

# PROGRAMME PERTE DE POID

Voici un programme de perte de poids, permettant aux personnes en obésité ou en surpoids à travers gains musculaires et perte de gras, de se forger un corps qui leur plait. Le programme a été écrit par des professionnels spécialisés dans le domaine, et a été réfléchi pour vous plaire (il peut être combiné avec notre programme de sèche, également disponible sur notre site) .






## CONDITIONS ET OBJECTIF DU PROGRAMME:

- Perte de gras rapide
- Gains de force et de muscle
- Programme adapté pour débutants / confirmés
- Séances intenses et rapides








# JOUR 1

## pectoraux, triceps

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
<b>PECTORAUX</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Développé couché à la barre (repos 1:30-2 minutes)</li></ul>		4	10 - 12
<ul style="list-style-type: none"><li>Développé couché incliné sur Smith machine (repos 2 minutes)</li></ul>		4	10- 12
<b>TRICEPS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Extension à la poulie (repos 1:30)</li></ul>		4	10 - 12
<ul style="list-style-type: none"><li>Barre au front avec haltères (repos 1:30-2 minutes)</li></ul>		4	8 - 10
<b>CARDIO</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Course sur tapis (adapter vitesse et inclinaison)</li></ul>		1	30 min








# JOUR 2

## dos, biceps

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
<b>DOS</b>			
• Tirage vertical (repos 1:45)		4	8 - 10
• Rowing (repos 2 minutes)		4	10- 12
<b>BICEPS</b>			
• Curl avec haltères (repos 2 minutes)		4	10 - 12
• Curl marteau à la poulie (repos 1:30)		4	10 - 12
<b>CARDIO</b>			
• Course sur tapis (adapter vitesse et inclinaison)		1	30 min

# JOUR 3

## jambes : quadriceps, mollets




EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
<b>QUADRICEPS</b>			
• Squat à la barre (repos 2-2:30 minutes)		3	8 - 10
• Fentes marchées si pas possible, fentes avec haltères ou fentes sur Smith machine (repos 2 minutes)		3	10 - 12
• Leg extension (repos : 2 minutes)		3	10 - 12
• Leg curl (repos : 2 minutes)		3	10 - 12
• Hip Thrust (repos 2 minutes)		3	8 - 10
<b>MOLLETS</b>			
• Extensions mollets (repos : 1,30 minute)		3	12 -15
<b>CARDIO</b>			
• Course sur tapis (adapter vitesse et inclinaison)		1	30 min

# JOUR 4

## épaules

EXERCICES / EXECUTION	SERIES	REPS
-----------------------	--------	------

### EPAULES

• Développé militaire (repos 1:30-2 minutes)		4	10 - 12
• Élévations latérales (repos 1:30)		4	12
• Oiseau à la poulie (repos 1:30)		4	10- 12

### CARDIO

• Course sur tapis (adapter vitesse et inclinaison)		1	30 min
--	---	---	--------

# CONSEILS

## pectoraux, dos, triceps, jambes

---

### PECTORAUX

- **Développer coucher à la barre :** Placer vous sous la barre soyez gainée, rapprochez vos pieds sous le banc, collez vos fesses au banc et votre dos également. Resserrez les omoplates, écartez vos mains à la largeur des épaules puis vous pouvez commencer vos répétitions. Le but est de ramener la barre au niveau de votre sternum puis de remonter. Lors de la phase de descente, vos coudes ne doivent pas partir vers l'arrière pour ne pas recruter l'épaule mais le pec. Vous allez donc faire une rétroversion des coudes vers l'intérieur (les rentrer légèrement vers l'intérieur) puis venir pousser. Gardez un certain équilibre avec la barre. Cet exercice met l'accent sur la globalité du pec.
- **développer coucher incliner Smith machine :** Positionner un banc en dessous de la Smith machine, mettez-le à 30°. Vérifiez bien que le banc est au milieu ; pour ce faire, il y a généralement un petit signe au niveau de la barre de la machine. Essayez une répétition à vide pour voir si celle-ci vous arrive au milieu des deux pectoraux. La barre doit arriver au milieu des pectoraux (un peu plus sur la partie haute du pectoral). Vous n'avez plus qu'à resserrer les omoplates et faire également une rétroversion des coudes vers l'intérieur pour essayer d'engager au maximum la partie claviculaire du pectoral et non pas l'avant de l'épaule. Gardez le corps gainé et ne décollez ni votre cou ni vos fesses du banc et vous pouvez commencer Vous allez mettre l'accent sur la partie haute de votre pectoral.

