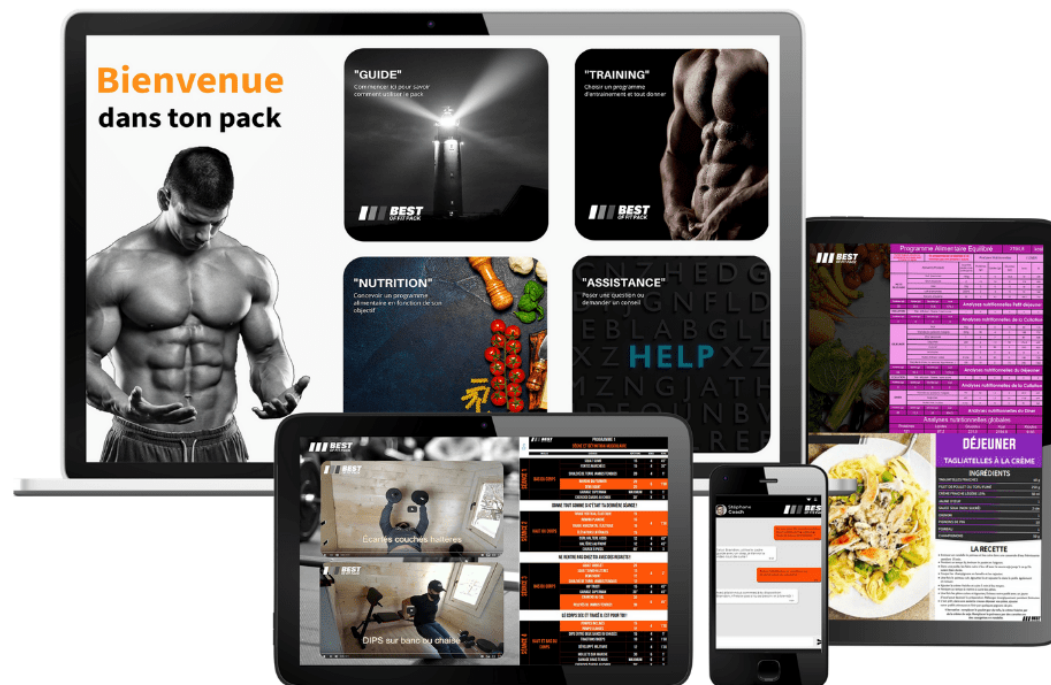




GUIDE POUR BIEN DÉMARRER



38 Programmes Sèche



34 Programmes Masse



Avec et Sans Matériel



Guide Nutrition Complet



Bienvenue dans le guide méthodologique fourni avec ton fitness Pack !

Dans ce guide nous allons te donner des instructions précises afin de profiter au mieux de nos programmes et ne pas perdre de temps dans ton évolution.

Nous espérons que tu prendras du plaisir à les suivre autant que nous à les concevoir.

Prends le temps de tout lire et n'hésite pas à y revenir si besoin. Il est important de bien suivre si tu veux profiter au mieux de tes programmes.

Merci pour ta confiance.



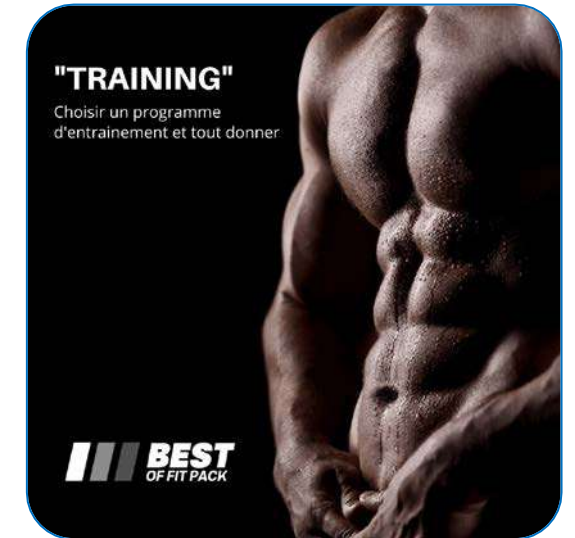


LES DIFFÉRENTES SECTIONS DU PACK :

GUIDE : le guide actuel pour comprendre comment utiliser le pack. Indispensable pour bien démarrer.

TRAINING : tous les entraînements classés par objectif et par réalisation (salle de sport, home gym...).

