



**SPARTAN** **TRAINING**  
ÊTRE PRÊT POUR UNE KIDS  
**PLAN**



# LEXIQUE

## WOD TYPES

### FOR TIME

ENCHAINER LES EXERCICES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.

### PYRAMIDAL

LE PRINCIPE EST D'EFFECTUER DES SÉRIES EN AUGMENTANT À CHAQUE FOIS LA CHARGE UTILISÉE ET EN DIMINUANT LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS RÉALISÉES.

PUIS DE RÉDUIRE LA CHARGE ET LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS.

### AMRAP

« *AS MANY REPETITIONS AS POSSIBLE* »

EFFECTUER UN MOUVEMENT AUTANT DE FOIS QUE POSSIBLE DANS UN LAPS DE TEMPS DÉTERMINÉ

### SQUAT JUMP

POSITION DE DÉPART DEBOUT, JAMBES ÉCARTÉES LARGEUR DES ÉPAULES, BRAS TENDUS DEVANT (PARALLÈLES AU SOL). POIDS DU CORPS SUR LES TALONS, FLÉCHIR LES JAMBES EN POUSSANT LES FESSES VERS L'ARRIÈRE JUSQU'À AVOIR LES CUISSES PARALLÈLES AU SOL, LES GENOUX ALIGNÉS AU DESSUS DES PIEDS. POUSSER PUISSAMMENT SUR LES CUISSES POUR SAUTER LE PLUS HAUT POSSIBLE EN S'AJDANT DES BRAS. CONTRÔLER L'ATTERRISSAGE EN REVENANT EN POSITION DE DÉPART SQUAT.

### WALKOUT

POSITION DE DÉPART DEBOUT BRAS LE LONG DU CORPS, JAMBES LARGEUR ÉPAULE. BAISSER LE BUSTE POUR POSER LES MAINS AU SOL À QUELQUES CENTIMÈTRES DEVANT LES PIEDS. DÉPLACER LES MAINS VERS L'AVANT POUR ARRIVER EN POSITION "POMPE". PUIS RAMENER LES MAINS AUX PIEDS ET REVENIR EN POSITION DEBOUT.

### BEAR CRAWL / MARCHÉ DE L'OURS

POSITION DE DÉPART À QUATRE PATTES, GENOUX SOULEVÉS À UN POUCE DU SOL. AVANCER UNE MAIN ET LE PIED OPPOSÉ VERS L'AVANT TOUT EN RESTANT PROCHE DU SOL. CHANGER DE CÔTÉ, MAIN ET PIED OPPOSÉS, EN SE DÉPLAÇANT. RÉPÉTER LE MOUVEMENT EN ALTERNANT LES CÔTÉS.

### THRUSTER BAKCPACK

MATÉRIEL : UN SAC À DOS  
POSITION DE DÉPART DEBOUT, LES PIEDS ÉCARTÉS LARGEUR DES ÉPAULES, BAS DU DOS LÉGÈREMENT CAMBRÉ, LA BARRE POSÉE SUR L'AVANT DES ÉPAULES. LES MAINS SONT PLACÉES SOUS LA BARRE, LARGEUR ÉPAULE, COUDÉS EN AVANT.  
POUSSER LES HANCHES VERS L'ARRIÈRE, PLIER LES JAMBES POUR EFFECTUER UN SQUAT. PUIS REMONTER EN POUSSANT SUR LES JAMBES, EN SOULEVANT SIMULTANÉMENT LA BARRE AU-DESSUS DE LA TÊTE POUR TERMINER EN POSITION DEBOUT, LA BARRE AU-DESSUS ET LÉGÈREMENT DERRIÈRE LA TÊTE, LES ÉPAULES ALIGNÉES SUR LES HANCHES, HANCHES ALIGNÉES SUR LES CHEVILLES.  
BAISSER LENTEMENT LA BARRE POUR REVENIR EN POSITION DE DÉPART.

