



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...

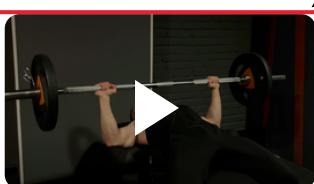


Au cours de ta lecture tu rencontreras les éléments suivants :

- 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.

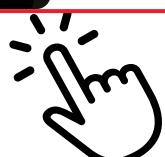
EXEMPLE

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

SÉANCE 3 : JAMBES / EPAULES

JEUDI

SÉANCE 4 : PECTORAUX / TRICEPS

VENDREDI

SÉANCE 5 : DOS / BICEPS / ABDOS

SAMEDI

SÉANCE 6 : JAMBES / 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

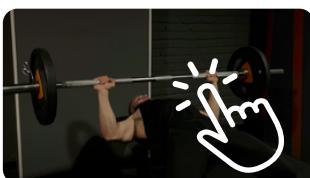
BIFITNESS



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.



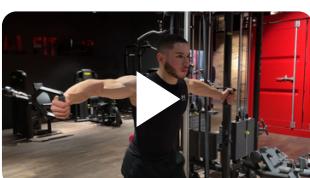
1ER EXERCICE

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

EXTENSION DES TRICEPS À LA POULIE
3 SÉRIES | 10 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



8ÈME EXERCICE

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

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

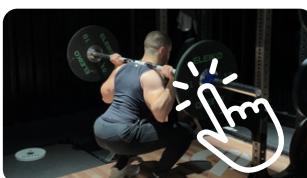
RELEVÉ DE BUSTE SUR BANC INCLINÉ
3 SÉRIES | MAX RÉPS | 1MIN DE REPOS

SEANCE 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



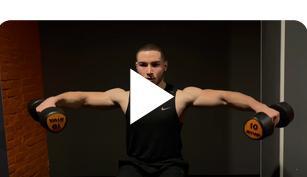
3ÈME EXERCICE

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



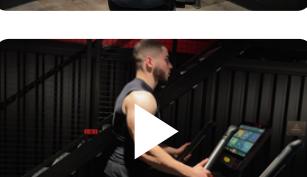
5ÈME EXERCICE

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



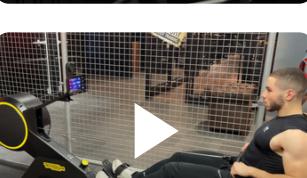
6ÈME EXERCICE

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



7ÈME EXERCICE

ESCALIER
15 MINUTE / INTENSE



8ÈME EXERCICE

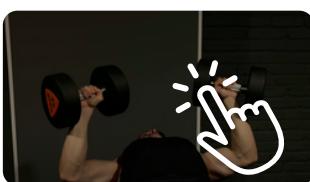
RAMEUR
3 SÉRIES | 5MIN INTENSE | 1MIN DE REPOS

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.



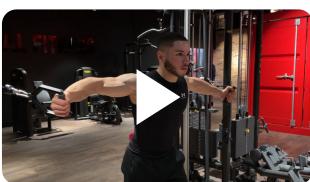
1ER EXERCICE

DÉVELOPPÉ AVEC HALTÈRES
4 SÉRIES | 10 RÉPS | 2MIN DE REPOS



2ÈME EXERCICE

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



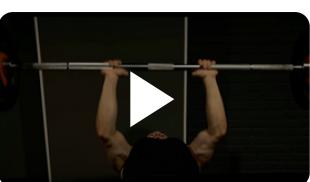
3ÈME EXERCICE

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

EXTENSION DES TRICEPS À LA POULIE
3 SÉRIES | 10 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



8ÈME EXERCICE

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

SEANCE 5 : 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 PRISE NEUTRE
4 SÉRIES | 12 RÉPS | 2MIN DE REPOS



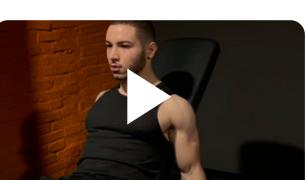
3ÈME EXERCICE

ROWING À UN BRAS AVEC HALTÈRE
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



