



# BIFITNESS



# GUIDE D'UTILISATION

**Afin de te garantir un meilleur confort de lecture du PDF,  
TU PEUX :**

- Télécharger l'application Adobe Acrobat Reader
- ou un autre lecteur PDF similaire tel que PDFelement, PDF Reader etc...

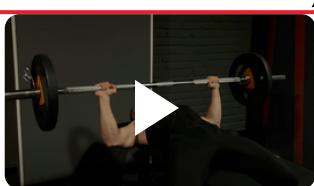


**Au cours de ta lecture tu rencontreras les éléments suivants :**

- Sur la page « SOMMAIRE » tu peux cliquer sur les titres afin d'accéder directement à la page que tu souhaites.
- Sur les pages de ton PROGRAMME DE MUSCULATION, tu peux cliquer sur les images pour regarder les vidéos des exercices et ainsi visualiser les mouvements.

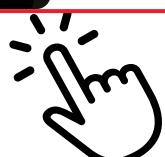
## EXEMPLE

Cliquez ici



1ER EXERCICE

**DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE  
4 SÉRIES | 8 RÉPS | 2MIN DE REPOS**





# SOMMAIRE

- GUIDE D'UTILISATION
- EXEMPLE DE PLANNING
- QUELLE CHARGE JE DOIS UTILISER
- COMMENT JE DOIS M'ECHAUFFER
- LE REPOS
- TON PROGRAMME D'ENTRAINEMENT
- TON PROGRAMME NUTRITION
- TABLEAU DES ÉQUIVALENCES
- FAQ