NUTRITION : un guide pour comprendre les basiques et des plans alimentaires exemples.



SECTION TRAINING :

C'est ici que se trouvent tous les programmes d'entraînements classés par objectifs et par réalisation. Une fois que tu es ici, tu dois commencer par choisir ton objectif.

PRISE DE MASSE : destinée aux personnes désirant **prendre du volume et de la masse musculaire**, ainsi qu'une **augmentation du poids de corps**. Attention, une prise de masse doit rester nutritionnellement parfaite, il ne s'agit pas de se gaver n'importe comment mais de s'alimenter suffisamment en choisissant des aliments simples et sains ! Il faut être autant impliqué que pour une sèche.

SÈCHE ET DÉFINITION : pour **perdre principalement de la masse grasse et gagner en définition**. Attention, une sèche doit être progressive et se faire avec régularité, sans se mettre en danger. Soit patient et impliqué si tu décides de te lancer.



LA QUESTION FRÉQUENTE : COMMENT BIEN CHOISIR MON OBJECTIF ?

C'est parfois un problème, on veut du muscle mais perdre du ventre en même temps. Voici nos conseils si tu es dans ce cas :

- Si tu es **vraiment en surpoids et débutant**, commence par une sèche sur 3 mois minimum afin de dégraisser le plus possible pour te sentir mieux puis enchaîne sur une prise de masse musculaire propre et progressive (en mangeant sainement mais suffisamment) pendant un an minimum afin d'amasser un capital musculaire suffisant.
- Si tu es **très mince mais que tu as quand même un peu de ventre**, démarre une prise de masse, toujours propre évidemment pour la même raison que précédemment. En effet, lors d'une sèche, on perd toujours un peu de muscle, il faut donc avoir un capital musculaire suffisant pour se protéger. Globalement les sèches se font souvent mal et trop tôt. Ne t'inquiète pas pour ton ventre, si ta prise de masse est contrôlée, tu pourras le perdre ensuite voir même pendant.
- Si tu es **déjà musclé avec de l'expérience** et que tu souhaites passer un cap, une prise de masse sera évidemment le bon choix.
- Si tu es **déjà musclé avec de l'expérience** et que tu souhaites te définir, la sèche sera le bon choix.



NOMBRE DE PROGRAMMES PRISE DE MASSE : 10

NOMBRE DE PROGRAMMES SÈCHE ET DÉFINITION : 10

PROGRAMMES EN SALLE DE SPORT

Ces programmes doivent être pratiqués en salle de sport. Ils comprennent l'**utilisation de machines, de barres et d'haltères.**

Un programme doit être réalisé pendant un **minimum de 6 semaines** avant d'être renouvelé. Cependant, 6 semaines est le délai minimum, tant que le programme donne des sensations et des résultats, il est inutile de le changer. Un minimum de **24h de repos est recommandé entre chaque séance.**

Lors du démarrage d'un nouveau programme, le corps et le système nerveux doivent apprendre et s'adapter, prends donc bien le temps d'exécuter minutieusement tous les exercices avec une grande **implication et rigueur.**

Par exemple, au départ si tu ne connais pas un exercice, tu vas devoir l'apprendre, le répéter. Plus tu le feras, plus tu pourras faire l'exercice sans y penser. C'est à ce moment là que cela devient intéressant (cela s'appelle la compétence inconsciente) car tu es 100% impliqué dans l'intensité.

Les programmes sont normalement difficiles, il y a beaucoup de volume. De ce fait si tu trouve que c'est encore trop dur pour toi, réduit le nombre de séries par exercices (par exemple si il y a 5 séries, fais-en 3) le premier mois jusqu'à ce que tu sois en mesure d'aller plus loin.

LA QUESTION FRÉQUENTE : COMMENT BIEN CHOISIR LA CHARGE (LE POIDS À PRENDRE) ?

Tu dois **choisir un poids qui te permette d'aller au bout de ta série mais péniblement.** Par exemple si tu as 12 répétitions à faire, la charge doit te permettre de terminer la 12^{ème} répétition mais pas d'en faire une 13^{ème}. Alors bien sûr, sur les séries suivantes, ce sera plus difficile, il faudra donc que tu **descendes légèrement le poids** ou que tu prennes une **pause directement pendant ta série** afin de pouvoir aller au bout. Au fil du temps, tu devras avoir comme objectif de terminer toutes tes séries sans devoir baisser le poids. Une fois arrivé à ce stade, tu peux augmenter légèrement la charge et recommencer.