### TRICEPS

- **Extension triceps à la poulie :** extension triceps : Vous allez prendre une corde puis vous positionner face à celle-ci. Vous allez cambrer tout en ressortant la poitrine et les fesses et, dès le début du mouvement, fixer vos coudes proches de votre grand dorsal. Vous allez ensuite tirer de haut en bas en faisant un petit mouvement de poignet en fin de mouvement vers l'extérieur pour engager vos triceps au maximum, puis remonter le haut de la corde au niveau de votre front et repartir. Vous pouvez commencer cet exercice met l'accent sur la courte portion du triceps .
- **Barre au front haltère :** Vous allez prendre une paire d'haltères puis les décaler vers l'arrière pour engager vos triceps. Ensuite, vous allez commencer le mouvement en descendant les haltères au niveau de l'arrière du crâne, puis les remonter. Veillez bien à regarder vers le ciel et à ne pas laisser vos coudes partir vers l'extérieur lors de la phase de descente, mais plutôt à les garder parallèles l'un à l'autre. C'est parti, vous pouvez commencer.

# DOS

- **Tirage verticale :** Prenez une barre droite, placez vos mains un peu plus large que vos épaules. Vous allez vous grandir, courber légèrement votre dos, ressortir les omoplates et faire une rétroversion des coudes vers l'intérieur pour commencer à engager les omoplates. Puis, vous pouvez commencer vos répétitions. Venez tirer la barre jusqu'à ce qu'elle arrive sous le menton, puis laissez-la remonter en accompagnant le mouvement pour un étirement complet. Veillez bien à ne pas vous balancer et à ne pas mettre votre tête dans vos épaule quand vous tirez la barre. Le but est de se grandir et non pas de rentrer sa tête dans les épaules. Cet exercice travaille la partie large de votre dos, et plus exactement le grand dorsal.
- **Rowing barre :** Vous allez prendre une barre (la même que celle pour le développé couché), c'est-à-dire une barre droite de 20 kg. Prenez-la en prise pronation (paumes de main vers le bas) avec une largeur de main équivalente à la largeur des épaules. Vous allez ensuite la soulever puis vous pencher légèrement en avant avec les genoux semi-pliés. Lors de la phase de tirage, gardez la barre le plus proche possible de vos jambes, puis venez la coller vers votre sternum et redescendez en contrôlant la descente. Le but est de resserrer les omoplates. Cet exercice travaille la partie (épaisseur) du dos S'il est fait en touchant le nombril, dans ce cas, il va plutôt travailler la largeur. En effet, plus les coudes sont à 90°, plus cela travaille l'épaisseur du dos, et plus ils frôlent le grand dorsal, plus cela travaille la largeur. Et là, dans ce cas, on le veut pour travailler l'épaisseur.