# EXEMPLE DE PLANNING

## LUNDI

SÉANCE 1 : PECTORAUX / TRICEPS

## MARDI

SÉANCE 2 : DOS / BICEPS / ABDOS

## MERCREDI

REPOS

## JEUDI

SÉANCE 3 : JAMBES / EPAULES

## VENDREDI

SÉANCE 4 : PECTORAUX / TRICEPS /  
ABDOS

## SAMEDI

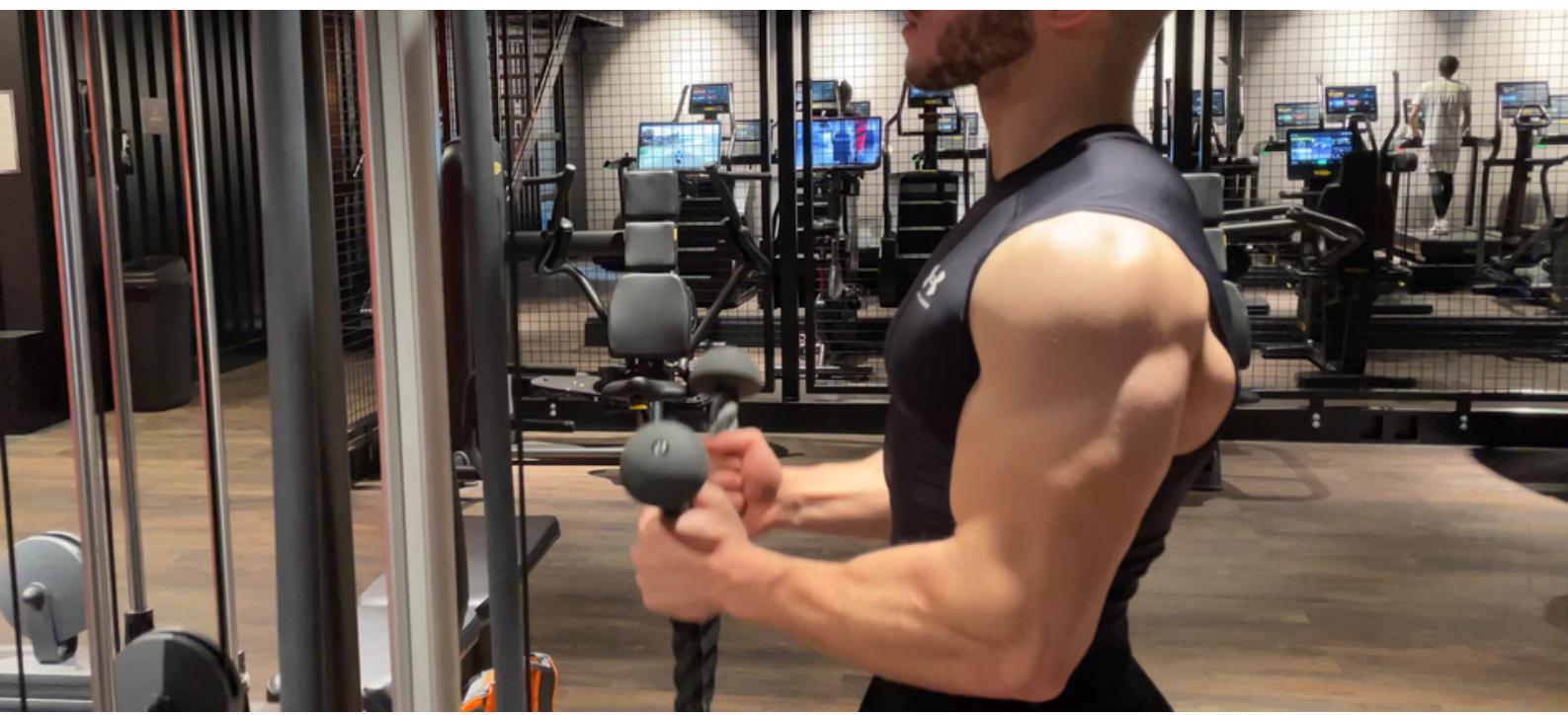
SÉANCE 5 : DOS / BICEPS /  
EPAULES

Ceci est un exemple de planning hebdomadaire.

Comme je ne suis pas en possession de ton planning quotidien

Tu peux répartir tes séances en fonction de tes disponibilités et de tes obligations de vie

(école, travail, imprévu etc...)



# QUELLE CHARGE UTILISER POUR MON PROGRAMME ?

**ATTENTION** ne te précipite pas sinon tu pourrais te blesser et tu pourrais ne plus t'entraîner pendant plusieurs semaines « la musculation ce n'est pas un sprint, mais un marathon » Rappel - toi que tu t'entraînes pour être en meilleure santé donc laisse de coté l'égo lifting.

Au début, le plus important sera d'abord de maîtriser le mouvement, avant d'envisager d'augmenter les charges. Une fois les mouvements maîtrisés tu peux augmenter les charges progressivement.

Augmenter progressivement le poids est le facteur principal de l'hypertrophie musculaire ( bien évidemment il y en a d'autres, mais c'est le principal). Dès que tu te sentiras à l'aise avec une charge, n'hésite surtout pas à augmenter celle - ci, ne reste pas dans ta zone de confort.

Ton entraînement doit contenir une certaine intensité afin de déclencher l'hypertrophie musculaire.

Lorsque tu seras dans la partie programme de musculation je t'indiquerai le nombre de répétitions à effectuer, dis toi que quand tu arrives à la dernière répétition tu ne dois pas réussir à ajouter une répétition de plus ou vraiment très difficilement de cette manière tu sortiras de ta zone de confort et progresseras, ATTENTION ne va pas tout le temps à l'échec.

( Tu pourrais te cramer nerveusement).



IMPORTANT

# COMMENT JE DOIS M'ECHAUFFER ?

l'échauffement avant une séance est primordial si tu veux durer dans le temps. Il est souvent bâclé ou même complètement oublié.

L'absence et/ou manque d'échauffement est la cause principale des douleurs et blessures dans la pratique d'un sport.

## L'échauffement est là pour ;

- Élever ta température corporelle
- Accroître ta fréquence cardiaque
- Lubrifier tes articulations

## VOICI LES ÉTAPES D'UN ÉCHAUFFEMENT EFFICACE À SUIVRE :

Pour augmenter ta fréquence cardiaque ainsi que ta température corporelle, tu fais 5 à 10 min d'escalier, rameur, vélo ou corde à sauter.

Avec des charges légères et des répétitions plus ou moins longues (entre 20 et 30) tu vas activer tes muscles afin de les préparer à l'effort,( exemple : 12 répétitions à 80 kg et ma charge de travail, alors je vais commencer à 20 kg puis 40 kg, 60 kg jusqu'à arriver à ma charge de travail.

**ÊTRE À L'ÉCOUTE DE TON CORPS ET DURER DANS LE TEMPS EST LE PLUS IMPORTANT !**



# LE REPOS

Le repos est primordial lorsque tu fais une activité physique, que tu cherches à augmenter ta masse musculaire, perdre du poids ou autres il est très important. Donc attention à ne pas le négliger. C'est durant la phase de repos que ton corps, va réparer les lésions musculaires que tu lui as causées durant la séance et c'est à ce moment là, qu'il construit sa masse musculaire.

