



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

SALLE DE SPORT





PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

Au commencement...

Le début de la période viking est marquée par de nombreuses conquêtes glorieuses, des expéditions maritimes audacieuses, ainsi que des règnes de grands rois scandinaves.

Les viking sont de grand marin. Au cours du temps ils ont perfectionné leurs techniques de navigation.



Ce peuple était très commerçant et plusieurs facteurs ont conduit les vikings à débiter leurs expéditions. Ils ont ainsi pu découvrir des cités riches et prospères. Durant leurs découvertes ils ont également pu constater les faiblesses de l'Europe et en profiter.



DÉVELOPPÉ COUCHÉ GENOUX PLIÉS

12/10/8/10/12 reps / 1'15"

POMPE PIEDS SUR LE BANC

Max de reps

SUPERSET

ÉCARTÉ HALTÈRES

15 reps x 5 / 1'30"

THRUSTER

15 reps x 5 / 1'15"

TIRAGE MENTON DÉPART AU SOL

12 reps x 5 / 45"

CRUNCHS AU SOL

50 reps x 5 / 1'

1



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Seuls les poissons morts
suivent le courant »



SOULEVÉ DE TERRE SUMO

12/10/8/10/12 reps / 1'15"

EXTENSION LOMBAIRES + OISEAU

12 reps (2 sec blocage en haut)

SUPERSET

FENTES CURL DÉVELOPPÉS

16 reps x 5 / 1'30"

HIP THRUST UNE JAMBE

12 reps x 4 / 30"

CURL BARRE

12 reps

SUPERSET

CURL MARTEAU

20 reps x 5 / 45"

2



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

Le premier raid...

Le premier raid des viking eu lieu sur l'île portland au sud-ouest de l'Angleterre. Ces derniers furent pris pour des commerçants. Malheureusement pour les locaux, ce n'était pas le cas. C'est l'attaque la plus ancienne actuellement documentée.

Les vikings visaient essentiellement les monastères situés sur des îles non protégées. Les monastères abritaient des richesses précieuses pour eux. Par ailleurs une attaque en particulier a marquée l'histoire et a véritablement sonnée le début de l'ère viking.



TRACTIONS SUPINATION

Max de reps x 5 / 1'15"

ROWING BARRE

12 reps (3 sec de descente)

SUPERSET

ROWING INVERSÉ

20 reps x 5 / 1'30"

POMPES LARGEUR ÉPAULE

12 reps x 4 / 45"

DIPS SUR BANC

12 reps (3 sec montée) x 4 / 1'

HARLOW

45" statique x 4 / 30"

3



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Trop d'hydromel et le cœur d'un
homme s'ouvre pour que tout le
monde puisse voir. »



SQUAT

12/10/8/10/12 reps / 1'45"

LEG EXTENSION

10 reps (2 sec blocage en haut)

SUPERSET

SQUAT JUMP

15 reps x 5 / 1'30"

FENTES CURLS

15 reps x 3 / 1'15"

MOLLETS DEBOUTS

20 reps x 5 / 45"

SHRUGS

30 reps x 5 / 30"

4



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



SOULEVÉ DE TERRE

30 reps / Charge à 60% du PDC

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

30 reps / Charge à 50% du PDC

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

30 reps / Charge à 30% du PDC

BURPEES

50 reps

**Faire le plus de tour possible en
30 minutes de temps**



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

Les raids Nordiques

L'année 802 marque le début des raids nordiques contre l'Irlande.

Les Scandinaves déclenchèrent un raid contre l'Irlande semant massacre et désastre chez les Frères Céli Dé et brûlant totalement l'abbaye.



Le roi NIAL GLUNDUB, connu comme le plus grand des rois d'Irlande voulu stopper les attaques. Mais tous ses efforts furent vains face à la puissance viking.

Les vikings, installés en Irlande allaient dorénavant influencer le futur de l'île.