LECTURE DES PROGRAMMES EN SALLE DE SPORT

Chaque programme est divisé en plusieurs séances.
Ces séances doivent être réparties sur une semaine.

Tu peux suivre l'ordre des séances du programme, c'est celui que nous te recommandons. Nous te conseillons de **mettre toujours au minimum 24 heures de repos entre deux séances.**

Si c'est une grosse séance par exemple les cuisses tu peux mettre 48 heures de repos pour laisser à ton corps le temps de récupérer.

Quand un programme ne comporte que deux séances, tu peux les reproduire une fois chacune sur la semaine pour arriver à 4 séances au total.

| | | PROGRAMME 5 | | | | |
|------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------|--------|-------|--|
| | | SECHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE | | | | |
| | MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | REPOS | |
| SEANCE 1 | QUADRICEPS | LEG EXTENSION | 20 | 6 | 1'15" | |
| | | PRESSE À CUISSES | 10 | 6 | 1'15" | |
| | TRICEPS | POULIE HAUTE CORDE | 15 | 3 | 30" | |
| | | DIPS | MAXIMUM | 3 | 1'30" | |
| | | DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE | 30 | 3 | 1'30" | |
| SEANCE 2 | DORSAUX | ROWING PLANCHE | 15 | 6 | 2' | |
| | | POMPES BELGES | 10 | 6 | 2' | |
| | | ROWING UNILATÉRAL | 15 | 4 | 1' | |
| | | TRACTIONS PRISE LARGE | MAXIMUM | 4 | 2' | |
| | ISCHIOS JAMBIERS | LEG CURL | 20 | 5 | 1'15" | |
| | | RELEVÉS SUR BANC À LOMBAIRES | 10 | 3 | 45" | |
| ABDOMINAUX | RELEVÉS DE GENOUX CHAISE ROMAINE | 20 | 4 | 45" | | |
| | CRUNCHS POULIE | 10 | 4 | 45" | | |
| SEANCE 3 | DELTOÏDES | ÉLEVATIONS LATÉRALES | 30 20 15 12 10 8 | 6 | 1'15" | |
| | | ÉPAULÉ JETÉ | 10 | 4 | 1'30" | |
| | | OISEAU | 15 | 4 | 1'15" | |
| | | SHRUGS | 15 | 4 | 1'15" | |
| | MOLLETS | MOLLETS ASSIS | 30 20 10 8 6 | 5 | 1' | |
| | CARDIO | EXERCICE AU CHOIX | 40' | X | X | |
| SEANCE 4 | PECTORAUX | DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTERES | 12 | 6 | 2' | |
| | | DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' | |
| | | ÉCARTÉ COUCHÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' | |
| | | POMPES LARGES | 100 | 1 | X | |
| | BICEPS | CURL HALTERE ASSIS | 20 | 4 | 1'15" | |
| | | CURL BARRE DEBOUT | 15 | 4 | 1'30" | |
| GAINAGE | GAINAGE BRAS TENDUS | MAXIMUM | 4 | 1' | | |

Numéro du programme
Objectif

Exercice
Groupe musculaire

Répétitions

Séries

Récupération

POUR LANCER UNE VIDÉO D'EXERCICE

Tous les programmes sont proposés avec des vidéos d'exécution des exercices.

Pour lancer une vidéo c'est très simple, si tu as ton programme directement sur ton téléphone ou ordinateur, **il te suffit de cliquer sur le nom de l'exercice** dont tu souhaites voir l'exécution pour être redirigé immédiatement vers la vidéo.

Si tu préfères imprimer tes programmes et avoir les vidéos à part, tu trouveras dans ton pack **une section PLAYLIST VIDÉO** dans les différentes catégories. Cette playlist regroupe tous les exercices utilisés dans les programmes. Il te suffit ensuite de retrouver celui de ton choix.