Il permet également au système nerveux de récupérer. Lorsque tu fais du sport de façon intensive, ton système nerveux est mis à rude épreuve, il a donc besoin de temps afin de récupérer de façon optimale.

la qualité de ton sommeil est gage de réussite. Le manque de sommeil diminue la capacité de ton corps à construire du muscle et de plus, il produira en moindre quantité les hormones indispensables à sa croissance. Essaye d'avoir 8h de sommeil par nuit et respecte un repos de minimum 48h avant de solliciter à nouveau le même groupe musculaire à l'entraînement.



TON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

BIFITNESS



SÉANCE N°1

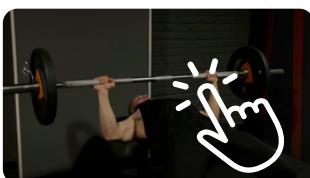
BIFITNESS



# SEANCE 1 : PECTORAUX / TRICEPS

ÉCHAUFFEMENT : 5 MIN DE RAMEUR  
2 MIN DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE

AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE  
EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



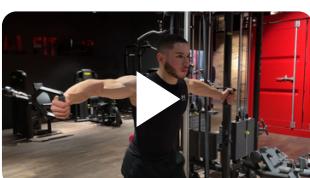
1ER EXERCICE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE  
4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS



2ÈME EXERCICE

DÉVELOPPÉ INCLINÉ AVEC HALTÈRES  
3 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN45 DE REPOS



3ÈME EXERCICE

ÉCARTÉ À LA POULIE VIS À VIS  
3 SÉRIES | 15 RÉPS | 2MIN DE REPOS



4ÈME EXERCICE

POMPES AU SOL  
4 SÉRIES | MAX RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



5ÈME EXERCICE

DIPS PRISE SERRÉE  
4 SÉRIES | MAX RÉPS | 2MIN DE REPOS



6ÈME EXERCICE

BARRE AU FRONT TRICEPS AVEC BARRE EZ  
4 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



7ÈME EXERCICE

BARRE AU FRONT TRICEPS AVEC HALTÈRES  
3 SÉRIES | 10 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



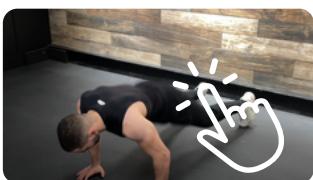
8ÈME EXERCICE

POMPE DIAMANT  
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 1MIN30 DE REPOS

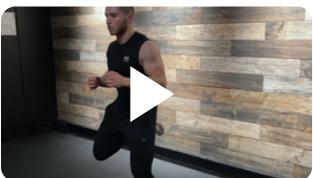
# SEANCE : HIIT / CARDIO

ÉCHAUFFEMENT : 5 MIN D'ESCALIER  
2 MIN DE REPOS APRES CHAQUE SESSION

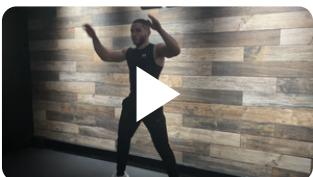
AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE  
EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



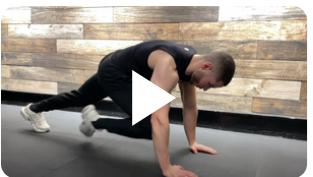
**TU VAS ENCHAINER LES 5 EXERCICES SANS TEMPS DE REPOS**



**TU VAS FAIRE CHAQUE EXO PENDANT 1MINUTE INTENSIF**



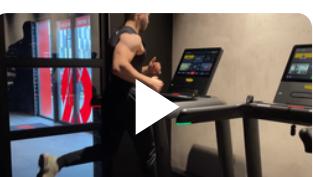
**A LA FIN DES 5 EXO TU PREND 2 MIN DE REPOS**



**LE CIRCUIT EST A FAIRE 3 FOIS**

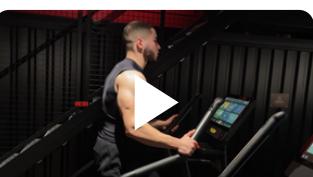


**PLUS TU METTRA D'INTENSITE, PLUS TU AURAS DES RESULTATS**



**6ÈME EXERCICE**

**TAPIS DE COURSE  
10 MIN RAPIDE**



**7ÈME EXERCICE**

**ESCALIER  
10 MIN INTENSIF**



**8ÈME EXERCICE**

**RAMEUR  
3 SÉRIES | 2 MIN INTENSIF**

# SÉANCE N°2

## BIFITNESS



# SEANCE 2 : DOS / BICEPS / ABDOS

ÉCHAUFFEMENT : 5 MIN DE RAMEUR  
2 MIN DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE

AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE  
EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



1ER EXERCICE

**TRACTION À LA BARRE FIXE**  
**4 SÉRIES | MAX RÉPS | 2MIN DE REPOS**



2ÈME EXERCICE

**TIRAGE À LA POULIE HAUTE DEVANT**  
**4 SÉRIES | 12 RÉPS | 2MIN DE REPOS**



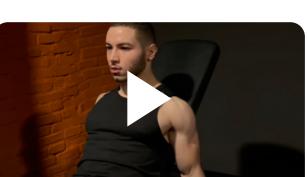
3ÈME EXERCICE

**ROWING ASSIS À LA POULIE BASSE PRISE NEUTRE**  
**4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS**



4ÈME EXERCICE

**ROWING ASSIS À LA MACHINE**  
**3 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS**



5ÈME EXERCICE

**CURL INCLINÉ AVEC HALTERES**  
**4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS**



6ÈME EXERCICE

**CURL À LA POULIE BASSE**  
**4 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS**



7ÈME EXERCICE

**CURL AU PUPITRE À LA MACHINE**  
**3 SÉRIES | 10 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS**



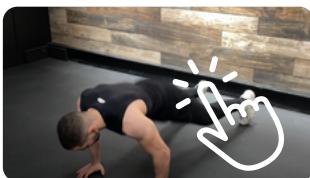
8ÈME EXERCICE

**RELEVÉ DE BUSTE SUR BANC INCLINÉ**  
**3 SÉRIES | MAX RÉPS | 1MIN DE REPOS**

# SEANCE : HIIT / ABDOS

ÉCHAUFFEMENT : 5 MIN D'ESACLIER  
2 MIN DE REPOS APRES CHAQUE SESSION

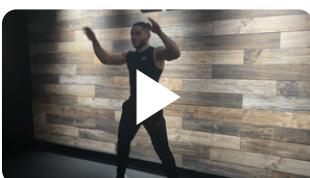
AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE  
EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



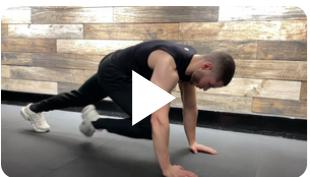
TU VAS ENCHAINER LES 5 EXERCICES SANS TEMPS DE REPOS



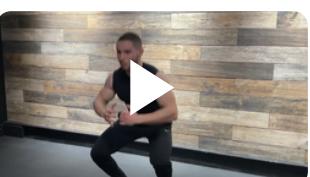
TU VAS FAIRE CHAQUE EXO PENDANT 1MINUTE INTENSIF



A LA FIN DU CIRCUIT TU PREND 2 MIN DE REPOS



LE CIRCUIT EST A FAIRE 3 FOIS



PLUS TU METTRA D'INTENSITE, PLUS TU AURAS DES RESULTATS



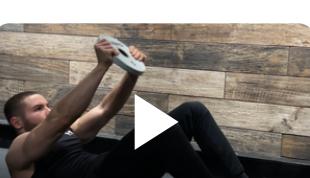
6ÈME EXERCICE

LEVÉS DE JAMBES  
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 45S DE REPOS



7ÈME EXERCICE

GAINAGE  
3 SÉRIES | MAX TEMPS | 45S DE REPOS



8ÈME EXERCICE

ENROULÉ DE BUSTE LESTÉ  
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 45S DE REPOS

# SÉANCE N°3

## BIFITNESS



# SEANCE 3 : JAMBES / ÉPAULES / CARDIO



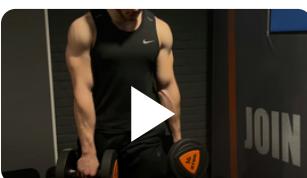
ÉCHAUFFEMENT : 5 MIN DE RAMEUR  
2 MIN DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE

AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE  
EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