DÉVELOPPÉ COUCHÉ GENOUX PLIÉS

12/10/8/10/12 reps / 1'

POMPE PIEDS SUR LE BANC

Max de reps

SUPERSET

ÉCARTÉ HALTÈRES

15 reps x 5 / 1'15"

THRUSTER

15 reps x 5 / 1'15"

TIRAGE MENTON DÉPART AU SOL

12 reps x 5 / 45"

CRUNCHS AU SOL

50 reps x 5 / 1'

6



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Il vaut mieux se battre et tomber
que de vivre sans espoir. »



SOULÉVÉ DE TERRE SUMO

12/10/8/10/12 reps / 1'

EXTENSION LOMBAIRES + OISEAU

12 reps (2 sec blocage en haut)

SUPERSET

FENTES CURL DÉVELOPPÉS

16 reps x 5 / 1'45"

HIP THRUST UNE JAMBE

12 reps x 4 / 30"

CURL BARRE

12 reps

SUPERSET

CURL MARTEAU

20 reps x 4 / 45"

7



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

845 Le raid sur Paris

Les vikings remontent la
seine et naviguent jusqu'à la
cité de PARIS pour
l'assiéger.

Le nom du guerrier qui
dirige le raid est
REGINHERUS.

La légende voudrait qu'il
s'agisse du célèbre RAGNAR
LOTHBROK.

Que nous connaissons tous
grâce à l'excellente série
VIKING.



TRACTIONS SUPINATION

Max de reps x 5 / 1'

ROWING BARRE

15 reps (3 sec de descente)

SUPERSET

ROWING INVERSÉ

20 reps x 5 / 1'30"

POMPES LARGEUR ÉPAULE

Max de reps x 4 / 30"

DIPS SUR BANC

15 reps (3 sec montée) x 4 / 1'

HARLOW

45" statique x 4 / 30"

8



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Là où les oreilles du loup sont, les
dents ne sont pas loin. »



SQUAT

12/12/10/10/8 reps / 1'30"

LEG EXTENSION

15 reps (2 sec blocage en haut)

SUPERSET

SQUAT JUMP

15 reps x 5 / 1'30"

FENTES CURLS

20 reps x 3 / 1'15"

MOLLETS DEBOUTS

30 reps x 5 / 45"

SHRUGS

30 reps x 5 / 30"

9



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



SOULEVÉ DE TERRE

30 reps / Charge à 60% du PDC

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

30 reps / Charge à 50% du PDC

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

30 reps / Charge à 30% du PDC

BURPEES

50 reps

**Faire le plus de tour possible en
40 minutes de temps**



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

Rollon duc de Normandie

Les Vikings entamèrent leurs raids contre la France en remontant le fleuve.

Ils auraient ainsi établi de nombreux petits campements tout le long de la seine.

Pour mettre un terme aux raids le roi de France

*CHARLE LE SIMPLE,
donna pour mission à
ROLLO,*

personnage emblématique de la série VIKING, de défendre le nord de la France des futures invasions.

*C'est ainsi que Rollo rebaptisé
ROLLO se vit confier la
Normandie, plus tard élevée au
rang de duché.*



DÉVELOPPÉ COUCHÉ GENOUX PLIÉS

12/12/12/12/10 reps / 1'

POMPE PIEDS SUR LE BANC

Max de reps

SUPERSET

ÉCARTÉ HALTÈRES

20 reps x 5 / 1'

THRUSTER

20 reps x 5 / 1'15"

TIRAGE MENTON DÉPART AU SOL

12 reps x 5 / 45"

CRUNCHS AU SOL

50 reps x 5 / 1'

11



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Le mal est le résultat d'avoir
laissé la peur dominer tes actions. »



SOULÈVÉ DE TERRE SUMO

12/12/12/12/10 reps / 1'

EXTENSION LOMBAIRES + OISEAU

15 reps (2 sec blocage en haut)

SUPERSET

FENTES CURL DÉVELOPPÉS

16 reps x 5 / 1' (Augmente charge 5%)

HIP THRUST UNE JAMBE

12 reps x 4 / 30"

CURL BARRE

15 reps

SUPERSET

CURL MARTEAU

20 reps x 4 / 45"

12



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

Harald a la belle chevelure...

