

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

*Tips : bien MANGER, bien BOIRE, bien DORMIR, bien BOUGER  
Et nous faire des RETOURS, toujours !*

### SÉANCES

JOUR	MUSCLES	ÉCHAUFFEMENT
1	Pectoraux / Dos / Jambes / Épaules	Full Body
2	Pectoraux / Triceps / Dos / Biceps / Jambes / Épaules	Full Body
3	Jambes / Pectoraux / Dos / Épaules	Full Body

### ÉCHAUFFEMENT – HAUT DU CORPS

EXERCICES	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Travailler la souplesse de l'épaule	1	20	Ø	(Avec une barre de balais, une serviette ou un élastique) Tenir l'objet avec une main sur chaque extrémité, et venir le passer derrière le corps, pour le ramener par la suite dans sa position initiale.
Biceps curl	1	20	Ø	Avec l'élastique le plus faible Ou avec un petit poids de 1 à 2 kilos.
Élévations latérales	1	20	Ø	
Rowing pronation	1	20	Ø	
Soulevé de terre roumain	1	20	Ø	
L'oiseau buste penché	1	20	Ø	
Kickback 1 haltère buste penché	1	20	Ø	

### ÉCHAUFFEMENT – BAS DU CORPS

EXERCICES	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Rotation de cheville	1	20	Ø	
Rotation de genoux	1	20	Ø	
Rotation de bassin	1	20	Ø	
Mobilisation de tous les membres inférieurs	1	20	Ø	Réaliser un squat, puis lorsque les fesses sont au plus bas, faire une flexion du buste afin que celui-ci soit parallèle au sol. Tendre les jambes puis remonter le buste en veillant à garder le dos droit.

**JOUR 1**

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Pompes prise large	4	10-12		Se lester pour être proche de l'échec à 12
Pompes prise serrée	4	12-15		Coudes proches du corps
Tractions pronation	4	8		Le but est ici de se lester au maximum pour être à l'échec entre la 8ème et la 10ème répétition. Il est cependant très important de faire attention à respecter un mouvement stricte, en amplitude quasi complète (ne pas venir décrocher les épaules en fin de mouvement, garder la tension sur les muscles dorsaux).
Tractions supination	4	10		
Squat bulgare	4	10-12		Se lester si possible
Pompes piquées	4	8		Si tu as assez de proprioception et de force dans les épaules, tu peux réaliser des pompes en position de handstand contre un mur lisse.

**JOUR 2**

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Pompes prise large	4	Échec		45 sec
Dips sur chaise	4	12		Se lester si nécessaire. Les coudes doivent être le plus proche possible du corps, et rester fixe durant tout l'exercice.
Tractions supination	4	10		
Curl serviette	3	15		
Fentes marchées	4	10		Chaque jambes 10 reps
Élévations latérales assis	3 1 1	15 15 à 4kg max à 2kg		Bras complètement tendu, en abaissant les trapèzes pour ne pas les recruter

**JOUR 3**

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Squat pistol	4	8-10		Possibilité de se tenir pour l'équilibre
Squat sauté	3	12		Ralentir la descente sur 3 secondes, marquer un arrêt de 1 seconde puis effectuer la remontée de manière explosive
Pompes prise large	4	10-12		Se lester si nécessaire
« Dips entre deux chaises »	3	10		Buste vers l'avant
Tractions	4	8		Le but est ici de se lester au maximum pour être à l'échec entre à la 8ème répétition. Il est cependant très important de faire attention à respecter un mouvement stricte, en amplitude quasi complète (ne pas venir décrocher les épaules en fin de mouvement, garder la tension sur les muscles dorsaux).
Tractions horizontales	3	12		Rester 1 secondes en contraction sur la fin de la phase concentrique.
Pompes piquées	4	8		Si tu as assez de proprioception et de force dans les épaules, tu peux réaliser des pompes en position de handstand contre un mur lisse.