Note : enregistre le lien en favori afin de la retrouver facilement.



| PROGRAMME 6 | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|------------------|--------|-------|
| SECHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE | | | | | |
| | MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | TEMPS |
| SEANCE 1 | QUADRICEPS | LEG EXTENSION | 20 | 6 | 1'15 |
| | | PRESSE À CUISSES | 10 | 6 | 1'15 |
| | TRICEPS | POULIE HAUTE CORDE | 15 | 3 | 30" |
| DIPS | | MAXIMUM | 3 | 1'30 | |
| DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE | | 30 | 3 | 1'30 | |
| SEANCE 2 | DORSAUX | ROWING PLANCHE | 15 | 6 | 2' |
| | | POMPES BELGES | 10 | | |
| | | ROWING UNILATÉRAL | 15 | 4 | 1' |
| | TRACIONS PRISE LARGE | MAXIMUM | 4 | 2' | |
| ISCHIOS JAMBIERS | LEG CURL | 20 | 5 | 1'15 | |
| | RELEVÉS SUR BANC À LOMBAIRES | 10 | 3 | 45" | |
| ABDOMINAUX | RELEVÉS DE GENOUX CHAISE ROMAINE | 20 | 4 | 45" | |
| | CRUNCHS POULIE | 10 | 4 | 45" | |
| SEANCE 3 | DELTOÏDES | ÉLEVATIONS LATÉRALES | 30 20 15 12 10 8 | 6 | 1'15 |
| | | ÉPAULÉ JETÉ | 10 | 4 | 1'30 |
| | | ORSEAU | 15 | 4 | 1'15 |
| | SHRUGS | 15 | | | |
| MOLLETS | MOLLETS ASSIS | 30 20 10 8 6 | 5 | 1' | |
| CARDIO | EXERCICE AU CHOIX | 40' | X | X | |
| SEANCE 4 | PECTORAUX | DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTERES | 12 | 6 | 2' |
| | | DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' |
| | | ÉCARTÉ COUCHÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' |
| | | POMPES LARGES | 100 | 1 | X |
| BICEPS | CURL HALTERE ASSIS | 20 | 4 | 1'15 | |
| | CURL BARRE DEBOUT | 15 | 4 | 1'30 | |
| GAINAGE | GAINAGE BRAS TENDUS | MAXIMUM | 4 | 1' | |



NOMBRE DE PROGRAMMES PRISE DE MASSE : 5

NOMBRE DE PROGRAMMES SÈCHE ET DÉFINITION : 5

PROGRAMMES BARRES ET HALTÈRES

Ces programmes doivent être pratiqués avec **une barre et une paire d'haltères**. Un banc est également vivement recommandé. Un programme doit être réalisé pendant **un minimum de 6 semaines** avant d'être renouvelé. Cependant, 6 semaines est le délai minimum, tant que le programme donne des sensations et des résultats, il est inutile de le changer. Un minimum de **24h de repos est recommandé entre chaque séance**.

Lors du démarrage d'un nouveau programme, le corps et le système nerveux doivent apprendre et s'adapter, prends donc bien le temps d'exécuter minutieusement tous les exercices avec une grande **implication et rigueur**. Par exemple, au départ si tu ne connais pas un exercice, tu vas devoir l'apprendre, le répéter. Plus tu le feras, plus tu pourras faire l'exercice sans y penser. C'est à ce moment là que cela devient intéressant (cela s'appelle la compétence inconsciente) car tu es 100% impliqué dans l'intensité.

Les programmes sont normalement difficiles, il y a beaucoup de volume. De ce fait si tu trouve que c'est encore trop dur pour toi, réduit le nombre de séries par exercices (par exemple si il y a 5 séries, fais-en 3) le premier mois jusqu'à ce que tu sois en mesure d'aller plus loin.

LA QUESTION FRÉQUENTE : COMMENT DONNER PLUS D'INTENSITÉ AVEC PEU DE POIDS ?

Pour une pratique optimale, notre conseil est d'avoir des haltères allant jusqu'à 15kg et une barre allant jusqu'à 40kg (Une barre de traction et un banc sont un plus non négligeable). Si ce n'est pas le cas, les programmes sont normalement prévus pour apporter suffisamment d'intensité notamment du fait qu'il y a beaucoup d'enchaînement de type superset, triset...(nous y reviendrons). Si la charge n'est pas suffisante, nous te suggérons de **travailler lentement et à la contraction volontaire**. Par exemple, lors de ta série, prends le temps **d'exécuter le mouvement tout en contractant volontairement** le plus possible le muscle ciblé, afin d'accentuer la brûlure et l'intensité, simple et efficace.





