PLANIFICATION DU PROGRAMME D’ENTRAINEMENT PERSONNEL

Par

Raphaël Paquin

Travail présenté à

Monsieur Ghislain Desgroseilliers

Dans le cadre du cours

Autonomie et entrainement physique individuel

Groupe 00003, Mercredi 8AM

Cégep Marie-Victorin

Date 20 oct. 24

**Qualité musculaire choisie (justifiez vos choix):**

* **Hypertrophie**. Je m’entraine déjà environ 2-3 fois par semaine en essayant de prendre de la masse musculaire, donc j’aimerais continuer à m’entrainer en hypertrophie car je n’ai pas encore atteint mon potentiel maximum. De plus, j’ai un déséquilibre musculaire au niveau du bas du corps ainsi au niveau des épaule que je voudrais adresser.

**Objectif spécifique musculaire SMART 1 :**

* D’ici la fin de de la session je veux être capable de faire **une traction avant avec poulie haute pour une série de 12 répétitions avec 55kg. En ce moment, je suis capable de faire 50kg pour 9+/-1 répétitions.**

**Objectif spécifique musculaire SMART 2 :**

* Encore d’ici la fin de la session j’aimerais aussi être capable d’effectuer une série de 12 répétitions presse à jambes pour 100kg, en ce moment je suis seulement capable de faire environ 10 répétitions pour 90kg.

**Qualité cardiovasculaire choisie (justifiez vos choix):**

* Puissance. Je suis membre de l’équipe de badminton à l’école et la puissance cardiovasculaire est très importante pour bien couvrir le terrain au complet rapidement.

**Objectif spécifique cardiovasculaire SMART :**

* D’ici la fin de la session je voudrais être capable de courir au moins 3km avec des intervalles de 1.25 minutes de course et 1 minute de repo.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| 6h00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7h00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8h00 | Cours | Cours | Corps Entier + Cardio |  | Cours |  |  |
| 9h00 | Cours | Cours | Corps Entier + Cardio |  | Cours |  |  |
| 10h00 | Cours | Cours |  |  | Cours | Travail |  |
| 11h00 | Cours |  |  |  |  | Travail |  |
| 12h00 | Cours |  |  | Cours |  | Travail |  |
| 13h00 |  |  |  | Cours | Class | Travail |  |
| 14h00 |  |  | Cours |  | Class | Travail |  |
| 15h00 | Cours | Cours | Cours | Cours | Class | Travail |  |
| 16h00 | Cours | Cours | Cours | Cours |  | Travail |  |
| 17h00 | Cours | Cours |  | Cours |  | Travail |  |
| 18h00 |  | Entrainement Badminton | Entrainement Badminton |  |  |  | Corps Entier + Cardio |
| 19h00 |  | Entrainement Badminton | Entrainement Badminton |  |  |  | Corps Entier + Cardio |
| 20h00 |  |  |  |  |  |  | Corps Entier + Cardio |
| 21h00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22h00 | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil |
| 23h00 | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil |
| 24h00 | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil |
| 1h00 | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil |
| 2h00 | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil |
| 3h00 | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil |
| 4h00 | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil |
| 5h00 | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programme musculaire** | **Qualité musculaire recherchée : hypertrophie** | **Fréquence : 2/semaine** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Répétitions : 8-12 RM** | **Séries : 3-4** | **Repos : 80 secondes** | **Tempo : 3-0-1** |

## Mercredi

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice no. 1 : Presse à Jambe**  **Muscles sollicités : Grand-fessier, quadriceps, ischio-jambier** | | | | |  | **Exercice no. 2 : Fente marchée avec haltère (un seul)**  **Muscles sollicités :** | | | | |
| Seated leg discount press machine | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |  | Dumbbell Walking Lunge Exercise Guide & Tips From Expert 2024 | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |
| **9** |  |  |  |  | **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  | **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  | **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  | **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  | **13** |  |  |  |
| **14** |  |  |  | **14** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice no. 3 : Traction avant avec poulie haute, prise large**  **Muscles sollicités : Grand dorsal, biceps et trapèze** | | | | |  | **Exercice no. 4 : tirage horizontal à la poulie**  **Muscles sollicités : grand dorsal et rhomboïdes** | | | | |
| Close Grip Lat Pulldown Standards for Men and Women (kg) - Strength Level | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |  | Low Seated Row - Video Guide | Lyfta | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |
| **9** |  |  |  |  | **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  | **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  | **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  | **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  | **13** |  |  |  |
| **14** |  |  |  | **14** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice no. 5 : Flexion des bras avec ez-bar**  **Muscles sollicités : Biceps brachial** | | | | |  | **Exercice no. 6 : Flexion du tronc avec ballon médicin**  **Muscles sollicités : région supérieure et inférieures** | | | | |
| EZ Bar Curl Standards for Men and Women (lb) - Strength Level | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |  | Medicine ball crunch exercise instructions and video | weighttraining.guide | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |
| **9** |  |  |  |  | **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  | **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  | **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  | **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  | **13** |  |  |  |
| **14** |  |  |  | **14** |  |  |  |