# BICEPS

- **Curl haltère :** Prenez une paire d'haltères puis collez votre dos contre une surface plate pour ne pas tricher sur le mouvement et donc mieux recruter vos biceps. Collez vos coudes contre vous et ne bougez plus. Vous allez ensuite devoir faire une flexion de l'avant bras sans bouger votre coude . Une fois arrivé en haut, redescendez en gardant une légère flexion du coude pour maintenir une tension continue. C'est bon, vous pouvez commencer.
- **Curl marteau à la poulie:** Positionnez-vous à une poulie, puis ramenez un step et placez la poulie tout en bas. Ensuite, montez sur le step, sortez la poitrine, grandissez-vous et penchez-vous légèrement en arrière. Prenez ensuite la corde, montez-la au-dessus de la parallèle, puis redescendez cette fois-ci totalement en bas pour obtenir le maximum d'étirement, car sur cet exercice le risque de blessure est diminué. Abaissez ensuite les épaules pour désengager vos trapèzes et c'est bon, vous êtes prêt pour commencer cet exercice cible le brachial antérieur .

# JAMBES

- **Squat à la barre** : Prenez la barre. Vous pouvez la placer de deux manières : soit en low bar (barre basse), c'est-à-dire au niveau des omoplates et sur le deltoïde postérieur, soit en high bar (barre haute), c'est-à-dire sur les trapèzes. Une fois que vous avez trouvé la technique qui vous convient le mieux, placez vos pieds parallèles l'un à l'autre et à largeur d'épaules, puis descendez juste en dessous de la parallèle, puis remontez. Vous ne devez pas décoller les talons du sol et assurez-vous d'avoir toujours des racks de sécurité au cas où vous lâcheriez. N'oubliez pas de ressortir la poitrine sans creuser le dos et de regarder en face de vous. Cet exercice travaille principalement les quadriceps et les fessiers. C'est bon, vous pouvez commencer.
- **Fente marchée** : Prenez une paire d'haltères dans chaque main, regardez droit devant vous, puis mettez une jambe devant l'autre. Vous allez ensuite plier votre jambe arrière jusqu'à ce que votre genou touche le sol, puis remontez et avancez pour changer de jambe. Pour garder l'équilibre, ne mettez pas les deux jambes sur la même ligne, mais décalez-en une légèrement pour avoir un centre de gravité plus large. Cet exercice travaille les quadriceps. C'est bon, vous pouvez commencer.
- **leg exstension** : Placez-vous sur le leg extension, choisissez votre poids puis ramenez la molette au cran (1), ce qui va comprimer vos jambes vers l'arrière pour commencer à étirer vos quadriceps et obtenir une amplitude complète. Ensuite, poussez vers le haut avec les pointes des pieds vers le ciel à une largeur environ égale à celle de vos épaules. Essayez d'aller aussi haut que possible tout en ne descendant pas complètement en bas pour maintenir une tension constante. Répétez, et c'est bon, vous êtes prêt pour commencer cet exercice en musculation met principalement l'accent sur la partie antérieure du quadriceps.
- **Hop thrust** : Prenez une barre et un banc. Placez la barre parallèle au banc, et mettez-vous perpendiculaire au banc. Vous allez ensuite placer la barre sur votre hanche, puis vos omoplates (partie haute du dos) sur le banc. Ensuite, vous allez faire un ponté (lever vos fesses) et redescendre, puis remonter juste avant que la barre touche le sol. Si vous avez mal, vous pouvez mettre un tapis sous la barre. Cet exercice travaille essentiellement vos fessiers.
- **Leg curl** : Prenez place sur la machine, choisissez votre poids puis mettez la palette au cran (2) pour commencer à engager vos ischio-jambiers. Ne mettez pas la palette sur le cran 1 car cela exercerait trop de stress sur vos genoux, ce qui n'est pas recommandé. Le cran 2 permet de maintenir une certaine tension tout en limitant la douleur articulaire. Ensuite, pour commencer, placez vos bras tendus sur le dossier derrière vous puis penchez vous pour un étirement complet, puis ramenez vos jambes sous vos fesses sans remonter totalement en haut afin de maintenir une tension mécanique. Et c'est bon, vous pouvez commencer cet exercice met principalement l'accent sur la partie postérieure des ischio-jambiers.
- **extension pointe de pied** : Placez-vous sous une Smith machine, prenez un step puis mettez vos pointes de pied au bord et les talons dans le vide. Ensuite, montez sur la pointe des pieds et descendez les talons aussi bas que possible vers le sol pour obtenir un étirement complet des mollets. Et c'est bon, vous pouvez commencer. cet exercice mer un accent sur l'entièreté du mollet .