LECTURE DES PROGRAMMES BARRES ET HALTÈRES

Chaque programme est divisé en plusieurs séances.
Ces séances doivent être réparties sur une semaine.

Tu peux suivre l'ordre des séances du programme, c'est celui que nous te recommandons. Nous te conseillons de mettre toujours au **minimum 24 heures de repos entre deux séances**.

Si c'est une grosse séance par exemple les cuisses tu peux mettre 48 heures de repos pour laisser à ton corps le temps de récupérer.

Quand un programme ne comporte que deux séances, tu peux les reproduire une fois chacune sur la semaine pour arriver à 4 séances au total.

| | | PROGRAMME BARRES ET HALTÈRES 4 ← Numéro du programme | | | |
|---|--|--|------------------|--------|--------------------|
| | | PRISE DE MASSE ← Objectif | | | |
| | MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | REPOS |
| SÉANCE 1 | PECTORAUX | DÉVELOPPÉ COUCHÉ ← | 12 | 6 | 2'30 |
| | | DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTÈRES | 12 | 6 | 2'30 |
| | | POMPES LARGES | MAXIMUM | 4 | 1'15 |
| | | POMPES DÉCLINÉES | MAXIMUM ← | 4 | 1'15 |
| | ABDOMINAUX | CRUNCHS ROTATION | 30 | 4 | 45" |
| | | CRUNCHS AU SOL | 30 | 4 ← | 45" |
| DONNE TOUT COMME SI C'ÉTAIT TA DERNIÈRE SÉANCE ! | | | | | |
| SÉANCE 2 | DELTOÏDES | DÉVELOPPÉ ARNOLD | 12 | 6 | 2'30 |
| | | SHRUGS | 20 | | |
| | | ÉLEVATIONS LATÉRALES | 30 20 15 12 10 8 | 6 | 45" ← Récupération |
| | BICEPS | CURLS HALTÈRES MARTEAU | 15 | 5 | 1'30 |
| | | CURL CONCENTRÉ 1 BRAS | 12 | 5 | 1'30 |
| | | CURLS HALTÈRES | 12 | | |
| | | CURL BARRE DEBOUT | 15 | 5 | 1'30 |
| | TRICEPS | DIPS ENTRE DEUX BANC | MAXIMUM | 5 | 1'30 |
| | | EXTENSION DERRIÈRE LA NUQUE | 15 | 5 | 1' |
| | NE RENTRE PAS CHEZ TOI AVEC DES REGRETS ! | | | | |
| SÉANCE 3 | QUADRICEPS | FRONT SQUAT | 15 | 6 | 2' |
| | | FENTES MARCHÉES | 10 | | |
| | | FENTES LATÉRALES | 30 | 3 | 45" |
| | ISCHIOS JAMBIERS | SQUAT SUMO | 10 | 10 | 2' |
| | MOLLETS | MOLLETS DEBOUT SUR MARCHÉ | 30 | 6 | 45" |
| | DES MUSCLES ÉNORMES ET MASSIFS SINON RIEN ! | | | | |
| SÉANCE 4 | DORSAUX | POMPES INVERSÉES | 20 | 6 | 1'30 |
| | | ROWING HALTÈRE UNILATÉRAL | 30 20 15 12 10 8 | 6 | 1'30 |
| | | ROWING BARRE PRISE SUPINATION | 12 | 4 | 1'30 |
| | DELTOÏDES POST | OISEAU DEBOUT | 12 | 6 | 1'15 |
| | | OISEAU ASSIS | 12 | | |
| | GAINAGE | GAINAGE SUR LES COUDES | MAXIMUM | 6 | 30" |

POUR LANCER UNE VIDÉO D'EXERCICE

Tous les programmes sont proposés avec des vidéos d'exécution des exercices.

Pour lancer une vidéo c'est très simple, si tu as ton programme directement sur ton téléphone ou ordinateur, **il te suffit de cliquer sur le nom de l'exercice** dont tu souhaites voir l'exécution pour être redirigé immédiatement vers la vidéo.

Si tu préfères imprimer tes programmes et avoir les vidéos à part, tu trouveras dans ton pack **une section PLAYLIST VIDÉO** dans les différentes catégories. Cette playlist regroupe tous les exercices utilisés dans les programmes. Il te suffit ensuite de retrouver celui de ton choix.

