

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. Pour se faire, tenir l'objet avec une main à chaque extrémité de celui-ci, et venir le passer derrière le corps Avec l'élastique le plus faible Ou avec un petit poids de 1 à 2kg
Biceps curl	1	20	Ø	
Élévations latérales	1	20	Ø	
Rowing pronation	1	20	Ø	
Soulevé de terre roumain	1	20	Ø	
L'oiseau buste penché	1	20	Ø	
Triceps extension 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	
Squat en position basse.....	1	20	Ø	
	1	20	Ø	
	1	20	Ø	
	1	20	Ø	

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 but 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. Ne pas tendre complètement les bras, pour garder un maximum de tension dans les pectoraux et éviter de sur-solliciter les triceps.
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	1:30-2m	
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	1:30-2m	
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	Il faut se mettre sur les talons et ramener les talons vers les fesses, en essayant de contracter un maximum les ischios.
Mollets debout	4	10	30s	Trouver de quoi remplir un sac pour pouvoir se lester, et réaliser 10 répétition sur un pied pour directement enchaîner avec 10 répétitions sur l'autre pied, prendre 30 secondes de récupération puis recommencer 4 fois. Le but sera ici de faire un léger temps de pause (1 seconde environ), en phase d'étirement ainsi qu'en phase de fin de contraction.

JOUR 3 – Dos & Épaules (deltoïde postérieur)

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Pré-fatigue : Rowing pronation 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	1:30-2m	Le but est ici de se lester au maximum pour être à l'échec entre la 8 ème et la 10 ème 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 la position qui te convient le mieux (avec le buste droit), venir tirer l'élastique vers toi en prise supination, et garder la tension 2 secondes en fin de phase concentrique.
Tirage arrière d'épaules	4	12	1m	Finir en pose double biceps, rester en isométrie 2 secondes sur la dernière répétition.

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).
Curl élastique coudes au niveau du visage	3	12	1m	Attacher l'élastique à hauteur de visage pour réaliser cet exercice.
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	1m	Le but est de faire le maximum de répétitions à chaque séries.