1ER EXERCICE

**SQUAT À LA BARRE**  
**4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS**



2ÈME EXERCICE

**FENTE BULGARE AVEC HALTÈRES**  
**3 SÉRIES | 12 RÉPS | 2MIN DE REPOS**



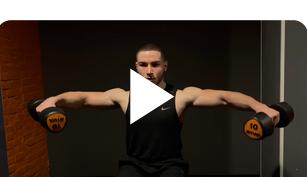
3ÈME EXERCICE

**LEG EXTENSION ASSIS À LA MACHINE**  
**3 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN45 DE REPOS**



4ÈME EXERCICE

**DÉVELOPPÉ ÉPAULES AVEC HALTÈRES**  
**4 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS**



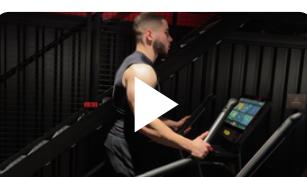
5ÈME EXERCICE

**ÉLÉVATION LATÉRALE AVEC HALTÈRES**  
**4 SÉRIES | 25 RÉPS | 2MIN DE REPOS**



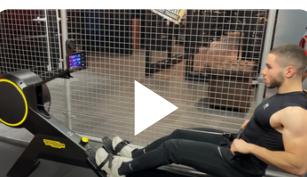
6ÈME EXERCICE

**OISEAU À LA MACHINE**  
**3 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS**



7ÈME EXERCICE

**ESCALIER**  
**10 MINUTE / INTENSE**



8ÈME EXERCICE

**RAMEUR**  
**3 SÉRIES | 2MIN INTENSE | 1MIN DE REPOS**

# SÉANCE N°4

## BIFITNESS



# SEANCE 4 : PECTORAUX / TRICEPS

ÉCHAUFFEMENT : 5 MIN DE RAMEUR  
2 MIN DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE

AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE  
EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



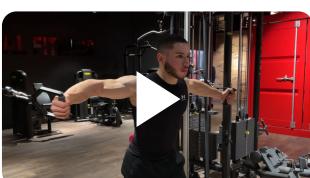
1ER EXERCICE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ À LA BARRE  
4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS



2ÈME EXERCICE

DÉVELOPPÉ INCLINÉ AVEC HALTÈRES  
3 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN45 DE REPOS



3ÈME EXERCICE

ÉCARTÉ À LA POULIE VIS À VIS  
3 SÉRIES | 15 RÉPS | 2MIN DE REPOS



4ÈME EXERCICE

POMPES AU SOL  
4 SÉRIES | MAX RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



5ÈME EXERCICE

DIPS PRISE SERRÉE  
4 SÉRIES | MAX RÉPS | 2MIN DE REPOS



6ÈME EXERCICE

BARRE AU FRONT TRICEPS AVEC BARRE EZ  
4 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



7ÈME EXERCICE

BARRE AU FRONT TRICEPS AVEC HALTÈRES  
3 SÉRIES | 10 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



8ÈME EXERCICE

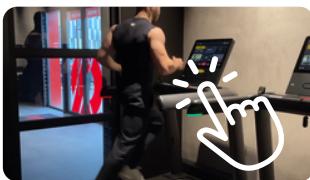
POMPE DIAMANT  
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 1MIN30 DE REPOS

# SEANCE : CARDIO / ABDOS

PLUS TU METTRA D'INTENSITE, PLUS TU AURAS DES RESULTAT, ALORS DONNE TOUT !

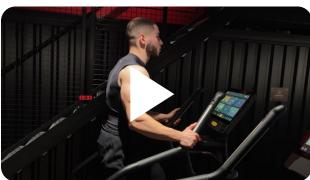
2 MIN DE REPOS APRES CHAQUE SESSION / EXERCICES

AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



1ER EXERCICE

TAPIS DE COURSE  
10 MIN INTENSE



2ÈME EXERCICE

ESCALIER  
10 MIN INTENSE



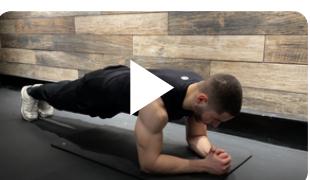
3ÈME EXERCICE

RAMEUR  
3 SÉRIES | 2MIN INTENSE



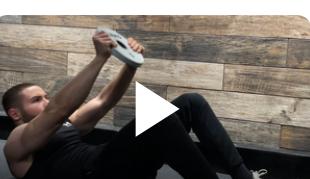
4ÈME EXERCICE

LEVERS DE JAMBES  
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 45S DE REPOS



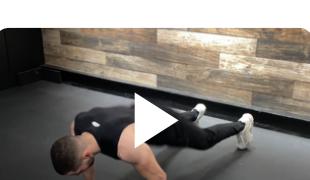
5ÈME EXERCICE

GAINAGE  
3 SÉRIES | MAX TEMPS | 45S DE REPOS



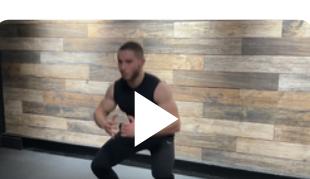
6ÈME EXERCICE

ENROULÉ DE BUSTE LESTÉ  
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 45S DE REPOS