Note : enregistre le lien en favori afin de la retrouver facilement.



| | | PROGRAMME BARRES ET HALTÈRES 4 | | | | |
|---|--|--------------------------------|------------------|--------|-------|--|
| | | PRISE DE MASSE | | | | |
| | MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | REPOS | |
| SÉANCE 1 | PECTORAUX | DEVELOPPÉ COUCHÉ | 12 | 6 | 2'30 | |
| | | DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTÈRES | 12 | 6 | 2'30 | |
| | | POMPES LARGES | MAXIMUM | 4 | 1'15 | |
| | | POMPES DÉCLINÉES | MAXIMUM | 4 | 1'15 | |
| | ABDOMINAUX | CRUNCHS ROTATION | 30 | 4 | 45" | |
| CRUNCHS AU SOL | | 30 | 4 | 45" | | |
| DONNE TOUT COMME SI C'ÉTAIT TA DERNIÈRE SÉANCE ! | | | | | | |
| SÉANCE 2 | DELTOÏDES | DEVELOPPÉ ARNOLD | 12 | 6 | 2'30 | |
| | | SHRUGS | 20 | 6 | 45" | |
| | | ÉLÉVATIONS LATÉRALES | 30 20 15 12 10 8 | 6 | 45" | |
| | BICEPS | CURLS HALTÈRES MARTEAU | 15 | 5 | 1'30 | |
| | | CURL CONCENTRÉ 1 BRAS | 12 | 5 | 1'30 | |
| | | CURLS HALTÈRES | 12 | 5 | 1'30 | |
| | | CURL BARRE DEBOUT | 15 | 5 | 1'30 | |
| | TRICEPS | DIPS ENTRE DEUX BANC | MAXIMUM | 5 | 1'30 | |
| | | EXTENSION DERRIÈRE LA NUQUE | 15 | 5 | 1' | |
| | NE RENTRE PAS CHEZ TOI AVEC DES REGRETS ! | | | | | |
| SÉANCE 3 | QUADRICEPS | FRONT SQUAT | 15 | 6 | 2' | |
| | | FENTES MARCHÉES | 10 | 3 | 45" | |
| | | FENTES LATÉRALES | 30 | 3 | 45" | |
| | ISCHIOS JAMBIERS | SQUAT SUMO | 10 | 10 | 2' | |
| | MOLLETS | MOLLETS DEBOUT SUR MARCHÉ | 30 | 6 | 45" | |
| | | | | | | |
| DES MUSCLES ÉNORMES ET MASSIFS SINON RIEN ! | | | | | | |
| SÉANCE 4 | DORSAUX | POMPES INVERSÉES | 20 | 6 | 1'30 | |
| | | ROWING HALTÈRE UNILATÉRAL | 30 20 15 12 10 8 | 6 | 1'30 | |
| | | ROWING BARRE PRISE SUPINATION | 12 | 4 | 1'30 | |
| | DELTOÏDES POST | OISEAU DEBOUT | 12 | 6 | 1'15 | |
| | | OISEAU ASSIS | 12 | 6 | 1'15 | |
| | GAINAGE | GAINAGE SUR LES COUDES | MAXIMUM | 6 | 30" | |
| | | | | | | |

NOMBRE DE PROGRAMMES PRISE DE MASSE : 10

NOMBRE DE PROGRAMMES SÈCHE ET DÉFINITION : 10

PROGRAMMES AVEC 2 HALTÈRES

Ces programmes doivent être pratiqués avec **une paire d'haltères uniquement**. Un banc est également vivement recommandé. Un programme doit être réalisé pendant un **minimum de 6 semaines** avant d'être renouvelé. Cependant, 6 semaines est le délai minimum, tant que le programme donne des sensations et des résultats, il est inutile de le changer. Un minimum de **24h de repos est recommandé entre chaque séance**.

Lors du démarrage d'un nouveau programme, le corps et le système nerveux doivent apprendre et s'adapter, prends donc bien le temps d'exécuter minutieusement tous les exercices avec une grande **implication et rigueur**. Par exemple, au départ si tu ne connais pas un exercice, tu vas devoir l'apprendre, le répéter. Plus tu le feras, plus tu pourras faire l'exercice sans y penser. C'est à ce moment là que cela devient intéressant (cela s'appelle la compétence inconsciente) car tu es 100% impliqué dans l'intensité.

