



# **PROGRAMME MHB Expert Été 2026**

**Poitevin Antoine**  
Strength Conditioning  
Coach  
MHB Academy



## Calendrier du programme individuelle MHB expert

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1 J-14	Muscu	Cardio intermittent		Muscu	Cardio basse intensité	OFF	OFF
SEMAINE 2 J-7	Muscu	Cardio intermittent		Muscu	Cardio basse intensité	OFF	OFF

### PRÉCAUTIONS

En cas d'essoufflement, épuisement, palpitations, difficultés respiratoires inhabituels : stoppe immédiatement la séance et va consulter un médecin dans les plus brefs délais.

Veille à être progressif sur les amplitudes articulaires, les temps de travail, les intensités  
> Il est important de réapprendre à ton corps à produire des efforts réguliers.

### TECHNIQUE-AMPLITUDE-INTENSITÉ



# SEMAINE 1

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE




### PROGRAMME MHB Expert

*Poitevin Antoine*  
Strength & Conditioning Coach  
MHB Academy

**OBJECTIF : Full Body, remise en route**

**SEMAINE 1 : J-14**

**BLOC 1 : ACTIVATION / MOBILITE / DEVEROUILLAGE**

<b>10'</b>				
THEME	Banded leg Ext	YWAT	Down dog croisé	Ext mollet genoux fléchis
SERIES / EXOS	3			
REPS / EXOS	15	5/lettres	20	10/c
TEMPO	1211	1211		
DETAILS				

**BLOC 2 : DEVELOPPEMENT & RENFORCEMENT**

<b>20'</b>				
THEME	Fentes Arrières	Face pull	Hip Bridge	Deadbug elastique
SERIES / EXOS	4			
REPS / EXOS	10/c	20	20	15
TEMPO		1311		Lent et contrôlé
DETAILS	Alternance côté			

**BLOC 3 : DEVELOPPEMENT & RENFORCEMENT**

<b>20'</b>				
THEME	Push Up	Flowing Adducteurs CG	Latéral jump	Bibi Tritri
SERIES / EXOS	4			
REPS / EXOS	Max reps	8/c	10 A-R	15/15
TEMPO		31X1		
DETAILS	Finir sur genoux	CTRL descente		




### PROGRAMME MHB Expert

*Poitevin Antoine*  
Strength & Conditioning Coach  
MHB Academy

**OBJECTIF : Full Body, remise en route**

**SEMAINE 1 : J-14**

**BLOC 1 : ACTIVATION / MOBILITE / DEVEROUILLAGE**

<b>10'</b>				
THEME	Parachute	Fibulaires	Gainage Latéral	Ext Mollet jbs tendues
SERIES / EXOS	3			
REPS / EXOS	30"	15	30"/c	20
TEMPO				
DETAILS				

**BLOC 2 : DEVELOPPEMENT & RENFORCEMENT**

<b>20'</b>				
THEME	Step down	Tirage Band Uni debout	Latéral jump	Copenhagen Plank
SERIES / EXOS	4			
REPS / EXOS	8/c	15/c	10 A-R	2x15"/c
TEMPO	CTRL descente	CTRL		
DETAILS	Alternance côté			Alignement et gainage

**BLOC 3 : DEVELOPPEMENT & RENFORCEMENT**

<b>20'</b>				
THEME	Arabesque	Hollow	Latéral Band Flexion	Spanish Squat
SERIES / EXOS	4			
REPS / EXOS	10/c	2x15"	15/c	30"
TEMPO	CTRL		11X1	CTRL
DETAILS	En chaussettes			



# SEMAINE 2

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE




### PROGRAMME MHB Expert

**OBJECTIF : Full Body, remise en route**

*Poitevin Antoine*  
Strength & Conditioning Coach  
MHB Academy

**SEMAINE 2 : J-7**

**BLOC 1 : ACTIVATION / MOBILITE / DEVEROUILLAGE**

10'				
THEME	YMAT	SEBT	Fibulaires	Cat & cow
SERIES / EXOS	3			
REPS / EXOS	10/lettres	2/c	20	10 ↑↓
TEMPO	Lent , amplitude max	Lent , amplitude max		Lent , amplitude max
DETAILS				

**BLOC 2 : DEVELOPPEMENT & RENFORCEMENT**

20'				
THEME	Fentes Arrières	Face Pull	Copenhagen Plank	Pall Rotation
SERIES / EXOS	4			
REPS / EXOS	10/c	20	2 x 20" /c	8/c
TEMPO		X211		Lent et Controlé
DETAILS	Alternance côté			

**BLOC 3 : DEVELOPPEMENT & RENFORCEMENT**

20'				
THEME	Arabesque	Latéral jump	Gainage latéral dynamique	Deadbug
SERIES / EXOS	4			
REPS / EXOS	8/c	15 A-R	10/c	30 mouvements
TEMPO	3131			Lent et Controlé
DETAILS				




