

Onglet 1

Norwegian 4x4 — Plan progressif 8 semaines (Course · Vélo · Rameur)

Objectif : t'installer **sans te cramer** sur le protocole Norwegian 4x4 pour booster ton **VO_{2max}** et ton souffle pour le ring, le sac, la vie.

Pour le moment, je suis en train de réfléchir et d'expérimenter comment mettre en place ce protocole directement pour les sports de combat avec un sac de frappe notamment.

Si ça t'intéresse, suis-moi sur Instagram et active les notifications pour ne pas le rater quand ce sera prêt.

 [Clique ici pour me suivre sur Instagram.](#)

C'est quoi le Norwegian 4x4 ?

- **4 intervalles de 4 minutes à haute intensité**, séparés par **3 minutes actives faciles**.
- Cible **fréquence cardiaque** : **90–95%** de ta **FCmax** pendant les 4 minutes ; **60–70%** pendant la récup active.
- 2–3 séances / semaine, 30–45 min chacune (hors échauffement & retour au calme).

Pourquoi ? Les intervalles à haute intensité **améliorent le VO_{2max}** plus efficacement que l'endurance continue modérée. Tu progresses vite **sans volumes monstrueux**.

Avant de commencer (sécurité & repères)

1. **OK médical** si tu reviens de blessure/maladie ou si tu as un doute.
2. **Estime ta FCmax** (à affiner avec l'expérience) :

- Formule **Tanaka** : $FC_{max} \approx 208 - 0,7 \times \text{âge}$.
 - Ou **220 - âge** si tu veux simple (un peu moins précis).
 - Idéalement, utilise ta **FC max réelle** déjà observée à l'entraînement.
3. **Option précision** (Karvonen) : calcule ta **réserve de FC** ($FCr = FC_{max} - FC_{repos}$) et vise **80–89% FCr** pour l'intervalle ($\approx 90\text{--}95\% FC_{max}$).
 4. **Matériel** : cardiofréquencemètre recommandé.
 5. **Règle d'or : qualité avant quantité**. Si tu n'atteins pas la zone 90–95% au 1er intervalle, **pas grave** : ajuste le 2e/3e, l'inertie cardiaque est normale.
-

Échauffement & retour au calme (identiques pour chaque séance)

- **Échauffement (12–15 min)**
 1. 6–8 min en **Zone 2** (60–70% FCmax).
 2. 3 min en **Zone 3** (70–80% FCmax).
 3. **2 × 30 s** progressifs vers **85–90% FCmax**, récup 60–90 s faciles.
 - **Retour au calme (5–8 min)** en Zone 1–2 + respiration nasale si possible.
-

Cues par discipline

- **Course** : terrain plat ou tapis (légère pente 1%). Pose médio-pied, cadence légère. Évite les descentes rapides (impact).
 - **Vélo** : cadence 85–100 rpm. Sur home-trainer, travaille en **résistance stable** ; sur route, choisis une portion **sans stop**.
 - **Rameur (Concept2)** : damper **3–5. 30–34 spm** sur les 4' intenses ; récup à **18–22 spm**. Cherche une **puissance lisse** plutôt qu'un sprint saccadé.
-

Le plan progressif (8 semaines)

Deux voies : **Standard** (2 séances/sem) et **Avancé** (3 séances/sem). Choisis selon ta récup et ta semaine type (sparring, muscu, cours...).

Semaine 0 — Mise en jambe & repères

- **Séance unique** : $3 \times 3'$ à **88–92% FCmax**, récup **3'** actives.
 - 1 sortie **Zone 2 (30–40')**.
- Note tes repères : vitesse/puissance/split pour atteindre 90–92% à la fin de la 3e minute.

Semaines 1–2 — On installe la machine

- **Standard (2/s)** : $4 \times 3'$ @ **88–92%**, récup **3'**.
- **Avancé (3/s)** : idem, 3e séance possible seulement si **RPE ≤ 5/10** le lendemain.
- Objectif : apprendre à **caler la 2e et 3e fraction** pile dans la zone cible.

Semaines 3–4 — Format canonique 4×4

- **Standard (2/s)** : $4 \times 4'$ @ **90–95%**, récup **3'**.
- **Avancé (3/s)** : $4 \times 4'$ @ **90–95%**, récup **3'**, **3e séance optionnelle**.
- Progression = **un peu plus vite/puissant** dans la **même FC** (ne pas dépasser 95–96%).