Les programmes sont normalement difficiles, il y a beaucoup de volume. De ce fait si tu trouve que c'est encore trop dur pour toi, réduit le nombre de séries par exercices (par exemple si il y a 5 séries, fais-en 3) le premier mois jusqu'à ce que tu sois en mesure d'aller plus loin.

LA QUESTION FRÉQUENTE : COMMENT DONNER PLUS D'INTENSITÉ AVEC PEU DE POIDS ?

Pour une pratique optimale, notre conseil est d'avoir des haltères allant jusqu'à 15kg (Une barre de traction et un banc sont un plus non négligeable). Si ce n'est pas le cas, les programmes sont normalement prévus pour apporter suffisamment d'intensité notamment du fait qu'il y a beaucoup d'enchaînement de type superser, triset...(nous y reviendrons). Si la charge n'est pas suffisante, nous te suggérons de **travailler lentement et à la contraction volontaire**. Par exemple, lors de ta série, prends le temps d'**exécuter le mouvement tout en contractant volontairement** le plus possible le muscle ciblé, afin d'accroître la brûlure et l'intensité, simple et efficace.





LECTURE DES PROGRAMMES 2 HALTÈRES

Chaque programme est divisé en plusieurs séances.
Ces séances doivent être réparties sur une semaine.

Tu peux suivre l'ordre des séances du programme, c'est celui que nous te recommandons. Nous te conseillons de **mettre toujours au minimum 24 heures de repos entre deux séances.**

Si c'est une grosse séance par exemple les cuisses tu peux mettre 48 heures de repos pour laisser à ton corps le temps de récupérer.

Quand un programme ne comporte que deux séances, tu peux les reproduire une fois chacune sur la semaine pour arriver à 4 séances au total.

| | | PROGRAMME 1 ← | | | | |
|---|---------------------------|----------------------------------|-------------|--------|-------|---------------------|
| | | SÈCHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE ← | | | | |
| | MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | REPOS | |
| SÉANCE 1 | BAS DU CORPS ← | SQUAT SUMO ← | 15 | 4 | 45" | ← Exercice |
| | | FENTES MARCHÉES | 15 | 4 | 30" | ← Groupe musculaire |
| | | SOULÈVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES | 20 | 4 | 1' | |
| | | MARCHE DU FERMIER | 20 ← | 5 | 1'30" | ← Répétitions |
| | | DEMI SQUAT | 20 | | | |
| | | GAINAGE SUPERMAN | MAXIMUM | 6 | 1' | ← Séries |
| | | EXERCICE CARDIO AU CHOIX | 30' | X | X | |
| DONNE TOUT COMME SI C'ÉTAIT TA DERNIÈRE SÉANCE ! | | | | | | |
| SÉANCE 2 | HAUT DU CORPS | TIRAGE VERTICAL ÉLASTIQUE | 15 | | | |
| | | ROWING PLANCHE | 15 | | | |
| | | TIRAGE HORIZONTAL ÉLASTIQUE | 15 | 4 | 1'30" | ← Récupération |
| | | ÉLÉVATIONS LATÉRALES | 15 | | | |
| | | CURL HALTÈRE ASSIS | 12 | 4 | 45" | |
| | | HALTÈRES AU FRONT | 12 | 4 | 45" | |
| | | COURSE À PIEDS | 40' | X | X | |
| NE RENTRE PAS CHEZ TOI AVEC DES REGRETS ! | | | | | | |
| SÉANCE 3 | BAS DU CORPS | SQUAT Gobelet | 20 | | | |
| | | SQUAT SUMO HALTÈRES | 15 | 4 | 2' | |
| | | DEMI SQUAT | 12 | | | |
| | | SOULÈVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES | 12 | | | |
| | | HIP TRUST | 15 | 4 | 45" | |
| | | GAINAGE SUPERMAN | 30" | 4 | 45" | |
| | | CRUNCHS AU SOL | 30 | | | |
| | RELEVÉS DE JAMBES TENDUES | 30 | 6 | 45" | | |
| LE CORPS SEC ET TRACÉ IL EST POUR TOI ! | | | | | | |
| SÉANCE 4 | HAUT ET BAS DU CORPS | POMPES INCLINÉS | 15 | 4 | 1'30" | |
| | | POMPES LARGES | 12 | | | |
| | | DIPS ENTRE DEUX BANCs OU CHAISES | 15 | 4 | 1' | |
| | | TRACTIONS BICEPS | 10 | 4 | 1'30" | |
| | | DÉVELOPPÉ MILITAIRE | 12 | 4 | 1'30" | |
| | | MOLLETS SUR MARCHÉ | 30 | 6 | 1' | |
| | | GAINAGE BRAS TENDUS | MAXIMUM | 6 | 1' | |
| EXERCICE CARDIO AU CHOIX | 30' | X | X | | | |

