

# FIT & RACK

ÉQUIPEZ VOS AMBITIONS

## PRÉPA MURPH 6 SEMAINES

1 entraînement/semaine

CLIQUE POUR DÉCOUVRIR  
LE MATÉRIEL CONSEILLÉ

MINI BANDES



PACK GILET LESTÉ



GOURDE



ÉLASTIQUES



CODE PROMO EXCLUSIF

« **MURPH10** »

SUR UNE SÉLECTION D'ARTICLES

La sélection

# SÉANCE 1:

## WARM-UP

3 TOURS :

- 10 tirages anneaux (hollow)
- 5 scapula push-ups + 5 knee push-ups
- 10 hollow rocks
- 10 air squats

## RENFO : PUSH / PULL

3 SÉRIES :

- 20 pull-ups (avec élastique permettant de faire 25 reps, RIR 5)
- 8 à 12 push-ups (tempo : T30X0)

1'30 de récupération

## WOD

En amont du WOD :  
réaliser quelques gammes athlétiques  
et un 400 m à allure progressive

### FOR TIME

Buy-in : 1 km run

3 TOURS :

(uniquement le dernier tour avec le gilet)

10 kipping pull-ups

20 push-ups

40 air squats

Buy-out : 1 km run (avec le gilet)

## RENFO ACCESSOIRE

(prévention blessure)

- Tabata biceps curls  
(élastique rouge)

- Tabata triceps extensions  
(élastique rouge ou noir)

- Tabata rotations externes  
(élastique jaune ou rouge,  
alt bras droit/gauche  
toutes les 20'')

(Tabata = 8 x 20» ON / 10» OFF)

TRAVAIL ANNEXE FORTEMENT  
CONSEILLÉ POUR RENFORCER VOS  
ÉPAULES ET ÉVITER LES BLESSURES

# SÉANCE 2:

## WARM-UP

3 TOURS :

- 10 scapula pull-ups
- 5 tirages anneaux (tempo : T5010)
- 5 air squats (tempo : T5010)
- 20'' hollow hold
- 20'' arch hold

## RENFO : PUSH / PULL

4 TOURS :

- 15 pull-ups (élastique plus fin que S1, ou sans élastique)
- 8 à 12 push-ups (tempo : T40X0)

1'30 de récupération

## WOD

En amont du WOD :

Réaliser quelques gammes athlétiques et un 400 m à allure progressive (avec le gilet)

**FOR TIME :**

**Buy-in (avec le gilet) :**

- 20 kipping pull-ups
- 40 push-ups

**Then :**

Run 2,5 km (avec le gilet)

**Every 2' : 30 air squats**

**Buy-out (sans le gilet) :**

- 20 kipping pull-ups
- 40 push-ups

## RENFO ACCESSOIRE

(prévention blessure)

3 TOURS:

- 20 banded pull-aparts (élastique rouge ou noir)
- 15 rotations externes par côté
- 10 biceps curls (tempo : T30X0)

# SÉANCE 3:

## WARM-UP

3 TOURS :

- 5 worm push-ups
- 10 supination ring rows (biceps row)
- 15 air squats
- 20 hollow rocks

## RENFO : PUSH / PULL

1 série max pull-ups stricts

10'' de repos

1 série max push-ups

1'30 de repos

1 série max push-ups

10'' de repos

1 série max pull-ups stricts

3' de repos

(Si plus de 15 reps/mouvements, 2ème tour avec le gilet)

## WOD

### Mini Murph

En amont : Réaliser quelques gammes athlétiques et un 400 m à allure progressive (avec le gilet)

### FOR TIME :

600 m run  
40 pull-ups  
80 push-ups  
120 air squats  
1 km run

## RENFO ACCESSOIRE

(prévention blessure)

### 2 à 3 TOURS:

- 20 rotations externes / côté (avec élastique, coude à hauteur de l'épaule, face au rack)
- 10 banded pull-aparts (3» de pause à la poitrine)
- 50 m mini band crab walk (25 m / côté)

