide pour récupérer**

JOURS 17, 19, 21 : TEST INTERMITTENT

🎯(15/15 x 20 rounds)

15 sec effort (au max) / 15 sec repos

Enchaîner :

1. **Burpees**
2. **Squats sautés**
3. **Pompes explosives**
4. **Shadowboxing** (privilégier les uppercuts)

Pas de repos entre les rounds

22 JOURS PLUS TARD...

Ton moteur ne sera plus le même.

Tu ne seras peut-être pas plus fort mais tu seras plus endurant que la douleur, plus lucide sous pression.

Et quand l'autre commencera à ralentir, tu seras encore en train d'avancer.

LE TEST FINAL

🎯 **20 min de souffle**

30 sec effort max / 30 sec repos actif`

Enchaîner :

1. **Shadowboxing ultra rapide**
2. **Burpees**

20 rounds non-stop

À la fin, tu sauras !