...est sûrement le roi
scandinave le plus connu.
Il est aussi présent dans la
série VIKING. Son histoire
est la plus insolite de toutes.

On le connaît surtout pour
avoir réussi l'exploit de
réunir les différentes terres
de Norvège en un seul
Royaume.

Harald est un guerrier
fascinant qui suscite
l'admiration. Il est l'incarnation
de la persévérance et de la
force.



L'étude de son histoire vous
imprégnera de ses valeurs.



TRACTIONS SUPINATION

Max de reps x 5 / 1'

ROWING BARRE

15 reps (3 sec de descente)

SUPERSET

ROWING INVERSÉ

20 reps x 5 / 1'

POMPES LARGEUR ÉPAULE

Max de reps x 4 / 30"

DIPS SUR BANC

15 reps (3 sec montée) x 4 / 45"

HARLOW

1' statique x 4 / 30"

13



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Toute notre vie n'est qu'une suite
de légendes. »



SQUAT

12/12/10/10/8 reps / 1'30"

LEG EXTENSION

12 reps (2 sec blocage en haut)

SUPERSET

SQUAT JUMP

15 reps x 5 / 1'15"

FENTES CURLS

20 reps x 3 / 1'15"

MOLLETS DEBOUTS

30 reps x 5 / 45"

SHRUGS

30 reps x 5 / 30"

14



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



SOULEVÉ DE TERRE

30 reps / Charge à 60% du PDC

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

30 reps / Charge à 50% du PDC

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

30 reps / Charge à 30% du PDC

SQUAT JUMP

50 reps

**Faire le plus de tour possible en
40 minutes de temps**



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

La terre des glaces...

L'exploration de l'ouest de l'Atlantique fut une période cruciale dans l'ère viking.

Lors de leurs voyages, ils découvrirent une nouvelle terre, qu'ils nommèrent GROENLAND.



DÉVELOPPÉ COUCHÉ GENOUX PLIÉS

12/12/12/12/12 reps / 1'

POMPE PIEDS SUR LE BANC

Max de reps

SUPERSET

ÉCARTÉ HALTÈRES

20 reps x 5 / 1'

THRUSTER

20 reps x 5 / 1'15"

TIRAGE MENTON DÉPART AU SOL

12 reps x 5 / 45"

CRUNCHS AU SOL

50 reps x 5 / 1'

16



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Va affronter tes ennemis la tête
haute avant qu'ils ne te trouvent. »



SOULÉVÉ DE TERRE SUMO

12/12/12/12/12 reps / 1'

EXTENSION LOMBAIRES + OISEAU

15 reps (2 sec blocage en haut)

SUPERSET

FENTES CURL DÉVELOPPÉS

16 reps x 5 / 45" (Augmente charge 5%)

HIP THRUST UNE JAMBE

12 reps x 4 / 30"

CURL BARRE

15 reps

SUPERSET

CURL MARTEAU

20 reps x 4 / 45"

17



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

КНИУТ le grand roi !

Sven envahit l'Angleterre accompagné par КНИУТ. Après avoir poussé le roi des anglais à l'exil, Sven devient le nouveau souverain. Il décède rapidement et l'armée proclame КНИУТ roi. L'empire de КНИУТ s'étend alors sur quasiment toute la mer du nord. Le viking КНИУТ était surnommé : le grand roi du Danemark, de Norvège et d'Angleterre.

Il était considéré comme un roi sage et bénéfique. La bonne image de ce dernier est peut-être partiellement liée aux bonnes relations qu'il entretenait avec l'église car, il a tout de même orchestré de nombreux assassinats politiques.