# JAMBES

- **développer militaire Smith machine** : Vous allez prendre un banc, le positionner sous la Smith machine en vérifiant qu'il soit bien au milieu. Puis, vous allez régler le banc de façon qu'il soit 1 cran en dessous de la parallèle pour que vous soyez légèrement incliné. Ensuite, vous allez régler la profondeur de votre banc par rapport à la Smith machine de façon que, quand vous allez faire votre répétition, la barre frôle votre nez. Maintenant, au niveau du positionnement, vous allez avoir les omoplates serrées, la poitrine sortie, les fesses au fond du siège en contact avec le dossier du banc ainsi que votre dos. Vous allez regarder en face de vous et commencer vos répétitions en faisant une rétroversion des coudes pour qu'ils partent légèrement vers l'avant et non pas légèrement vers l'arrière, car cela pourrait vous abîmer les épaules et vous manqueriez d'amplitude, ce qui serait moins efficace pour la prise de muscle. Pour finir, vous devez avoir les talons ancrés dans le sol, être gainé, et descendre la bar juste en dessous du menton ni plus ni moins et vous pouvez commencer Cet exercice cible Le faisceau antérieur.
- **élévation latéral** : Vous allez prendre une paire d'haltères, puis vous allez ni les mettre totalement sur le côté de vos jambes ni totalement devant ; vous allez faire un mixte des deux. Vous allez jeter les haltères à la fois devant mais un peu sur le côté quand vous commencerez les répétitions. C'est le coude qui monte et non pas le poignet ; le poignet ne doit jamais se retrouver au-dessus de votre coude. Ressortez ensuite votre poitrine en espaçant légèrement vos pieds pour garder un centre d'équilibre. Ne remontez pas au-dessus de vos épaules lors des répétitions, sinon vous engagerez les trapèzes. Vous pouvez commencer Cet exercice cible le faisceau latéral de l'épaule.
- **oiseau poulie** : Vous allez vous positionner de face au milieu d'une poulie vis-à-vis, puis les régler pour qu'elles vous arrivent légèrement au-dessus des épaules, à 1 ou 2 crans. Attrapez les câbles, éloignez-vous de deux pas vers l'arrière, arrondissez votre dos, désengagez les omoplates, et rentrez la tête dans vos bras. Puis, tirez vers l'arrière en essayant de solliciter principalement l'arrière de vos épaules et le moins possible votre dos. Enchaînez ensuite les répétitions sans jamais revenir totalement à la position initiale pour garder une certaine tension musculaire, et vous pouvez commencer cet exercice cible Le faisceau postérieur de l'épaule .

# CARDIO

- Vous pouvez faire ce qu'on appelle des HIIT, c'est-à-dire par exemple 40 secondes d'effort intensif avec 20 secondes de repos. Cependant, ce repos sera dynamique (effort modéré). Par exemple : vous allez courir fort pendant 40 secondes, puis marcher rapidement pendant 20 secondes. Vous pouvez faire ce circuit entre 5 à 10 fois, soit environ 5 à 10 minutes, puis finir avec un effort à intensité modérée, c'est-à-dire une course à intensité modéré sur les 20 dernières minutes ou sinon Vous pouvez aussi faire, si vous êtes à l'aise, 30 minutes à haute intensité, soit à 75% à 85% de votre FCM (Fréquence Cardiaque Maximale). C'est le nombre maximum de battements de votre cœur en une minute lors de l'effort. Par exemple, vous pouvez courir pendant 30 minutes à haute intensité.
- Ou bien juste faire 30 minutes d'effort à intensité modérée (60 à 75% de votre FCM)