7ÈME EXERCICE

BURPEES  
5 SÉRIES | 20 BURPEES | 1MIN30 DE REPOS



8ÈME EXERCICE

SQUAT SAUTE  
4 SÉRIES | 25 SQUAT SAUTE | 1MIN30 DE REPOS

# SÉANCE N°5

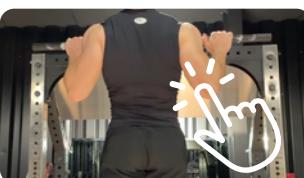
## BIFITNESS



# SEANCE 5 : DOS / BICEPS / EPAULES

ÉCHAUFFEMENT : 5 MIN DE RAMEUR  
2 MIN DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE

AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE  
EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



1ER EXERCICE

**TRACTION À LA BARRE FIXE**  
**4 SÉRIES | MAX RÉPS | 2MIN DE REPOS**



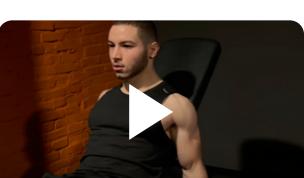
2ÈME EXERCICE

**TIRAGE À LA POULIE HAUTE DEVANT**  
**4 SÉRIES | 12 RÉPS | 2MIN DE REPOS**



3ÈME EXERCICE

**ROWING ASSIS À LA POULIE BASSE PRISE NEUTRE**  
**4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS**



4ÈME EXERCICE

**CURL INCLINÉ AVEC HALTÈRES**  
**4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS**



5ÈME EXERCICE

**CURL À LA POULIE BASSE**  
**4 SÉRIES | 12 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS**



6ÈME EXERCICE

**CURL AU PUPITRE À LA MACHINE**  
**3 SÉRIES | 10 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS**



7ÈME EXERCICE

**ÉLÉVATION LATÉRALE AVEC HALTÈRES**  
**4 SÉRIES | 25 RÉPS | 2MIN DE REPOS**



8ÈME EXERCICE

**OISEAU À LA MACHINE**  
**3 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS**

# SEANCE : CARDIO / ABDOS

PLUS TU METTRA D'INTENSITE, PLUS TU AURAS DES RESULTAT, ALORS DONNE TOUT !

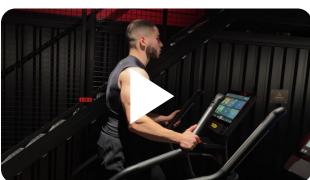
2 MIN DE REPOS APRES CHAQUE SESSION / EXERCICES

AVANT DE COMMENCER TA SÉANCE, REGARDE LA VIDÉO DE L'EXERCICE EN CLIQUANT SUR L'IMAGE POUR VISUALISER LE MOUVEMENT.



1ER EXERCICE

**TAPIS DE COURSE  
10 MIN INTENSE**



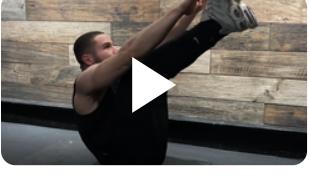
2ÈME EXERCICE

**ESCALIER  
10 MIN INTENSE**



3ÈME EXERCICE

**RAMEUR  
3 SÉRIES | 2MIN INTENSE**



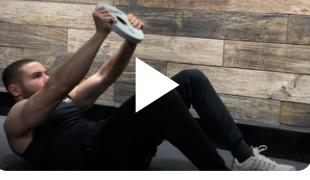
4ÈME EXERCICE

**LEVERS DE JAMBES  
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 45S DE REPOS**



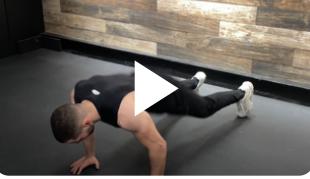
5ÈME EXERCICE

**GAINAGE  
3 SÉRIES | MAX TEMPS | 45S DE REPOS**



6ÈME EXERCICE

**ENROULÉ DE BUSTE LESTÉ  
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 45S DE REPOS**



7ÈME EXERCICE

**BURPEES  
5 SÉRIES | 20 BURPEES | 1MIN30 DE REPOS**



8ÈME EXERCICE

**SQUAT SAUTE  
4 SÉRIES | 25 SQUAT SAUTE | 1MIN30 DE REPOS**