TRACTIONS SUPINATION

Max de reps x 5 / 1'

ROWING BARRE

20 reps

SUPERSET

ROWING INVERSÉ

20 reps x 5 / 1'

POMPES LARGEUR ÉPAULE

Max de reps x 4 / 30''

DIPS SUR BANC

15 reps (3 sec montée) x 4 / 45''

HARLOW

1' statique x 4 / 30''

18



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Il n'y a rarement qu'une seule
vague. »



SQUAT

12/12/12/12/12 reps / 1'30"

LEG EXTENSION

15 reps (2 sec blocage en haut)

SUPERSET

SQUAT JUMP

15 reps x 5 / 1'15"

FENTES CURLS

20 reps x 3 / 1'15"

MOLLETS DEBOUTS

30 reps x 5 / 45"

SHRUGS

30 reps x 5 / 30"

19



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



SOULEVÉ DE TERRE

30 reps / Charge à 60% du PDC

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

30 reps / Charge à 50% du PDC

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

30 reps / Charge à 30% du PDC

SQUAT JUMP

50 reps

**Faire le plus de tour possible en
40 minutes de temps**



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

OLAF le saint patron...

La bataille de
STIKLESTAD est l'une
des batailles les plus
emblématiques et
importantes de l'histoire de
la Norvège.

C'est la bataille où OLAF
HARALDSSON a été tué.



Il était le premier roi viking
chrétien.

En Suède il y a de nombreuses
églises dédiées à OLAF. Il est
considéré comme le saint
patron des Normands



SQUAT

8 reps x 5 / 1'45"

SOULÈVÉ DE TERRE

8 reps x 5 / 1'45"

MONTÉE SUR STEP AVEC DEV.

12 reps x 5 / 45"

HIP THRUST JIJITSU

30 reps x 5 / 30"

LEG EXTENSION

10 reps (3 sec de descente) x 5 / 1'30"

21



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Un homme sans bateau est
attaché à la terre. »



DÉVELOPPÉ COUCHÉ

8 reps x 5 / 1'45"

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

8 reps x 5 / 1'45"

ÉCARTÉ HALTÈRES

12 reps (3 sec descente) x 4 / 1'

POMPES LARGES

Max de reps x 3 / 45"

BICEPS INCLINÉ

10 reps (3 sec de descente)

SUPERSET

HALTÈRES AU FRONT

10 reps (3 sec de descente) x 4 / 1'30"

22



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

Le début de la fin...

L'ère viking se termine avec plusieurs événements comme la bataille de STAMFORD BRIDGE qui oppose le roi Harald Harrdrada et Harold d'Angleterre.

Le roi Scandinave meurt durant cette bataille qui marque la fin de l'âge viking en Angleterre. Après cette rude défaite plus aucune autre armée vikings ne tenta de reprendre l'Angleterre.



ROWING BARRE

8 reps x 5 / 1'45''

TRACTION (LESTÉE POSSIBLE)

8 reps x 5 / 1'45''

OISEAU

12 reps (3 sec descente) x 4 / 1'

HARLOW

1' statique

SUPERSET

MOLLETS DEBOUT

20 reps x 4 / 1'30

GAINAGE

1' statique

SUPERSET

DOUBLE CRUNCH

10 reps (3 sec de descente) x 4 / 20''

23



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



SOULEVÉ DE TERRE

5 reps / Charge à 75% du PDC

BOX JUMP

20 reps

SIT UP

30 reps

**Faire le plus de tour possible en
15 minutes de temps**



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Odin a donné son œil pour
acquérir le savoir, mais je
donnerais bien plus. »



Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

SQUAT

8 reps x 5 / 1'45"

SOULEVÉ DE TERRE

8 reps x 5 / 1'45"

MONTÉE SUR STEP AVEC DEV.

