

Test initial : la voie vers les cent pompes

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	Zone
nombre de pompes exécutées			
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!

1re semaine : choisis la colonne selon ton résultat au test initial

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)

2e semaine : choisis la même colonne qu'en première semaine

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			

3e semaine : choisis la colonne du résultat au dernier test

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)			
	< 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	13	22
SERIE 1&2	13	13	22
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			

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 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)			
	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			



100 pompes

Programme d'entraînement

Steve Speits

hundredpushups.com

version française : Little Neo