### PROGRAMME MHB Expert

**OBJECTIF : Full Body, remise en route**

*Poitevin Antoine*  
Strength & Conditioning Coach  
MHB Academy

**SEMAINE 2 : J-7**

**BLOC 1 : ACTIVATION / MOBILITE / DEVEROUILLAGE**

10'				
THEME	Cat & cow	Banded leg Ext	Deadbug	Step Down
SERIES / EXOS	3			
REPS / EXOS	10 ↑↓		30 mouvements	
TEMPO	Lent , amplitude max		Lent et Controlé	
DETAILS				

**BLOC 2 : DEVELOPPEMENT & RENFORCEMENT**

20'				
THEME	Fentes arrières	Copenhagen Plank	Flowing IJ	Pall of press
SERIES / EXOS	4			
REPS / EXOS	10/c	2 x 20" /c	12	8/c
TEMPO			X311	X311
DETAILS	Alternance côté		Excentrique rapide	

**BLOC 3 : DEVELOPPEMENT & RENFORCEMENT**

20'				
THEME	Arabesque	Latéral Jump	Down dog croisé	Pall of rotation
SERIES / EXOS	4			
REPS / EXOS	8/c	15 A-R	30 Mouvements	8/c
TEMPO	3131		Lent et Controlé	Lent et Controlé
DETAILS				



## TRAVAIL CARDIO

Un échauffement de 10' avec des gammes athlétiques, contractions musculaires (squat, RDL, fentes...etc) et course à pied précède bien entendu chaque séance.

Semaine 1 J-14	Semaine 2 J-7
Séance 1 : intermittent haute intensité (HI)  2x4x200m (200m = 30'' max) R réps : 45'' R blocs : 6' 10' footing récup	Séance 1 : intermittent haute intensité  2x4x300m (300m = 45'' max) R réps : 1'15 R blocs : 6' 10' footing récup
Séance 2 : basse intensité  30' à 35' → Allure footing	Séance 2 : basse intensité  35' à 40' → Allure footing


















Intensité « allure footing » : tu dois pouvoir **tenir une discussion** pendant ton run

Intensité « intermittent HI » : tu dois avoir envie d'une seule chose, que la récup soit plus longue alors **profite du moment** ;)



# ILLUSTRATIONS EXERCICES

## BAS DU CORPS

<b><u>Fibulaires</u></b>		<b><u>Banded leg Ext</u></b>		<b><u>Step down</u></b>		<b><u>Flowing Ischio-jambiers</u></b>	
<b><u>Ext Mollet genoux fléchis</u></b>		<b><u>Spanish squat</u></b>		<b><u>Fente arrière</u></b>		<b><u>Arabesque</u></b>	
<b><u>Ext mollets jambes tendues</u></b>		<b><u>SEBT</u></b>		<b><u>Fente bulgare</u></b>		<b><u>Flowing Adducteur CG</u></b>	
<b><u>Griffé chasuble</u></b>		<b><u>Chaise</u></b>		<b><u>Hip Bridge</u></b>		<b><u>Copenhagen plank</u></b>	
<b><u>Latéral Jump</u></b>							











En cas de doutes, clique sur le nom des exercices pour accéder à la démonstration



# ILLUSTRATIONS EXERCICES

HAUT DU CORPS / GAINAGE

<b><u>Rowing menton</u></b>		<b><u>Parachute</u></b>		<b><u>Hollow</u></b>		<b><u>Pall of press</u></b>	
<b><u>Tirage Band Uni</u></b>		<b><u>Cat &amp; cow</u></b>		<b><u>Down dog croisé</u></b>		<b><u>Pall of rotation</u></b>	
<b><u>Tirage Band Uni debout</u></b>		<b><u>YWAT</u></b>		<b><u>Gainage latéral</u></b>		<b><u>Lateral band flexion</u></b>	
<b><u>R3 up-down</u></b>		<b><u>Push up</u></b>		<b><u>Deadbug elastique</u></b>		<b><u>Rocky crunch</u></b>	
<b><u>Cuban press</u></b>		<b><u>Face pull</u></b>		<b><u>Deadbug</u></b>		<b><u>Gainage latéral dynamique</u></b>	



En cas de doutes, clique sur le nom des exercices pour accéder à la démonstration

**Un pas à la fois, une rep à la fois, une course à la fois...le plus important est de continuer d'avancer**



**A TOI DE JOUER !**

**PROGRAMME MHB Expert  
Été 2026**

*Playlist des exos*



**Poitevin Antoine**  
Strength Conditioning  
Coach  
MHB Academy