



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



SANS MATÉRIEL





PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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 vikings sont de grands marins. Au cours du temps ils ont perfectionné leurs techniques de navigation.



Ce peuple était très commerçant et plusieurs facteurs ont conduit les vikings à débuter 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.



CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30'' de repos entre les exercices et 2'30 après le circuit

POMPES LESTÉES LARGES : X 15

POMPES SURÉLEVÉES : X 15

POMPES LESTÉES SERRÉES : X 15

ÉLÉVATIONS LAT. BOUTEILLES : X 15

ÉLÉVATIONS FRONT. BOUTEILLES : X 15

CRUNCHS AU SOL : X 30

1



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

« Seuls les poissons morts
suivent le courant »



**CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30'' de repos entre
les exercices et 2'30 après le circuit**

SQUATS SERRÉS : X 15

SQUATS SUMOS : X 15

SQUATS SAUTÉS : X 15

FENTES ALTERNÉES : X 15

WALL SQUAT : 30''

CRUNCHS AU SOL : X 30

2



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

Le premier raid...

Le premier raid des vikings eut 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.



CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30'' de repos entre les exercices et 2'30 après le circuit

DIPS CHAISE OU BANC: X 15

POMPES LESTÉES SERRÉES : X 15

CURL PRONATION BOUTEILLES: X 15

CURL MARTEAU BOUTEILLES : X 15

EXTENSIONS MOLLETS : X 15

CRUNCHS AU SOL : X 30

3



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30'' de repos entre
les exercices et 2'30 après le circuit**

POMPES LESTÉES LARGES : X 20

POMPES SURÉLEVÉES : X 20

POMPES LESTÉES SERRÉES : X 20

ÉLÉVATIONS LAT. BOUTEILLES : X 20

GAINAGE COUDES : 30''

CRUNCHS AU SOL : X 30

4



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL



challenge viking



POMPES : X 50

POMPES INVERSÉES : X 25

SQUAT : X 50

BURPEES : X 50

RELEVÉ DE JAMBES : X 50

POMPES INVERSÉES : X 25

**Enchaîner les exercices en un
tour le plus vite possible**



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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 GLUNDUÍ, 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.



CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30'' de repos entre les exercices et 2'30 après le circuit

SQUATS SERRÉS : X 20

SQUATS SUMOS : X 20

SQUATS SAUTÉS : X 20

FENTES ALTERNÉES : X 20

WALL SQUAT : 40''

CRUNCHS AU SOL : X 40

5



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30'' de repos entre
les exercices et 2'30 après le circuit**

DIPS CHAISE OU BANC: X 20

POMPES LESTÉES SERRÉES : X 20

CURL PRONATION BOUTEILLES: X 20

CURL MARTEAU BOUTEILLES : X 20

EXTENSIONS MOLLETS : X 20

CRUNCHS AU SOL : X 50

6



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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.



**CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30'' de repos entre
les exercices et 2'30 après le circuit**

POMPES LESTÉES LARGES : X 30

POMPES SURÉLEVÉES : X 30

POMPES LESTÉES SERRÉES : X 30

ÉLÉVATIONS LAT. BOUTEILLES : X 30

GAINAGE PLANCHE : 30''

CRUNCHS AU SOL : X 50

7



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL



challenge viking



MONTÉES DE GENOUX : 45''

SQUAT JUMP : 45''

CHAISE : 1'30''

DOUBLE CRUNCH : X 25

RELEVÉ DE JAMBES : X 10

Faire 3 tours sans repos

Faire 10' sans pause



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30'' de repos entre
les exercices et 2'30 après le circuit**

SQUATS SERRÉS : X 30

SQUATS SUMOS : X 30

SQUATS SAUTÉS : X 30

FENTES ALTERNÉES : X 30

WALL SQUAT : 50''

CRUNCHS AU SOL : X 60

8



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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.*



CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30'' de repos entre les exercices et 2'30 après le circuit

DIPS CHAISE OU BANC: X 30

POMPES LESTÉES SERRÉES : X 30

CURL PRONATION BOUTEILLES: X 30

CURL MARTEAU BOUTEILLES : X 30

EXTENSIONS MOLLETS : X 30

CRUNCHS AU SOL : X 70

9



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30'' de repos entre
les exercices et 2'30 après le circuit**

POMPES LESTÉES LARGES : X 40

POMPES SURÉLEVÉES : X 40

POMPES LESTÉES SERRÉES : X 40

ÉLÉVATIONS LAT. BOUTEILLES : X 40

GAINAGE PLANCHE : 40''

CRUNCHS AU SOL : X 80

10



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL



challenge viking



POMPES : X 30

DIPS CHAISE : X 30

ÉLEVATION LATÉRALE : X 30

GAINAGE : 1'

CRUNCHS : 1'

Faire 4 tours sans repos

Faire 8' sans pause



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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.



CIRCUIT / Enchaîner 4 fois avec 1'30 entre chaque tour de circuit

SWING : 30''

GAINAGE COUDES : 30''

POMPES SUPERMAN : X 20

SQUATS SAUTÉS : X 20

BURPEES : X 20

CRUNCHS AU SOL : X 50

11



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 4 fois avec 1'30 entre chaque
tour de circuit**

POMPES LARGES : X 20

JUMPING JACK : 30"

POMPES SERRÉES : X 20

MONTÉES DE GENOUX : 30"

POMPES INCLINÉES : X 20

CRUNCHS AU SOL : X 50

12



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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.



