

# WILD TRAINING GENERATOR

Générez aléatoirement un programme d'entraînement fun et hautement stimulant



Faites varier les temps de repos des exos pdc pour rester à votre limite.

#	Exercices de PDC	Sets	Reps
<b>Segment 1</b>			
1	Push up	1D+2	2Dx3
2	Hand stand isometrique	1D/2	2Dx10sec
3	Handstand push up	2D/2	1D
4	Push up prise large	1D+1	2Dx2
5	Push up sur les poings	1D+1	2Dx3
6	Pull up pronation	1D+2	2D
<b>Segment 2</b>			
1	Pull up supination	1D+2	2D+3
2	Triceps extension au sol	1D	1D+4
3	Rowing (table, anneaux..)	1D+2	1D+4
4	Push up prise triangle	1D+1	2D
5	Leg raise	1D+2	2D
6	Knee raise	1D+2	2Dx2
<b>Segment 3</b>			
1	Pistol squat buste penché	1D	2D
2	Pistol squat buste droit	1D	2D
3	Dips	1D+2	2Dx2
<b>Handicap special</b>			
1	7 sprints intenses de 100m avant le training		
2	Remplacer la barre par des sacs de sable		
3	Faire les PDC avec un lest de 5K		
4	Travailler avec des fat gripz sur la barre		
5	10 sauts groupés avant chaque set		
6	30 punch avant chaque set		

Faites varier la charge de la barre à chaque set pour arriver à finir vos reps de justesse.

#	Exercices avec barre	Sets	Reps
<b>Segment 3</b>			
4	Squat	1D+2	2D
5	Front squat	1D+2	2D
6	Overhead squat	1D+2	2D
<b>Segment 4</b>			
1	Dead lift	1D+2	2D
2	Sumo dead lift	1D+2	2D
3	Dead lift 1 jambe	1D+2	2D
4	Dead lift stiff legs	1D	2D
5	Split	1D+2	2D
6	Jump split	1D+2	2D
<b>Segment 5</b>			
1	Extension mollet	1D	1D+4
2	Rowing	1D+2	2D
3	Vertical rowing	1D+2	2D
4	Shrug	1D+2	2D
5	Presse militaire	1D+2	2D
6	Bench press	1D+2	2D
<b>Segment 6</b>			
1	Landmine	1D	2D
2	Triceps extension	1D	2D+4
3	Biceps curl	1D	2D+4
4	Snatch	1D+2	2D
5	Clean	1D+2	2D
6	Jerk	1D+2	2D

## Les 7 étapes pour créer votre programme

- 1- Faites voeu de puissance
- 2- Déterminez combien de temps va durer votre training
- 3- Lancez 1 dés à 6 faces pour définir un segment
- 4- Lancez 1 dés pour définir le numéro de votre exercice
- 5- Appliquez la formule dans la colonne "sets" pour savoir combien de series de cet exercice vous allez faire
- 6- Appliquez la formule dans la colonne "reps" à chaque nouveau set que vous ferez, pour avoir vos repetitions.
- 7- Si vous voulez augmenter la difficulté vous pouvez choisir un handicap spécial ou le tirer en lançant 1D

**Quand votre temps d'entraînement est écoulé, c'est fini. Félicitation. Vous êtes devenus plus puissant d'1 degré.**