Semaines 5–6 — Consolidation

- **Standard (2/s)** : $4 \times 4'$ @ **90–95%**.
- **Avancé (3/s)** : $4 \times 4'$ @ **90–95%** sur 2 séances + **variante contrôle** sur la 3e :
 - Option A : $4 \times 4'$ avec **2'45** de récup (au lieu de 3').
 - Option B : $5 \times 3'$ @ **90–95%** (volume équivalent, tolérance différente).
- Règle : si la dernière minute du 4e intervalle déborde **>95–96%** malgré l'allure constante, **garde l'allure**, ne sprint pas.

Semaines 7–8 — Pic & retest

- **Standard (2/s)** : $4 \times 4'$ @ **90–95%**.
 - **Avancé (3/s)** : $4 \times 4'$ dont **1 séance croisée** (ex : course + vélo).
 - **Fin S8 : retest** sur ton ergo (ex :
 - Course : 12' à fond *ou* 3 km,
 - Vélo : 8' à fond,
 - Rameur : 2 000 m).Compare vitesse/puissance à FC équivalente **ou** le temps total.
-

Exemple de semaine type (pratique)

- **Lundi** : 4×4 (vélo).
- **Mercredi** : Zone 2 (30–45') *ou* technique boxe.
- **Vendredi** : 4×4 (rameur).
- **Dimanche** (avancé) : 4×4 (course) **ou** circuit force 30–40'.

Évite le 4×4 la **veille d'un sparring dur**. Place-le après une journée légère.

Repères d'intensité (quand le cardio lag)

- **RPE** (échelle 1–10) : vise **7,5–9/10** sur les 4' intenses ; **3–4/10** en récup.
- **Parole** : impossible de parler plus de **2–3 mots** sur l'intervalle ; on peut **tenir une phrase** en récup.
- **Cyclistes** : le haut de zone correspond souvent à **~110–120% FTP** sur 4' (à ajuster à la FC).
- **Rameur** : vise un **split** qui t'amène vers 90–95% dès la **2e minute** ; garde-le **constant**.

Erreurs fréquentes (et correctifs)

1. **Partir trop vite** → cale-toi en **négative split** (un peu plus fort chaque minute).
 2. **Récup trop molle** → reste **en mouvement** (60–70% FCmax), sinon la 2e fraction pique trop.
 3. **Trop de volume** d'un coup → reste **2 semaines** sur un palier avant d'ajouter la 3e séance.
 4. **Impact course** qui gêne → bascule 1–2 séances sur **vélo/rameur** (même zones).
-

Check-list séance (à cocher)

- J'ai dormi **>7h** et mangé/éliminé avant.
 - Échauffement **15'** fait.
 - 4×4 réalisés en **90–95%** (au moins sur les fractions 2–3–4).
 - Retour au calme **5–8'** + eau + 15–20 g de **protéines** dans l'heure (sans gluten 😊).
 - Note **allure/power** tenus à FC équivalente (suivi progression).
-

Mini-FAQ

Je n'atteins pas 90% au 1er 4', normal ? Oui. Le cœur a un **temps d'inertie**. Ajuste au 2e/3e.

Je suis 45–70+ avec des douleurs → priorise **vélo/rameur**, garde les **zones** identiques, fais **2/s**.

Combien de temps pour voir un effet ? Souvent **2–4 semaines** sur la sensation, **6–8 semaines** mesurables sur VO₂max/temps.

Je m'entraîne tous les jours → garde au moins **24–36h** entre deux 4×4 ; évite les jours de sparring dur.

Si t'as envie de t'y mettre avec moi

🔴 LA RAMPE Boxe Anglaise :

⚡ 15 cours pour 15€ - Les bases en béton armé qui propulsent tes progrès

➡ CLIQUE POUR DES BASES EN BÉTON !

🔗 <https://www.greggot.com/commander/rampe-boxe/>

🔴 Shadow Boxing King :

⚡ Mon programme le plus vendu à moitié prix. 36 séances de Shadow Boxe Anglaise

➡ CLIQUE AVANT QUE JE RETIRE CETTE FOLIE !

🔗 <https://www.greggot.com/sbk-secret-yt>

🔴 Vole comme un Papillon :

⚡ Les déplacements de boxe enfin maîtrisés (j'ai craqué sur le prix)

➡ TU VAS HALLUCINER, CLIQUE ICI

🔗 <https://www.greggot.com/vcp-secret-tyt>

🔴 Shadow Kick Boxing King :

⚡ La Boxe Pieds Poings efficace et fluide (réduction de dingue)

➡ FONCE VOIR L'OFFRE EXCLUSIVE

🔗 <https://www.greggot.com/skbk-secret-yt>