12 reps x 5 / 45"

HIP THRUST JIJITSU

30 reps x 5 / 30"

LEG EXTENSION

12 reps (3 sec de descente) x 5 / 1'15"

25



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

Au nom du Christ...

Après une suite de défaites les vikings arrêtaient leurs raids sur les pays européens car les royaumes devenaient trop puissants, rendant les raids trop risqués. Ce qui marqua doucement la fin de l'ère viking.

On ne sait pas bien ce que sont devenus les derniers vikings du Groenland.



La majeure partie des vikings se sont assimilés aux religions locales et à la langue.

Ils se sont doucement convertis au christianisme ce qui les intègre inévitablement à une partie de notre incroyable et passionnante histoire.



Augmenter la charge de 5% sur les 2 premiers exercices.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

8 reps x 5 / 1'45"

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

8 reps x 5 / 1'45"

ÉCARTÉ HALTÈRES

12 reps (3 sec descente) x 5 / 1'

POMPES LARGES

Max de reps x 3 / 45"

BICEPS INCLINÉ

10 reps (3 sec de descente)

SUPERSET

HALTÈRES AU FRONT

10 reps (3 sec de descente) x 4 / 1'15"

26



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Tu atteindras ta destination
même si tu voyages lentement. »



Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

ROWING BARRE

8 reps x 5 / 1'45"

TRACTION (LESTÉE POSSIBLE)

8 reps x 5 / 1'45"

OISEAU

15 reps (3 sec descente) x 4 / 1'

HARLOW

1' statique

SUPERSET

MOLLETS DEBOUT

20 reps x 4 / 30"

GAINAGE

1' statique

SUPERSET

DOUBLE CRUNCH

15 reps (3 sec de descente) x 4 / 20"

27



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



SOULEVÉ DE TERRE

5 reps / Charge à 75% du PDC

BOX JUMP

20 reps

SIT UP

30 reps

**Faire le plus de tour possible en
20 minutes de temps**



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

Nos amis et ancêtres...

Les vikings existent
toujours en vivant à travers
les nombreux récits, légendes
et documents que nous
connaissons ou découvrons au
fil du temps.

Une grande partie de leur
héritage reste encore à
explorer, à étudier...



À présent vous savez que nos
amis les Vikings sont
finalement beaucoup plus
proches de nous que vous
pouviez le penser.

Sköll !



Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

SQUAT

8 reps x 5 / 2'

SOULÉVÉ DE TERRE

8 reps x 5 / 2'

MONTÉE SUR STEP AVEC DEV.

12 reps x 5 / 45"

HIP THRUST JIJITSU

30 reps x 5 / 30"

LEG EXTENSION

12 reps (3 sec de descente) x 5 / 1'15"

29



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Les guerriers vivent... et meurent ensemble. si tu ne fais pas confiance aux hommes qui se trouvent à tes côtés, ou face à toi, tu es déjà mort. »



Augmenter la charge de 5% sur les 2 premiers exercices.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

8 reps x 5 / 2''

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

8 reps x 5 / 2'

ÉCARTÉ HALTÈRES

12 reps (3 sec descente) x 5 / 1'

POMPES LARGES

Max de reps x 3 / 45''

BICEPS INCLINÉ

12 reps (3 sec de descente)

SUPERSET

HALTÈRES AU FRONT

12 reps (3 sec de descente) x 4 / 1'15''

30



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Le pouvoir est toujours
dangereux. Il attire le pire. Et
corrompt le meilleur. »



Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

ROWING BARRE

8 reps x 5 / 2'

TRACTION (LESTÉE POSSIBLE)

8 reps x 5 / 2'

OISEAU

15 reps (3 sec descente) x 4 / 1'

HARLOW

1' statique

SUPERSET

MOLLETS DEBOUT

20 reps x 4 / 30"

GAINAGE

1' statique

SUPERSET

DOUBLE CRUNCH

20 reps (3 sec de descente) x 4 / 20"

31



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



SOULEVÉ DE TERRE

5 reps / Charge à 75% du PDC

BOX JUMP

20 reps

SIT UP

30 reps

**Faire le plus de tour possible en
25 minutes de temps**



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

*« Ne perdez pas votre temps à
regarder en arrière. Vous n'irez pas
par là. »*



Baisser la charge
pour faire le bon
nombre de
répétitions.