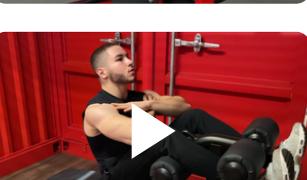
6ÈME EXERCICE

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



7ÈME EXERCICE

CURL AU PUPITRE AVEC HALTÈRE
3 SÉRIES | 10 RÉPS | 1MIN30 DE REPOS



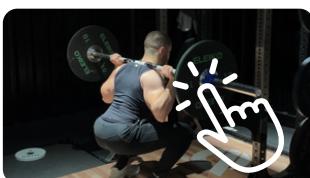
8ÈME EXERCICE

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

SEANCE 6 : JAMBES / EPAULES / 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 AVEC BARRE
3 SÉRIES | 12 RÉPS | 2MIN DE REPOS



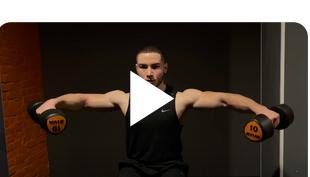
3ÈME EXERCICE

EXTENSION INVERSÉ À LA MACHINE
3 SÉRIES | 15 RÉPS | 1MIN45 DE REPOS



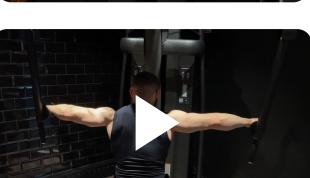
4ÈME EXERCICE

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



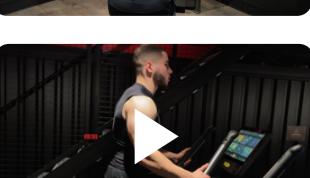
5ÈME EXERCICE

ÉLEVATION 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
15 MINUTE / INTENSE



8ÈME EXERCICE

RAMEUR
3 SÉRIES | 5MIN INTENSE | 1MIN DE REPOS

SÉANCE CARDIO / ABDOS

BIFITNESS BONUS



SEANCE : CARDIO / ABDOS

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

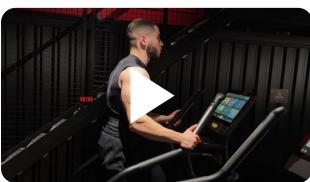
2 MIN DE REPOS APRES CHAQUE SESSION / EXERCICES

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
15 MIN INTENSE**



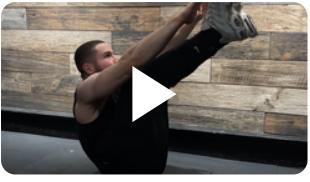
2ÈME EXERCICE

**ESCALIER
15 MIN INTENSE**



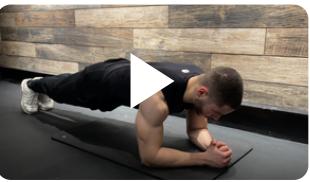
3ÈME EXERCICE

**RAMEUR
3 SÉRIES | 5MIN INTENSE**



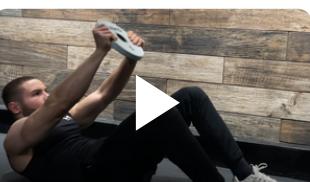
4ÈME EXERCICE

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



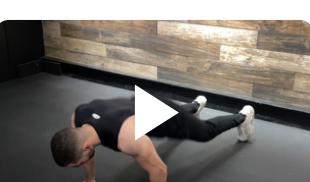
5ÈME EXERCICE

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



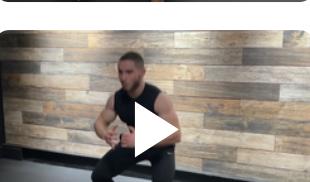
6ÈME EXERCICE

**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**