

## EXERCICES

### SÉANCES

JOUR	MUSCLES	ÉCHAUFFEMENT
1	Pectoraux & Épaules (deltoïde antérieur et latéral)	Haut du corps
2	Jambes (quadriceps, ischios, mollets)	Bas du corps
3	Dos & Épaules (deltoïde postérieur)	Haut du corps
4	Biceps & Triceps	Haut du corps

### 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 – Pectoraux & Épaules (deltoïde antérieur et latéral)

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Écartés élastique unilatéral	3	20	45s	Le but sera ici d'amener un maximum de sang dans les pectoraux et de favoriser la connexion cerveau-muscle. Il faut donc essayer à chaque répétition de ressentir chacune de ses fibres pectorales se contracter, et ce pendant toute la durée du mouvement (phase concentrique ET excentrique). Le but n'est pas d'aller à l'échec sur cet exercice, il est plutôt utilisé dans un objectif de pré-fatigue.
Développé couché élastique	4	8-10	1m30	Le but est ici d'arriver à l'échec idéalement entre la 8ème et la 10ème répétition. Il faudra veiller à ne pas tendre complètement les bras, pour garder un maximum de tension dans les pectoraux.
Dips	4	8-10	1m30	Même consigne que pour le développé couché, le but est d'arriver à l'échec entre la 8ème et la 10ème répétition. Le buste doit être penché vers l'avant, et il faudra veiller à ne pas venir bloquer les coudes en fin de mouvement, afin d'avoir une tension continue dans les pectoraux. Pour se lester, l'idéal serait d'avoir une chaîne que l'on pourrait venir mettre derrière le cou.
Handstand pompes contre mur OU Pompes piquées	4	Échec	1m30-2m	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.
Elevations latérales superset élévations frontales	4	15	1m	On va venir ici réaliser 15 répétitions en élévations latérales et directement enchaîner par 15 élévations frontales, et ensuite prendre le temps de repos indiqué.

### JOUR 2 – Jambes (quadriceps, ischios, mollets)

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Squat élastique	4	8-10	1m30-2m	Pour cet exercice, il est préférable d'avoir les pointes de pied à 10h10, et que les genoux suivent la direction des pieds.
Squat pistol	4	10	1m30	Si suffisamment d'équilibre, réaliser le squat pistol sans se tenir à quoi que ce soit. Si les 10 répétitions sont trop faciles à réaliser, se lester avec un poids tenu au niveau du torse (l'endroit est choisi, il permettra une meilleure tension au niveau des quadriceps).
Soulevé de terre roumain élastique	4	10-12	1m	Le but sera ici de solliciter au maximum les ischios-jambiers, et non les lombaires, malgré que celles-ci travaillent en isométrie. Pour solliciter un maximum les ischios, il faudra faire une flexion du buste en poussant ses fesses vers l'arrière, et en gardant le dos droit.
Leg curl serviette/skate/...	4	10-12	1m	Se mettre allongé talons au sol et les ramener vers les fesses, en contractant un maximum les ischios.
Mollets debout	4	10	30s	Trouver de quoi remplir un sac pour pouvoir se lester, et réaliser 10 répétitions sur un pied pour directement enchaîner avec 10 répétitions sur l'autre pied, prendre 30 secondes de récupération puis recommencer 4 fois.

### JOUR 3 – Dos & Épaules (deltoïde postérieur)

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Pré-fatigue : Rowing prise marteau avec élastique sous les pieds unilatéral	3	20 par bras	45s	Le but est ici d'engorger le muscle de sang et de favoriser la connexion cerveau-muscle, il serait contre-productif d'aller jusqu'à l'échec.
Tractions pronation	4	8-10	1m30-2m	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 horizontales	4	10-12	1m	Rester 2 secondes en contraction sur la fin de la phase concentrique.
Rowing supination assis	4	12	1m	Attache l'élastique à quelque chose devant toi, par exemple à un poteau, ou derrière tes pieds si tu es assis avec les jambes quasi tendues (tu pourras les tendre plus pour augmenter la difficulté de l'exercice). Puis, assis dans cette même position (avec le buste droit), venir tirer l'élastique vers toi en prise supination, et garder la tension 2 secondes en fin de phase concentrique.
Face-pull	4	12	1m	Accrocher un élastique à hauteur de visage pour réaliser le mouvement.

### JOUR 4 – Biceps & Triceps

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Tractions supination	4	8	1m30	Se lester si nécessaire.
Biceps curl élastique	4	8-10	1m30	Avec l'élastique sous les pieds, réaliser du curl biceps en supination. Possibilité de faire l'exercice en unilatéral pour plus de sensations (à ce moment là il faudra diminuer le temps de repos entre chaque séries).
Variante Larry Scott	3	12	1m	Attacher l'élastique le plus proche possible du sol. S'écarter de celui-ci et venir se mettre en position de squat, les coudes sur les genoux, pour ensuite réaliser un curl.
Dips buste droit	4	10-12	1m30	Se lester si nécessaire. Il est ici peu intéressant de trop descendre (le coude légèrement en dessous de 90° serait optimal).
Triceps extension élastique	4	12-15	1m	Attacher l'élastique en hauteur et venir réaliser des extension de triceps. Possibilité de faire l'exercice en unilatéral pour plus de sensations (à ce moment là il faudra diminuer le temps de repos entre chaque séries).
Pompes diamant	3	Échec	45s	Le but est de faire le maximum de répétitions à chaque séries.

## NUTRITION

#	REPAS	PROTÉINES (g)	GLUCIDES (g)	LIPIDES (g)	CALORIES (kcal)
1	Déjeuner	26	49	9	540
2	Pré-Workout	26	35	32	530
3	Collation	26	63	14	480
4	Dîner	37	49	6	400

### REPAS 1

ALIMENTS	GRAMMAGE (g)
Riz basmati cuit (OU pommes de terre / pâtes / semoule / patates douces)	150
Haricots rouge (OU lentilles / poids chiche)	150
Pain complet (si possible au levain)	60
Purée de cacahuète	10
Ajoutez des légumes variés au choix à volonté	-

### REPAS 2

ALIMENTS	GRAMMAGE (g)
Lait de soja (OU d'autres laits végétaux)	250
Mangue	80
Banane	Taille moyenne
Purée d'amande	15
Graines de chanvre	40

### REPAS 3

ALIMENTS	GRAMMAGE (g)
Flocon d'avoine	60
Raisins secs	30
Chocolat noir $\geq 90$ %	10
Protéine de Soja Texturisé (TSP)	30
Lait d'amande (OU d'autres laits végétaux)	150
01 fruit au choix (ex: kiwi, clémentine...)	-

### REPAS 4

ALIMENTS	GRAMMAGE (g)
Protéine de Soja Texturisé (TSP)	50
Riz basmati cuit (OU pommes de terre / pâtes / semoule / patates douces)	100
Lentilles (OU haricots rouge / lentilles / poids chiche)	100
Ajoutez des légumes variés au choix à volonté	-