



100 pompes

Programme d'entraînement

Steve Speirs

hundredpushups . com

version française : Little Neo

Pour accomplir le programme, choisis 3 jours de la semaine (ex : lundi, mercredi, et vendredi) pour l'entraînement, ainsi qu'un autre jour (ex : dimanche) pour les tests intermédiaires et le test final.

Le test initial consiste à faire le plus de pompes possible sans interruption. Cela te permet d'avoir une idée de ton niveau pour débiter adéquatement la première semaine. Si tu fais plus de 20 pompes, tu peux directement commencer en semaine 3.

< 40 ans	40-55 ans	> 55 ans	⇓
nombre de pompes exécutées			Zone
0-5	0-5	0-5	1
6-14	6-12	6-10	2
15-29	13-24	11-19	3
30-49	25-44	20-34	4
50-99	45-74	35-64	5
100-149	75-124	65-99	6
≥150	≥125	≥100	7

Les tests intermédiaires consistent également à faire le plus de pompes possible sans interruption. Ils te permettent de recadrer ton niveau pour la semaine suivante.

Le test final consiste à accomplir l'objectif du programme, exécuter cent pompes consécutives.

Si tu ne peux pas finir une semaine complètement, recommence-la la semaine suivante.

Bon courage !

JOUR 1

60 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

	< 5 pompes	6-10 pompes	> 11-20 pompes
SERIE 1	2	6	10
SERIE 2	3	6	12
SERIE 3	2	4	7
SERIE 4	2	7	7
SERIE 5	MAX (≥ 3)	MAX (≥ 5)	MAX (≥ 9)

JOUR 2

90 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1	3	6	10
SERIE 2	4	8	12
SERIE 3	2	6	8
SERIE 4	3	6	8
SERIE 5	MAX (≥ 4)	MAX (≥ 7)	MAX (≥ 12)

JOUR 3

120 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1	4	8	11
SERIE 2	5	10	15
SERIE 3	4	7	9
SERIE 4	4	7	9
SERIE 5	MAX (≥ 5)	MAX (≥ 10)	MAX (≥ 13)

JOUR 1

60 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

	< 5 pompes	6-10 pompes	> 10 pompes
SERIE 1	4	9	14
SERIE 2	6	11	14
SERIE 3	4	8	10
SERIE 4	4	8	10
SERIE 5	MAX (≥ 6)	MAX (≥ 11)	MAX (≥ 15)

JOUR 2

90 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1	5	10	14
SERIE 2	6	12	16
SERIE 3	4	9	12
SERIE 4	4	9	12
SERIE 5	MAX (≥ 7)	MAX (≥ 13)	MAX (≥ 17)

JOUR 3

120 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1	5	12	16
SERIE 2	7	13	17
SERIE 3	5	10	14
SERIE 4	5	10	14
SERIE 5	MAX (≥ 8)	MAX (≥ 15)	MAX (≥ 20)

Test intermédiaire

JOUR 1

60 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

	16 - 20 pompes	21 - 25 pompes	> 25 pompes
SERIE 1	10	12	14
SERIE 2	12	17	18
SERIE 3	7	13	14
SERIE 4	7	13	14
SERIE 5	MAX (≥ 9)	MAX (≥ 17)	MAX (≥ 20)

JOUR 2

90 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1	10	14	20
SERIE 2	12	19	25
SERIE 3	8	14	15
SERIE 4	8	14	15
SERIE 5	MAX (≥ 12)	MAX (≥ 19)	MAX (≥ 25)

JOUR 3

120 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1	11	16	22
SERIE 2	13	21	30
SERIE 3	9	15	20
SERIE 4	9	15	20
SERIE 5	MAX (≥ 13)	MAX (≥ 21)	MAX (≥ 28)

JOUR 1

60 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

	16-20 pompes	21-25 pompes	> 25 pompes
SERIE 1	12	18	21
SERIE 2	14	22	25
SERIE 3	11	16	21
SERIE 4	10	16	21
SERIE 5	MAX (≥ 16)	MAX (≥ 25)	MAX (≥ 32)

JOUR 2

90 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1	14	20	25
SERIE 2	16	25	29
SERIE 3	12	20	25
SERIE 4	12	20	25
SERIE 5	MAX (≥ 18)	MAX (≥ 28)	MAX (≥ 36)

JOUR 3

120 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1	16	23	29
SERIE 2	18	28	33
SERIE 3	13	23	29
SERIE 4	13	23	29
SERIE 5	MAX (≥ 20)	MAX (≥ 33)	MAX (≥ 40)

Test intermédiaire

JOUR 1

60 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

	31-35 pompes	36-40 pompes	> 40 pompes
SERIE 1	17	28	36
SERIE 2	19	35	40
SERIE 3	15	25	30
SERIE 4	15	22	24
SERIE 5	MAX (≥ 20)	MAX (≥ 35)	MAX (≥ 40)

JOUR 2

45 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1&2	10	18	19
SERIE 3&4	13	20	22
SERIE 5&6	10	14	18
SERIE 7	9	16	22
SERIE 8	MAX (≥ 25)	MAX (≥ 40)	MAX (≥ 45)

JOUR 3

45 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1&2	13	18	20
SERIE 3&4	15	20	24
SERIE 5&6	12	17	20
SERIE 7	10	20	22
SERIE 8	MAX (≥ 30)	MAX (≥ 45)	MAX (≥ 50)

Test intermédiaire

JOUR 1

60 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

	< 46-50 pompes	51-60 pompes	> 60 pompes
SERIE 1	25	40	45
SERIE 2	30	50	55
SERIE 3	20	25	35
SERIE 4	15	25	30
SERIE 5	MAX (≥ 40)	MAX (≥ 50)	MAX (≥ 55)

JOUR 2

45 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1&2	14	20	22
SERIE 3&4	15	23	23
SERIE 5&6	14	20	24
SERIE 7&8	10	18	18
SERIE 9	MAX (≥ 44)	MAX (≥ 53)	MAX (≥ 58)

JOUR 3

45 s de pause entre chaque série (ou plus si nécessaire)

SERIE 1&2	13	22	26
SERIE 3&4	17	30	33
SERIE 5&6	16	25	26
SERIE 7&8	14	18	22
SERIE 9	MAX (≥ 50)	MAX (≥ 55)	MAX (≥ 60)

Test final