

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

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

### 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 ou haltères si la charge est suffisante	4	8 à 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 à 10	1m	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.
Élévations frontales	4	12 à 15	1m	Réaliser l'exercice avec un haltère dans chaque main, le but sera ici de garder les bras tendus en fin de contraction durant 1 seconde à chaque répétition.
Élévations latérales	3 1 dropset	12 à 15 Échec	45s	Réaliser 12 à 15 répétitions sur les 3 premières séries, puis lors de la quatrième, réaliser 12 à 15 répétitions, descendre le poids et continuer jusqu'à échec.

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

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Squat élastique	4	8 à 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.
Fentes	4	10	1m	Réaliser 10 fentes sur une jambe en veillant à contracter les quadriceps au maximum, puis changer de jambes après 10 secondes de temps de repos.
Sissy squat	3	12	1m	Il est possible de se tenir à un objet durant la réalisation de l'exercice si celui-ci est trop dur sans.
Soulevé de terre roumain élastique ou haltères	4	10 à 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 à 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 haltères ou élastique	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 1 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.
Oiseau avec haltères	3	15	45s	Essayer au maximum de désactiver le travail des trapèzes en gardant les omoplates fixes.

### JOUR 4 – Biceps & Triceps

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Biceps curl haltères	4	8	1m30	Garder le buste droit, les abdos gainés et les coudes fixes.
Tractions supination	4	8-10	1m15	Se lester si nécessaire
Curl prisonier	3	12	30s	Pas de pause entre le travail de chaque bras
Dips sur chaise	4	10-12	1m30	Se lester si nécessaire. Les coudes doivent être le plus proche possible du corps, et rester fixe durant tout l'exercice.
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).
Extension haltères kickback	3	12 à 15	45s	Garder les coudes fixes

## CONSEILS ALIMENTAIRES

#	REPAS	PROTÉINES (g)	GLUCIDES (g)	LIPIDES (g)	CALORIES (kcal)
1	Déjeuner	46	95	31	877
2	Repas	57	92	25	844
3	Collation pré-workout	32	70	22	621
4	Dîner	44	67	21	650

### REPAS 1

ALIMENTS	GRAMMAGE (g)
03 Œufs	-
Flocons d'avoine	80
Raisins secs	50
Fromage blanc 3%	200
Chocolat noir 90% ou +	10

### REPAS 2

ALIMENTS	GRAMMAGE (g)
Riz Basmati (Ou pommes de terre / patates douces / semoule / pâtes)	250
Viande blanche (Ou viande rouge maigre / poisson)	150
Légumes	À volonté
Huile de colza (ou amandes / noix / noix de cajou)	20 / 30
01 fruit au choix (ex: kiwi, clémentine...)	-

### REPAS 3

ALIMENTS	GRAMMAGE (g)
Fromage Blanc 3%	60
Flocons d'avoine	30
01 Banane	10
Amandes (Ou noix / noix de cajou / noisettes..)	20

### REPAS 4

ALIMENTS	GRAMMAGE (g)
Riz Basmati (Ou patates douces / pommes de terre)	250
Viande blanche (Ou poisson / 2 œufs entiers + 3 blancs)	150
Légumes	À volonté
Huile de colza	20