

# PROGRAMME STREET WORKOUT

Voici un programme de streetworkout, une pratique sportive visant à l'apprentissage de l'utilisation de son corps, à travers des gains musculaires, de force et de mobilité. Le programme a été écrit par des professionnels spécialisés dans le domaine, et a été réfléchi pour vous plaire.

## CONDITIONS ET OBJECTIF DU PROGRAMME:

- Prise de muscle rapide
- Gain de force et de mobilité
- Programme adapté pour confirmés/avancés
- Séances intense et rapides (1h30 maximum)



# JOUR 1

## pectoraux, dos, triceps

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
<b>PECTORAUX</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Pompes classiques (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>		3	MAX
<ul style="list-style-type: none"><li>Pompes pied surélevé (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>		3	MAX
<ul style="list-style-type: none"><li>Pompes écartées (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>		3	MAX
<ul style="list-style-type: none"><li>Pompes diamant (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>		3	MAX
<b>DOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Tractions normales (1 min 30 de repos)</li></ul>		4	10
<ul style="list-style-type: none"><li>Tractions prise large (1 min 30 de repos)</li></ul>		4	10
<b>TRICEPS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Dips classiques (1 min 15 à 1 min 30 de repos)</li></ul>		4	15 - 20
<ul style="list-style-type: none"><li>Dips sur barre simple (1 min 15 à 1 min 30 de repos)</li></ul>		4	15 - 20

# JOUR 2

## pectoraux, dos, triceps (accent sur le dos)

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
<b>DOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tractions pronation (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>		4	8 - 10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tractions prise large (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>		4	8 - 10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tractions supination (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>		3	8 - 10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tractions prise neutre (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>		3	MAX
<b>PECTORAUX</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pompes classiques (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>		4	MAX
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pompes pied surélevé (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>		4	MAX
<b>TRICEPS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dips classiques (1 min 15 à 1 min 30 de repos)</li></ul>		4	15 - 20
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dips sur barre simple (1 min 15 à 1 min 30 de repos)</li></ul>		4	15 - 20

# JOUR 3

## triceps, dos, pectoraux (accent sur les triceps)

EXERCICES / EXECUTION	SERIES	REPS
<b>TRICEPS</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Dips classiques (1 min 30 de repos)</li></ul>	 4	MAX
<ul style="list-style-type: none"><li>Dips sur barre simple (1 min 30 de repos)</li></ul>	 3	MAX
<ul style="list-style-type: none"><li>Dips barre serrée / barre simple(1 min 30 de repos) *même chose avec mains serrées</li></ul>	 3	MAX
<b>DOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Tractions normales (1 min 30 de repos)</li></ul>	 4	10
<ul style="list-style-type: none"><li>Tractions prise large (1 min 30 de repos)</li></ul>	 4	10
<b>TRICEPS</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>Pompes classiques (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>	 3	MAX
<ul style="list-style-type: none"><li>Pompes pied surélevé (1 min 30 à 1 min 45 de repos)</li></ul>	 3	MAX




# JOUR 4

## jambes : quadriceps, mollets

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
<b>QUADRICEPS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Squat (1 à 1 min 30 de repos)</li></ul>		4	20
<ul style="list-style-type: none"><li>Fentes marchées (1 min 15 à 1 min 30 de repos)</li></ul>		4	15
<ul style="list-style-type: none"><li>Jump squats + 1 minute de chaise (1 min 30 de repos)</li></ul>		3	15 + 1 min
<ul style="list-style-type: none"><li>Fentes bulgares (1 min 30 de repos)</li></ul>		3	15
<b>MOLLETS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>pousser mollets debout (1 min de repos)</li></ul>		4	20

# JOUR 5

## pectoraux, dos, triceps (accent sur le dos)

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
DOS			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tractions prise au choix (repos minimum possible)</li></ul>		MINIMUM	80
PECTORAUX			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pompes classiques (repos minimum possible)</li></ul>		MINIMUM	200
TRICEPS			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dips classiques (1 min 15 à 1 min 30 de repos)</li></ul>		MINIMUM	150