### STEP UP

MATÉRIEL : UN BANC OU UNE BOX  
POSITION DE DÉPART DEBOUT DERRIÈRE LA BOX.  
POSER LE PIED GAUCHE SUR LA BOX, PUIS ENGAGER LA JAMBE DROITE POUR AVOIR LES DEUX PIEDS SUR LA BOX.  
REVENIR EN POSITION DE DÉPART EN POSANT LE PIED GAUCHE AU SOL PUIS LE DROIT.

### BUT KIKCS / TALONS FESSES

POSITION DE DÉPART, DEBOUT.  
COURIR SUR PLACE EN ESSAYANT DE TAPER LES FESSES AVEC LES TALONS

### JUMPING JACK

POSITION DE DÉPART, DEBOUT, BRAS LE LONG DU CORPS.  
RÉALISER UN SAUT EN ÉCARTANT À LA FOIS LES JAMBES (LARGEUR DES ÉPAULES) ET LES BRAS JUSQU'À TOUCHER LES MAINS AU DESSUS DE LA TÊTE. PUIS RETOUR EN POSITION DE DÉPART EN RESSERRANT LES JAMBES ET LES BRAS AFIN DE RETROUVER VOTRE POSITION DE DÉPART.

### CLAP YOUR HAND PLANK

GAINAGE SUR LES MAINS FACE À FACE  
POSITION DE DÉPART ALLONGÉ AU SOL FACE CONTRE TERRE BRAS SOUS LES ÉPAULES.  
GAINER LE CORPS, BUSTE, FESSIERS, ABDOS CONTRACTÉS ET FORMER UNE "PLANCHE" EN APPUI SUR LES PIEDS ET LES MAINS.  
AVEC TON PARTENAIRE (PARENTS, FRÈRE, SEURS, COPAINS) ON SE TAPER DANS LES MAINS

### KNEE UP / MONTÉE DE GENOUX

POSITION DE DÉPART DEBOUT, PIEDS LARGEUR ÉPAULES.  
SOULEVER ALTERNATIVEMENT LE GENOU DROIT PUIS GAUCHE À HAUTEUR DE LA TAILLE EN GARDANT LA JAMBE DE TERRE DROITE.

### GORILLA WALK / MARCHÉ DU GORILLE

MAINS ET PIEDS AU SOL !  
SAUTE, MARCHÉ COMME UN PETIT GORILLE

### PILLOW FIGHT

BATAILLE D'OREILLERS

### KNEE UP JUMP LUNGES / FENTES MONTÉE DE GENOUX

POSITION DE DÉPART, DEBOUT PIEDS LARGEUR DES HANCHES.  
PASSER EN POSITION FENTES ARRIÈRE GAUCHE, PUIS REMONTER LE GENOU GAUCHE HAUTEUR DES HANCHES EN S'AJDANT DES BRAS (MOUVEMENT DE COURSE BRAS / JAMBES OPPOSÉS).

### CHAIR PULL UP / TRACTION

POSITION DE DÉPART : COUCHÉ SUR LE DOS, SOUS UNE CHAISE  
SE SUSPENDRE AVEC LES MAINS SUR L'ASSISE DE LA CHAISE. L'OBJECTIF EST DE HISSER SON CORPS JUSQU'À CE QUE LE MENTON (OU LA NUQUE) ATTEIGNE LA HAUTEUR DE LA CHAISE.

### PEN THROW / LANCER DE STYLO

MATÉRIEL : RÉCIPENT (SEAU, SALADIÈRE, CAISSE...) UN STYLO  
PLACER LE RÉCIPENT À BONNE DISTANCE ET VISER POUR Y JETER LE STYLO

### ALTERNATING PLANK LUNGES

POSITION DE DÉPART GAINAGE : ALLONGÉ AU SOL FACE CONTRE TERRE COUDE SOUS LES ÉPAULES.  
GAINER LE CORPS, BUSTE, FESSIERS, ABDOS CONTRACTÉS ET FORMER UNE "PLANCHE" EN APPUI SUR LES PIEDS ET LES COUDÉS.  
REMONTER ALTERNATIVEMENT LA PIEDS GAUCHE À L'EXTÉRIEUR DU PIED GAUCHE, PUIS À DROITE

### UNDER THE CHAIR

MATÉRIEL : UNE CHAISE  
EN RAMPANT COMME UN ASTICOT, PASSER DESSUS, PUIS DESSOUS LA CHAISE.