SQUAT

10 reps x 5 / 1'15"

SOULÉVÉ DE TERRE

10 reps x 5 / 1'15"

MONTÉE SUR STEP AVEC DEV.

16 reps x 5 / 45"

HIP THRUST JUJITSU

30 reps x 5 / 30"

LEG EXTENSION

12 reps (3 sec de descente) x 5 / 1'15"

33



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« L'homme courageux se battra et
gagnera, même si sa lame est
émoussée. »



Baisser la charge
pour faire le bon
nombre de
répétitions.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

10 reps x 5 / 1"

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

10 reps x 5 / 1"

ÉCARTÉ HALTÈRES

15 reps (3 sec descente) x 5 / 1"

POMPES LARGES

Max de reps x 3 / 45"

BICEPS INCLINÉ

12 reps (3 sec de descente)

SUPERSET

HALTÈRES AU FRONT

12 reps (3 sec de descente) x 4 / 1'15"

34



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Ne craignez pas la mort car l'heure de
votre malheur est fixée et personne ne
peut y échapper. »



Baisser la charge
pour faire le bon
nombre de
répétitions.

ROWING BARRE

10 reps x 5 / 1'

TRACTION (LESTÉE POSSIBLE)

10 reps x 5 / 1'30"

OISEAU

15 reps (3 sec descente) x 4 / 1'

HARLOW

1' statique

SUPERSET

MOLLETS DEBOUT

20 reps x 4 / 30"

GAINAGE

1' statique

SUPERSET

DOUBLE CRUNCH

20 reps (3 sec de descente) x 4 / 20"

35



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



SOULEVÉ DE TERRE

5 reps / Charge à 75% du PDC

BOX JUMP

20 reps

SIT UP

30 reps

**Faire le plus de tour possible en
30 minutes de temps**



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« On trouve une branche pourrie
dans chaque arbre. »



SQUAT

6 reps x 4 / 2'30"

FRONT SQUAT

10 reps

SUPERSET

LEG EXTENSION

12 reps x 5 / 1'

CURL HALTÈRES

12 reps

SUPERSET

BICEPS INCLINÉ

12 reps x 4 / 1'

CIRCUIT ABDOS

Gainage 1' + relevés de jambes 15 x 5

37



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« L'homme sage n'est jamais loin
de ses armes. »



DÉVELOPPÉ COUCHÉ

6 reps x 4 / 2'15"

ÉCARTÉS HALTÈRES

15 reps

SUPERSET

POMPES PIEDS SUR LE BANC

12 reps x 5 / 1'

ROWING BARRE

6 reps x 6 / 2'15"

TIRAGE VERTICAL

15 reps

SUPERSET

TRACTIONS

Max de reps x 5 / 1'15"

38



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Mieux vaut mourir avec honneur
que vivre dans la honte. »



SOULÈVÉ DE TERRE

6 reps x 4 / 2'15"

CURL ISCHIOS

12 reps x 4 / 1'15"

SOULÈVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES

15 reps

SUPERSET

ÉLÉVATIONS LATÉRALES

12 reps x 5 / 1'

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

15 reps

SUPERSET

DIPS BANC

12 reps x 5 / 1'

39



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



BURPEES

25 reps

POMPES

20 reps

ROWING INVERSÉ

30 reps

SQUAT POIDS DE CORPS

25 reps

Enchaîner ensuite pendant 10 minutes non-stop le circuit abdos

CRUNCH

10 reps

RELEVÉS DE JAMBES

10 reps

DOUBLE CRUNCH

10 reps

Faire le plus de tour possible en
15 minutes de temps



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« C'est mieux de se dresser et de
se battre. Si tu cours, tu mourras
fatigué. »



Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

SQUAT

6 reps x 4 / 2'30"

FRONT SQUAT

10 reps

SUPERSET

LEG EXTENSION

12 reps x 5 / 1'

CURL HALTÈRES

12 reps

SUPERSET

BICEPS INCLINÉ

12 reps x 4 / 1'

CIRCUIT ABDOS

Gainage 1' + relevés de jambes 15 x 5

41



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« La paix ne m'intéresse pas. La
paix est un mot sale »



Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

6 reps x 4 / 2'15"

ÉCARTÉS HALTÈRES

15 reps

SUPERSET

POMPES PIEDS SUR LE BANC

15 reps x 5 / 1'

ROWING BARRE

6 reps x 6 / 2'15"

TIRAGE VERTICAL

15 reps

SUPERSET

TRACTIONS

Max de reps x 5 / 1'15"

42



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

« Les guerriers ne montrent pas
leur cœur jusqu'à ce que la hache le
révèle. »



Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

SOULÉVÉ DE TERRE

6 reps x 4 / 2'30"

CURL ISCHIOS

12 reps x 4 / 1'15"

SOULÉVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES

15 reps

SUPERSET

ÉLÉVATIONS LATÉRALES

15 reps x 5 / 1'

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

15 reps

SUPERSET

DIPS BANC

12 reps x 5 / 1'

43



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



BURPEES

25 reps

POMPES

20 reps

ROWING INVERSÉ

30 reps

SQUAT POIDS DE CORPS

25 reps

Enchaîner ensuite pendant 10 minutes non-stop le circuit abdos

CRUNCH

10 reps

RELEVÉS DE JAMBES

10 reps

DOUBLE CRUNCH

10 reps

Faire le plus de tour possible en
20 minutes de temps



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT

W X T M M
B T H Y C
J S I T H
P X C R F

RUNES

Pour les Vikings, les runes n'étaient pas seulement des symboles. Ils croyaient que les runes avaient un pouvoir mystérieux capable de changer leur vie. Un célèbre poète viking a écrit : « Que personne ne grave des runes pour lancer un sort, sauf d'abord s'il apprend à bien les lire. En raison des forces contre-nature des runes et des conséquences dangereuses qui pourraient être causées par une mauvaise compréhension de leur signification, il existait des professionnels, appelés «maîtres des runes» qui se spécialisaient dans la lecture et l'interprétation de leur signification.

Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

SQUAT

6 reps x 4 / 2'30"

FRONT SQUAT

10 reps

SUPERSET

LEG EXTENSION

12 reps x 5 / 1'

CURL HALTÈRES

12 reps

SUPERSET

BICEPS INCLINÉ

12 reps x 4 / 1'

CIRCUIT ABDOS

Gainage 1' + relevés de jambes 15 x 5

45



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



VALKNUT

Sans aucun doute, Valknut (également connu sous le nom de nœud d'Odin) est l'un des symboles vikings les plus célèbres et les plus connus. Le mot « valknut » se compose de deux mots « valr » qui signifie « guerrier tué » et « knut », qui signifie « nœud ». En raison de la foi nordique, au Valhalla, le dieu de la guerre et de la mort – Odin accueillerait les guerriers tués au combat. De nombreuses figures d'animaux associées à Odin, ainsi qu'à Odin lui-même, ont été trouvées dans de nombreuses tombes vikings avec le Valknut dessiné ou placé à côté d'eux.

Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

6 reps x 4 / 2'15"

ÉCARTÉS HALTÈRES

15 reps

SUPERSET

POMPES PIEDS SUR LE BANC

15 reps x 5 / 1'

ROWING BARRE

6 reps x 6 / 2'15"

TIRAGE VERTICAL

15 reps

SUPERSET

TRACTIONS

Max de reps x 5 / 1'15"

46



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



YGGDRASIL

Le symbole d'Yggdrasil apparaît dans la mythologie de nombreuses cultures anciennes comme symbole de la connexion de toutes les choses du monde. Rien ne peut mourir et tout est dans un état constant d'infini et de transformation. Ce symbole n'est pas seulement l'un des symboles les plus importants de la mythologie nordique, mais aussi l'un des symboles les plus importants de la foi nordique.

Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

SOULÉVÉ DE TERRE

6 reps x 4 / 2'30''

CURL ISCHIOS

12 reps x 4 / 1'15''

SOULÉVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES

15 reps

SUPERSET

ÉLÉVATIONS LATÉRALES

15 reps x 5 / 1'

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

15 reps

SUPERSET

DIPS BANC

12 reps x 5 / 1'

47



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



BURPEES

25 reps

POMPES

20 reps

ROWING INVERSÉ

30 reps

SQUAT POIDS DE CORPS

25 reps

Enchaîner ensuite pendant 10 minutes non-stop le circuit abdos

CRUNCH

10 reps

RELEVÉS DE JAMBES

10 reps

DOUBLE CRUNCH

10 reps

Faire le plus de tour possible en
25 minutes de temps



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



AEGISHJALMUR

Aegishjalmur est un bâton runique bien connu pour être un symbole viking de victoire et de protection. L'emblème lui-même rappelle huit branches ressemblants à des tridents rayonnants situées autour d'un point central du symbole, le point sacré. Ces huit tridents protègent donc ce point central.

Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

SQUAT

6 reps x 6 / 2'30"

FRONT SQUAT

10 reps

SUPERSET

LEG EXTENSION

12 reps x 5 / 1'

CURL HALTÈRES

12 reps

SUPERSET

BICEPS INCLINÉ

12 reps x 4 / 1'

CIRCUIT ABDOS

Gainage 1' + relevés de jambes 15 x 5

49



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



TRISKEL EN CORNES

Ce symbole a pris une part importante à l'époque viking. Ses trois cornes interconnectées symbolisaient trois cornes dans le mythe d'Odin et ses recherches d'hydromel magique également connu sous le nom d'hydromel de la poésie ou Odhroerir/Odrerir.

Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

6 reps x 6 / 2'15"

ÉCARTÉS HALTÈRES

15 reps

SUPERSET

POMPES PIEDS SUR LE BANC

15 reps x 5 / 1'

ROWING BARRE

6 reps x 6 / 2'15"

TIRAGE VERTICAL

15 reps

SUPERSET

TRACTIONS

Max de reps x 5 / 1'15"

50



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



mjölnir

Mjölnir ou le marteau de Thor est, sans aucun doute, l'un des symboles les plus importants (sinon le plus important) et les plus précieux de l'ère nordique / viking. Il est considéré comme le puissant symbole nordique de protection et de sécurité. Il est également considéré comme un puissant symbole de guerrier viking.

Maintenant que tu arrives à la fin du programme, peut-être aura tu la force de le soulever ?

Augmenter la charge
de 5% sur les 2
premiers exercices.

SOULEVÉ DE TERRE

6 reps x 6 / 2'30"

CURL ISCHIOS

12 reps x 4 / 1'15"

SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES

15 reps

SUPERSET

ÉLÉVATIONS LATÉRALES

15 reps x 5 / 1'

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

15 reps

SUPERSET

DIPS BANC

12 reps x 5 / 1'

51



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SALLE DE SPORT



challenge viking



BURPEES

25 reps

POMPES

20 reps

ROWING INVERSÉ

30 reps

SQUAT POIDS DE CORPS

25 reps

Enchaîner ensuite pendant 10 minutes non-stop le circuit abdos

CRUNCH

10 reps

RELEVÉS DE JAMBES

10 reps

DOUBLE CRUNCH

10 reps

Faire le plus de tour possible en
30 minutes de temps