PROGRAMME D'ENTRAINEMENT 2

Élastiques tubes

		Exercices	Nombre de répétitions ou temps par série			Nombre de blocs ou de séries			Temps de récupération			TECHNIQUE
SEANCE 1	HAUT DU CORPS	POITRINE	Press devant	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	Double contraction
			Pompes dynamiques sur les genoux	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSION CONTINUE 1/1
			Écartés élastiques	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSION CONTINUE 2/2
		BRAS	Curl debout	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSION CONTINUE 2/2
			SUPERSET Curl allongé										TENSION CONTINUE 2/2
			Dips sur chaise ou banc	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSION CONTINUE 1/1
			Extension suppination unilatéral	10	12	15	3	4	6	1'	45"	30"	TENSION CONTINUE 2/2
SEANCE 2	HAUT ET BAS DU CORPS	DOS	Tirage vertical	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	Double contraction
			TRISET Tirage horizontal	8	10	12							TENSION CONTINUE 2/2
			Rowing	8	10	12							TENSION CONTINUE 1/1
		ISCHIOS / FESSIERS	Hip Thrust	15	20	30	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSION CONTINUE 2/2
			SUPERSET Squat Sumo	15	20	30	3	4	6	2'	1'30	1'15	Double contraction
		VENTRE	Gainage bras tendus	30"	50"	90"	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSION CONTINUE 2/2
SEANCE 3	HAUT DU CORPS	ÉPAULES	Développé militaire	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	Rest pause 1 sec en haut et en bas
			Élévations latérales et frontales double mouvement	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSION CONTINUE 2/2
			Oiseau	8	10	12	3	4	6	1'30	1'15	1'	TENSION CONTINUE 2/2
		TRAPÈZES	Tirage menton	8	10	12	3	4	6	1'15	1'	45"	TENSION CONTINUE 2/2
			SUPERSET Shrugs	8	10	12							TENSION CONTINUE 2/2
SEANCE 4	BAS DU CORPS	CUISSES / FESSIERS	Squat	8	10	12	3	4	6	2'	1'30	1'15	Rest pause 5 sec en bas
			Demi squat	12	15	25	3	4	6	2'	1'30	1'15	TENSION CONTINUE 1/1
			Wall squat	MAX			3	4	6	1'30	1'15	1'	Tenir le plus longtemps possible
		MOLLETS	Extension debout	8	10	12	3	4	6	1'15	1'	45"	TENSION CONTINUE 2/2
			SUPERSET Extension assis	8	10	12							TENSION CONTINUE 2/2

Prendre 2mns de repos entre chaque exercice - Faire le programme complet 1 fois par semaine - Le répéter une fois supplémentaire pour plus d'intensité.

Pour accentuer encore l'intensité, vous pouvez augmenter les séries, les répétitions et baisser progressivement les temps de repos.

Pour le galbe, prenez les élastiques les plus lourds et faites le niveau 1-2 d'intensité (8 à 10 reps) en gardant bien la contraction une à deux secondes en fin de mouvement, avec entre 3 à 5 séries par exercices et 1m30 à 2m de temps de récupération.

Pour la perte de poids, prenez des élastiques plus légers et démarrez au niveau 2 d'intensité (10 reps et +) , avec entre 4 à 6 séries par exercices et 45 sec à 1m15 de temps de récupération.