### TUCK JUMP

POSITION DE DÉPART DEBOUT PIEDS UN PEU MOINS QUE LA LARGEUR DES ÉPAULES.  
PLIER LES JAMBES JUSQU'À UN QUART DE SQUAT PUIS POUSSER EN EXTENSION POUR SAUTER LE PLUS HAUT POSSIBLE EN RAMENANT LES GENOUX LE PLUS HAUT POSSIBLE VERS LA POITRINE, PUIS ATTERIR AUSSI LÉGÈREMENT QUE POSSIBLE.  
VEILLER À NE PAS TROP PENCHER LE BUSTE VERS L'AVANT, S'AIDER DES BRAS POUR PRENDRE DE L'ÉLAN DANS LE SAUT

### SQUAT

POSITION DE DÉPART DEBOUT, JAMBES ÉCARTÉES LARGEUR DES ÉPAULES, BRAS TENDUS DEVANT, PARALLÈLES AU SOL), POIDS DU CORPS SUR LES TALONS.  
FLÉCHIR LES JAMBES EN POUSSANT LES FESSES VERS L'ARRIÈRE JUSQU'À AVOIR LES CUISSES PARALLÈLES AU SOL, LES GENOUX ALIGNÉS AU DESSUS DES PIEDS. POUSSER ENSUITE SUR LES JAMBES POUR REVENIR À LA POSITION INITIALE. LORS DE CE MOUVEMENT, LE DOS RESTE BIEN DROIT, LES ABDOMINAUX CONTRACTÉS.

### DEVIL PRESS

MATÉRIEL: SAC À DOS  
LE DEVIL PRESS CONSISTE À ENCHAINER UN BURPEE PUIS À RAMENER UNE CHARGE BRAS TENDUS AU DESSUS DE LA TÊTE  
EFFECTUER UN BURPEE AVEC LA POITRINE QUI TOUCHE LE SOL MAINS EN APPUI PUIS SAUTER SUR SES PIEDS ET RESTER PENCHÉ POUR AMORCER LE SWING (BALANCÉ) EN POUSSANT LES HANCHES VERS L'AVANT ET PROFITER DE L'ÉLAN POUR DÉPLACER LES LE SAC À DOS.

### SIT UP

POSITION DE DÉPART ASSIS, DOS DROIT, JAMBES FLÉCHIES VERS L'EXTÉRIEUR, PLANTES DES PIEDS COLLÉES ENSEMBLE.  
CONTRACTER LES ABDOMINAUX, DESCENDRE LE HAUT DU CORPS AU SOL, BRAS TENDUS DERRIÈRE LA TÊTE, PUIS REMONTER EN POSITION DE DÉPART ET ENCHAINER RETOUR AU SOL.

### OVERHEAD LUNGES

MATÉRIEL : SAC À DOS  
MARCHER EN ENCHAINANT DES FENTES AVANT TOUT EN TENANT LA CHARGE AU-DESSUS DE LA TÊTE, BRAS TENDUS.

### FRONT ROLL

ROULADE AVANT

### OVERHEAD KNEE UP

POSITION DE DÉPART DEBOUT, PIEDS LARGEUR ÉPAULES, LES BRAS EN L'AIR, SAC À DOS DANS LES MAINS  
SOULEVER ALTERNATIVEMENT LE GENOU DROIT PUIS GAUCHE À HAUTEUR DE LA TAILLE EN GARDANT LA JAMBE DE TERRE DROITE ET LES BRAS EN L'AIR