# CONSEILS

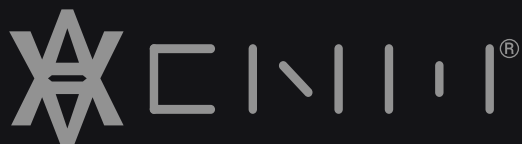
## pectoraux, dos, triceps, jambes

### PECTORAUX

- **Pompe classique** : En appui sur les mains et les pieds, vous allez venir gainer votre corps puis faire une flexion des coudes pour descendre. Le but est que les coudes soient proches du corps et non pas vers l'extérieur, sinon les épaules seront sollicitées davantage, ce qui n'est pas le but. Ensuite, grandissez-vous avec la poitrine sortie et le menton relevé, puis descendez jusqu'à ce que la poitrine touche quasiment le sol. Remontez en extension complète tout en vous concentrant sur le ressenti dans les pectoraux. Cet exercice va étirer le pectoral dans sa globalité.
- **Pompe pied surélevée** : Vous allez surélever vos pieds avec une chaise, un trottoir ou autre, puis vous grandir en bombant la poitrine et en ressortant le menton. Vous allez ensuite effectuer une flexion des coudes, toujours le plus proche de votre corps pour ne pas solliciter les épaules, puis vous concentrer sur vos pectoraux. Le but est de descendre vers le bas, et non vers l'avant. Les poignets doivent être à la largeur des épaules ou légèrement plus écartés. Cet exercice va solliciter particulièrement la partie haute du pectoral.
- **Pompe écartée** : Vous devriez écarter vos bras le plus largement possible puis effectuer des pompes. Essayez d'avoir cette fois le menton baissé, car avec l'écartement des bras, il est difficile de garder la tête relevée. Cet exercice a un fort taux d'étirement dans la globalité du pectoral.
- **Pompe diamant** : Vous allez placer vos mains en forme de triangle devant vous et faire une pompe classique en gardant vos coudes le plus proches de votre corps et en relevant la tête. Le milieu de vos pectoraux doit toucher le triangle, puis remontez. Cet exercice va davantage cibler l'intérieur de vos pectoraux.

### DOS

- **Traction normale** : mains aux largeurs d'épaules. Vous allez vous positionner sous la barre et faire une rétroversion de vos omoplates (les ressortir) pour commencer à engager votre dos. Ensuite, vous allez venir tirer non pas directement sous la barre, mais en vous éloignant légèrement de celle-ci (en formant un mini arc de cercle), puis revenir en amenant votre menton sous la barre. Cet exercice muscle principalement le grand dorsal.
- **Traction prise large** : Vous allez, comme pour la traction classique, faire une traction mais cette fois-ci avec les bras écartés au maximum. Le principe est toujours le même : ramener votre menton sous la barre et rapprocher vos omoplates autant que possible tout en sentant celles-ci travailler. Cela sollicite principalement le grand dorsal, responsable de la largeur de votre dos, mais cet exercice cible également le grand rond.
- **Traction prise supination** : Vous allez effectuer une traction mais en ayant les paumes de main vers vous, avec une largeur équivalente à celle des épaules. Le but est de passer le menton sous la barre tout en essayant de rapprocher au maximum les coudes de votre grand dorsal. Cet exercice cible essentiellement le grand dorsal, mais aussi le biceps brachial et le brachial antérieur.
- **Traction prise neutre** : Vous allez effectuer une traction à largeur d'épaule en ayant une prise neutre, ni en supination ni en pronation. Le but est toujours de rapprocher vos coudes le plus près possible du grand dorsal, tout en restant gainé, droit et en passant votre menton au-dessus de la barre. Cet exercice va principalement travailler le grand dorsal, le biceps brachial, le brachial antérieur ainsi que les muscles de l'avant-bras.