## Dimanche

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice no. 1 : Presse à Jambe**  **Muscles sollicités : Grand-fessier, quadriceps, ischio-jambier** | | | | |  | **Exercice no. 2 : flexion des jambes**  **Muscles sollicités : Ischio-jambiers** | | | | |
| Seated leg discount press machine | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |  | Seated leg curl exercise instructions and video | Weight Training Guide | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |
| **9** |  |  |  |  | **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  | **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  | **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  | **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  | **13** |  |  |  |
| **14** |  |  |  | **14** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice no. 3 : presse pectorale**  **Muscles sollicités : grand pectoral, triceps, deltoïdes antérieurs** | | | | |  | **Exercice no. 4 : Développé épaules**  **Muscles sollicités : Deltoídes, triceps** | | | | |
| Chest Press - Instructions, Information & Alternatives » Training.fit | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |  | Cable Shoulder Press Machine, HD Png Download - kindpng | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |
| **9** |  |  |  |  | **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  | **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  | **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  | **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  | **13** |  |  |  |
| **14** |  |  |  | **14** |  |  |  |
| **Exercice no. 5 : Extensions des triceps**  **Muscles sollicités : Triceps** | | | | |
| Cable Overhead Triceps Extension - Video Guide | Lyfta | **Sem** | **Série 1** | **Série 2** | **Série 3** |
| **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |
| **14** |  |  |  |

**Mode d’entrainement choisi et justification de l’ordre des exercices**

|  |
| --- |
| Les mercredis, je vais travailler les jambes, le tronc et le haut du corps en me concentrant sur les mouvements de tirage. Je commencerai par les jambes, car ce sont des muscles qui nécessitent beaucoup d'énergie pour atteindre la fatigue. L'ordre de mon entraînement sera :  1, 2. Presse à jambes + fentes avec poids (superset)  3. Tirage vertical à la poulie.  4. Tirage horizontal assis  5. Curl avec barre EZ  6. Sit-ups avec poids  Pour les jambes, j'ai décidé de faire un superset entre la presse à jambes et les fentes afin de fatiguer les muscles plus efficacement. Ensuite, j'enchaîne avec mon premier exercice composé pour le haut du corps, le tirage vertical, car il s'agit également d'un mouvement qui sollicite beaucoup de muscles. Puis, pour fatiguer la partie médiane du dos, je fais des tirages horizontaux assis, qui sont un peu plus isolés. Je termine ensuite par un curl isolé avec une barre EZ et des sit-ups avec poids pour le tronc.  Le dimanche, je me concentre à nouveau sur les jambes, en travaillant cette fois les quadriceps ainsi que les ischio-jambiers. Quant au haut du corps, je vais me concentrer principalement sur les exercices de poussée, en veillant à ce que chaque groupe musculaire soit sollicité au moins une fois par semaine :  1. Presse à jambes  2. Leg curl (flexion des jambes)  3. Développé couché  4. Développé épaules  5. Extension des triceps |

**Explications supplémentaires s’il y a lieu**

|  |
| --- |
| Bien que mes entrainements soient moins réguliers je pense que ce programme est plus réaliste pour mon horaire d’étudiant. Il est très probable que durant la semaine je m’entraine 3 fois au lieu de 2 si ma charge de travail me le permet mais pour le cadre du cours, ce programme musculaire va être celui que je vais suivre. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programme cardiovasculaire** | **Qualité cardiovasculaire recherchée : Puissance** | **Fréquence : 3** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Intensité initiale : 9km/h**  **Exemple : vitesse, résistance, niveau de difficulté, pente.** | **Durée initiale : ~2km** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercice no. 1 : Course à pieds** | | | | |  | **Exercice no. 2 : Corde à sauter** | | | | |
|  | **Sem** | **Durée** | **Intensité** | **Détails intervalles si applicable** |  |  | **Sem** | **Durée** | **Intensité** | **Détails intervalles si applicables** |
| **9** | **20 minutes** | **1 minutes course** | **1.5 minutes repo** |  | **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  | **10** |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  | **11** |  |  |  |
| **12** |  |  |  | **12** |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  | **13** |  |  |  |
| **14** |  |  |  | **14** |  |  |  |

**Explication du programme d’entrainement cardiovasculaire ainsi que les moyens de progression choisis :**

|  |
| --- |
| Mon objectif est d'améliorer ma puissance cardiovasculaire pour mieux performer lors de mes matchs de badminton. Pour cela, je vais effectuer des séances de course par intervalles. Mes intervalles consisteront à courir à 90-100 % d'effort pendant une période donnée, suivie d'une phase de repos d'une certaine durée. Pour progresser, je vais soit réduire mon temps de repos, soit augmenter la durée des phases de course. En m'inspirant du style d'entraînement utilisé en hypertrophie, je prévois d'allonger la durée des intervalles jusqu'à ce que je sois à l'aise de modifier les paramètres des intervalles. |