### BACKPACK CARRY

MATÉRIEL : SAC À DOS CHARGÉ

4 À 6  
ANS



## TRAINING PLAN - KIDS

### ÉCHAUFFEMENT : 5 BURPEES !

**L**

**1 À 5 RÉPÉTITIONS/  
EXERCICE**

SQUAT JUMP

WALKOUT

BEAR CRAWL

**M**

**3 SÉRIES  
(3' DE PAUSE ENTRE  
CHAQUE SÉRIE )**

10 THRUSTER @  
BACKPACK

20 STEP UP

30 BUTT KICKS

**M**

**3 SÉRIES  
(3' DE PAUSE ENTRE  
CHAQUE SÉRIE )**

30 JUMPING JACK

20 CLAP YOUR HAND  
PLANK

10 DEVIL PRESS  
@BACKPACK

**J**

**3 SÉRIES  
(3' DE PAUSE ENTRE  
CHAQUE SÉRIE )**

30 KNEE UP

20 GORILLA WALK

10 KNEE UP LUNGES (5  
R. 5 L.)

**V**

**FROM 5 TO 1**

CHAIR PULL UP

"PEN » THROW

ALTERNATING PLANK  
LUNGES

**S**

**FUN**

PILLOW FIGHT WITH  
MOM AND DAD

**D**

**REPOS**



7 À 9  
ANS



**SPARTANKIDS**

## TRAINING PLAN - KIDS

### ÉCHAUFFEMENT : 5 BURPEES !

**L**

**1 À 10  
RÉPÉTITIONS/  
EXERCICE**

THRUSTER  
@BACKPACK

FRONT ROLL

WALKOUT

**M**

**5 SÉRIES  
(3' DE PAUSE ENTRE  
CHAQUE SÉRIE )**

30 OVERHEAD LUNGES  
@BACKPACK

30 ALTERNATING PLANK  
LUNGES

30 GORILLA WALK

**M**

**5 SÉRIES  
(3' DE PAUSE ENTRE  
CHAQUE SÉRIE )**

30 STEP UP

30 JUMPING JACK

30 SQUAT JUMP

**J**

**5 SÉRIES  
(3' DE PAUSE  
ENTRE CHAQUE  
SÉRIE )**

30 OVERHEAD KNEE  
UP @BACKPACK

30 BUTT KICKS

30 KNEE UP LUNGES

**V**

**1 À 10  
RÉPÉTITIONS/  
EXERCICE**

UNDER THE  
CHAIR

DEVIL PRESS  
@BACKPACK

PULL UP UNDER  
THE CHAIR

**S**

**FUN**

5 ROUND (1' REST)

1' BACKPACK  
CARRY

**D**

**REPOS**





10 À 15  
ANS



## TRAINING PLAN - KIDS

### ÉCHAUFFEMENT : 5 BURPEES !

**L**

**AMRAP 10'**

5 BURPEES

10 DEVIL PRESS  
@BACKPACK

15 THRUSTER  
@BACKPACK

20 STEP UP

30 SIT UP

**M**

**PYRAMIDAL  
10 - 20 - 30 - 20 - 10**

JUMPING JACK

GORILLA CRAWL

OVERHEAD LUNGES  
@BACKPACK

BEAR CRAWL

KNEE UP LUNGES

**M**

**1 À 10  
RÉPÉTITIONS/  
EXERCICE**

BURPEES

FRONT ROLL

CHAIR PULL UP

OVERHEAD KNEE UP  
@BACKPACK

UNDER THE CHAIR

**J**

**FOR TIME**

50 KNEE UP

40 BUTT KICKS

30 CLAP YOUR  
HAND PLANK

20 SQUAT JUMP

1' BACKPACK CARRY

**V**

**1 À 10 RÉPÉTITIONS/  
EXERCICE**

SQUAT

SIT UP

WALKOUT

ALTERNATING PLANK  
LUNGES

TUCK JUMP

**S**

**FUN**

10 LAUNCH  
PEN THROW

(EVERY FAIL : 5  
BURPEES!)

**D**

**REPOS**



# AROO!



**SPARTAN**