CIRCUIT / Enchaîner 4 fois avec 1'30 entre chaque tour de circuit

BURPEES : X 20

MONTÉES DE GENOUX : 30''

ÉLEVATIONS LATÉRALES BOUT. : X 20

JUMPING JACK : 30''

ÉLEVATIONS FRONTALES BOUT. : X 20

CRUNCHS AU SOL : X 50

13



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 4 fois avec 1'30 entre chaque
tour de circuit**

ROWING SERVIETTE : X 20

MONTÉES DE GENOUX : 30''

HARLOW : X 20

JUMPING JACK : 30''

GAINAGE SUPERMAN : 30''

CRUNCHS AU SOL : X 50

14



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

KNUC le grand roi !

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



CIRCUIT / Enchaîner 4 fois avec 1'30 entre chaque tour de circuit

SQUATS SERRÉS : X 20

MONTÉES DE GENOUX : 30''

SQUATS SUMO : X 20

JUMPING JACK : 30''

MOLLETS SUR MARCHE : X 20

CRUNCHS AU SOL : X 50

15



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 5 fois avec 1'30 entre chaque
tour de circuit**

SWING : 45''

GAINAGE BRAS TENDUS : 45''

POMPES SUPERMAN : X 20

SQUATS SAUTÉS : X 30

BURPEES : X 20

GAINAGE : 1'

16



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL



challenge viking



ROWING SERVIETTE : X 30

HARLOW : X 30

POMPES INVERSÉES : X 30

GAINAGE LATÉRAL X 2 : 30''

RELEVÉ DE JAMBES : X 25

**Faire 4 tours
avec 30'' de repos**

Faire 8' sans pause



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 5 fois avec 1'30 entre chaque
tour de circuit**

POMPES LARGES : X 25

JUMPING JACK : 45''

POMPES SERRÉES : X 20

MONTÉES DE GENOUX : 30''

POMPES INCLINÉES : X 20

GAINAGE : 1'

17



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 5 fois avec 1'30 entre chaque
tour de circuit**

BURPEES : X 20

MONTÉES DE GENOUX : 45''

ÉLEVATIONS LATÉRALES BOUT. : X 30

JUMPING JACK : 45''

ÉLEVATIONS FRONTALES BOUT. : X 30

GAINAGE : 1'

18



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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.



CIRCUIT / Enchaîner 5 fois avec 1'30 entre chaque tour de circuit

ROWING SERVIETTE : X 30

MONTÉES DE GENOUX : 45''

HARLOW : 1' Statique

JUMPING JACK : 45''

GAINAGE SUPERMAN : 45''

GAINAGE : 1'

19



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 5 fois avec 1'30 entre chaque
tour de circuit**

SQUATS SERRÉS : X 30

MONTÉES DE GENOUX : 45"

SQUATS SUMO : X 30

JUMPING JACK : 45"

MOLLETS SUR MARCHE : X 20

CRUNCHS AU SOL : X 80

20



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL



challenge viking



20 MINUTES DE COURSE À PIEDS

SQUAT : X 30

FENTES : X 30

CHAISE: 2'

**Faire 5 tours
avec 1' de repos**



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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.



CIRCUIT / Enchaîner 5 fois avec 1'30 entre chaque tour de circuit

FENTE SAUTÉ : 45''

GAINAGE COUDE : 45''

POMPE INVERSÉ : X 20

SQUATS SAUTÉS : X 30

BURPEES : X 20

DOUBLE CRUNCH : 1'

21



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

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



**CIRCUIT / Enchaîner 5 fois avec 1'30 entre chaque
tour de circuit**

POMPES LARGES : X 25

GAINAGE BRAS TENDUS : 45''

RELEVÉ DE JAMBES : X 20

MONTÉE DE GENOUX : X 30

POMPES INCLINÉES : X 20

GAINAGE : 1'

22



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

Nos amis et ancêtres...

*Les vikings existent
toujours en vivant à travers
les nombreux récits, légendes
et documents que nous
connaissions 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 !



**CIRCUIT / Enchaîner 5 fois avec 1'30 entre chaque
tour de circuit**

BURPEES : X 20

SQUAT JUMP : 45''

ÉLÉVATIONS LATÉRALES BOUT. : X 30

HARLOW : 45''

ÉLÉVATIONS FRONTALES BOUT. : X 30

GAINAGE : 1'

23



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

« 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. »



CIRCUIT / Enchaîner 5 fois avec 1'30 entre chaque tour de circuit

ROWING SERVIETTE : X 30

HIP THRUST 1 JAMBE X2 : 45''

GAINAGE LATÉRAL X 2 : 30''

JUMPING JACK : 45''

GAINAGE SUPERMAN : 45''

GAINAGE : 1'

24



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL



challenge viking



20 MINUTES DE COURSE À PIEDS

POMPES LARGES : X 30

DIPS : X 30

POMPES INVERSÉES : X 30

**Faire 5 tours
avec 1' de repos**