# SÉANCE 4:

## WARM-UP

3 TOURS :

- 10 banded rowing buste penché (tempo : T3012)
- 10 knee push-ups
- 20 glute bridges

## RENFO : PUSH / PULL/CORE

EMOM 9':

**M1:** 8 strict pull-ups (avec gilet si facile, tempo T30X0 si très facile)

**M2:** 12 push-ups (avec gilet, tempo T30X0 si facile)

**M3:** 20 slow mountain climbers

## WOD

AMRAP 16'

10 pull-ups

20 push-ups

30 air squats

Chaque tour complété = 200 m run

## RENFO ACCESSOIRE

(prévention blessure)

3 TOURS:

- 10 élévations frontales (élastique rouge)
- 10 rotations externes épaules / côté
- 10 banded pull-aparts
- 50 m mini band crab walk (25 m / côté)

# SÉANCE 5:

## WARM-UP

3 TOURS :

- 15 banded rowing buste penché
- 15 banded floor press
- 15 air squats
- 10 hollow to arch

## RENFO : PUSH / PULL/CORE

4 TOURS :

- 6 pull-ups stricts (gilet + tempo T50X0 si facile)
- 5 push-ups (tempo T5050)
- 20 hollow rocks
- 20'' chinese plank

1'30 de repos

## WOD

VERSION MURPH (avec gilet)

**FOR TIME :**

1,6 km run

**10 tours de :**

10 pull-ups

20 push-ups

30 air squats

1,6 km run



# SÉANCE 6:

## WARM-UP

3 TOURS :

- 10 scapula pull-ups
- 10 scapula push-ups
- 5 tirages anneaux en supination (tempo : T5050)
- 5 worm push-ups

## RENFO : PUSH / PULL/LEGS

- 5 pull-ups stricts (gilet + tempo T40X2)
- 10 push-ups (mains surélevées sur plate de 10 kg + T30X0 si facile)
- 20 squat jumps

## WOD

### TEST FINAL (MURPH)

#### FOR TIME :

1,6 km run  
80 pull-ups  
160 push-ups  
240 air squats  
1,6 m run

Fin de préparation par un Murph presque complet qui servira d'ultime test...Le volume total de reps sur la séance étant égal à 100% du Murph, avec le renfo.

Cette séance devrait vous donner de bons repères avant le jour J.

Force à vous et merci pour votre confiance!

Thibault Carn  
@thibault\_Carn

# CLIQUE POUR DÉCOUVRIR LE MATÉRIEL CONSEILLÉ

## MINI BANDES



Équipement idéal pour **intensifier vos séances**. Un large choix d'exercices pour les jambes, bras, abdos. Il permet d'isoler vos muscles pour un meilleur **renforcement musculaire**, et d'intensifier les exercices avec 4 intensités.

## PACK GILET LESTÉ



Cet équipement est parfait pour les **exercices de force et de renforcement musculaire** (tractions strictes, push up, muscle up strict, course à pieds etc.). Réglable aux épaules et à la taille, il **s'ajuste à toutes les morphologies**, hommes comme femmes.

## GOURDE



Restez **hydratés avec style** grâce à notre gourde de sport en métal au design personnalisé. Fabriquée à partir d'**acier inoxydable** de haute qualité, cette gourde est robuste, durable et conçue pour suivre tous vos défis sportifs. **Édition limitée!**

## ÉLASTIQUES



La bande élastique, **équipement indispensable** de tout bon sportif. FIT' & RACK vous propose **7 tailles de XXS à XXL**. Que vous souhaitiez réaliser votre premier muscle-up ou augmenter votre mobilité vous pourrez vous aider d'une bande élastique.

**PROFITE DU CODE PROMO EXCLUSIF  
«MURPH10»  
SUR UNE SÉLECTION D'ARTICLES**

**Je m'équipe pour mon Murph**

# FIT & RACK

ÉQUIPEZ VOS AMBITIONS