# TRICEPS

- **Dips classique** Vous allez vous placer sur la barre à dips, puis grandissez-vous, sortez la tête des épaules, vous gagnerez vos abdominaux et croisez vos jambes ou collez-les et mettez les pointes de pied vers le bas, tout en restant gainé. Ensuite, descendez les bras et ne bougez pas les avant-bras, ne les reculez surtout pas, sinon vous allez dévier de la trajectoire. Descendez de manière perpendiculaire au sol, venez casser la parallèle très légèrement pour avoir un étirement du triceps complet sans trop descendre non plus, sinon vous engagerez les épaules. Et c'est bon, vous êtes prêt pour commencer cet exercice va solliciter en particulier la longue portion du triceps
- **Dips sur barre simple** : Placez-vous sur une barre simple (une barre droite), mettez vos deux mains en pronation (paumes vers le bas) et descendez un peu plus bas que parallèle. Restez gainé et penchez-vous légèrement vers l'avant pour maintenir un centre d'équilibre adéquat. Ne descendez pas trop bas que parallèle, sinon vous solliciterez davantage l'épaule. Cet exercice met un accent sur l'ensemble du triceps (longue portion, vaste médial et vaste latéral)
- **Dips serrée sur barre simple** : Placez-vous sur une barre simple mais rapprochez au maximum vos poignets. Dans ce cas, vos coudes doivent partir vers l'extérieur et votre poitrine doit se rapprocher au maximum de vos mains pour obtenir une extension et une tension musculaire aussi complètes que possible. Restez gainé, regardez loin et vous pouvez commencer. Cet exercice met l'accent sur le vaste médial du triceps.

# JAMBES

- **Squat** : Écartez vos jambes à la largeur d'épaule, puis faites un squat en descendant juste en dessous de la parallèle et en remontant en vous aidant de vos bras pour vous stabiliser, en les gardant tendus devant vous. Faites attention à ne pas décoller vos talons du sol et à regarder loin. Cet exercice met l'accent sur la partie antérieure des cuisse et donc les quadriceps .
- **Fente marchée** : Mettre un pied devant l'autre en venant toucher le genou de la jambe arrière au sol. Il faut regarder loin, se concentrer sur son équilibre et ne pas aligner la jambe avant avec la jambe arrière pour ne pas être déstabilisé. Cet exercice met l'accent sur les quadriceps et les fessiers.
- **Jump squat**. Ayez les pieds ancrés dans le sol, faites un squat et soyez explosif sur la remontée pour vous permettre de sauter. Utilisez vos bras pour vous élaner. Une fois dans les airs, dépliez vos jambes et vos bras, grandissez-vous, puis sortez la pointe des pieds et fléchissez légèrement vos jambes pour pouvoir amortir le choc. Cet exercice va mettre l'accent sur les quadriceps et les fessiers.
- **Chaise**: Mettez-vous contre une surface plate, posez votre dos à plat, puis mettez vos jambes à 90 degrés, regardez devant vous et placez vos bras croisés autour de vous ou contre le mur pour ne pas tricher. Respirez et concentrez-vous sur la sensation de brûlure dans les quadriceps. Cet exercice met l'accent sur les quadriceps et les fessiers.
- **Fente bulgare** : Placez un des deux pieds derrière vous et surélevez-le légèrement. Ensuite, abaissez la jambe avant jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol, puis remontez. Cet exercice d'isolation vous permettra de bien terminer vos quadriceps tout en vous concentrant sur une jambe à la fois, ce qui maximise le travail pour maintenir l'équilibre. Utilisez vos bras pour vous équilibrer et regardez loin devant vous. Cet exercice cible les quadriceps et les fessiers tout en améliorant la flexibilité des hanches
- **Pointe de pied (mollets)** : Placez-vous droit puis effectuez simplement des pointes de pied. Mettez-vous sur la pointe des pieds et abaissez- vous sans poser le talon au sol pour maintenir une tension continue dans vos mollets.