REPLACEMENT D'EXERCICES : POMPES BELGES

Pour les programmes avec deux haltères, nous avons fait en sorte que vous puissiez tout faire avec uniquement une paire d'haltères.

Cependant, il faut reconnaître qu'il n'est pas toujours facile de travailler les dorsaux sans au minimum une barre de traction. Nous avons donc choisi sur certains programmes l'exercice des **POMPES BELGES** pour **remplacer les tractions** afin de t'aider à travailler du mieux possible le **grand dorsal**.

L'exercice nécessite une longue barre de type manche à balai (solide attention) et deux supports de type chaises.

Si tu as une barre de traction, tu peux remplacer les pompes belges par des tractions prise large.

Si tu n'as pas de barre de traction, tu peux faire les pompes belges (attention cependant à choisir un support assez solide et de travailler doucement et à la sensation pour ne pas te faire mal).



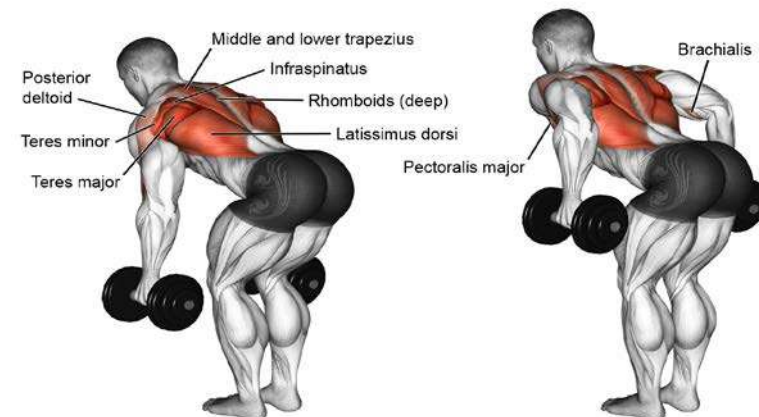
REPLACEMENT D'EXERCICES : ROWING PLANCHE

Pour les programmes avec deux haltères, nous avons fait en sorte que vous puissiez tout faire avec uniquement une paire d'haltères.

Cependant un banc est conseillé pour certains exercices.

Pour l'exercice **Rowing planche**, celui-ci nécessite un banc. Si tu n'en as pas, tu peux faire du **Rowing buste penché** debout à la place.

Attention cependant à la position de ton dos afin de ne pas te blesser, tu peux pour t'aider poser ton front sur un support pendant l'exécution du mouvement afin de mieux répartir la tension.



POUR LANCER UNE VIDÉO D'EXERCICE

Tous les programmes sont proposés avec des vidéos d'exécution des exercices.

Pour lancer une vidéo c'est très simple, si tu as ton programme directement sur ton téléphone ou ordinateur, **il te suffit de cliquer sur le nom de l'exercice** dont tu souhaites voir l'exécution pour être redirigé immédiatement vers la vidéo.

Si tu préfères imprimer tes programmes et avoir les vidéos à part, tu trouveras dans ton pack **une section PLAYLIST VIDÉO** dans les différentes catégories. Cette playlist regroupe tous les exercices utilisés dans les programmes. Il te suffit ensuite de retrouver celui de ton choix.

Note : enregistre le lien en favori afin de la retrouver facilement.



| | | PROGRAMME 1 | | | | |
|---|----------------------|----------------------------------|-------------|--------|-------|--|
| | | SÈCHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE | | | | |
| | MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | REPOS | |
| SÉANCE 1 | BAS DU CORPS | SQUAT SUMO | 15 | 4 | 45" | |
| | | FENTES MARCHÉES | 15 | 4 | 30" | |
| | | SOULÈVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES | 20 | 4 | 1' | |
| | | MARCHE DU FERMIER | 20 | 5 | 1'30" | |
| | | DEMI SQUAT | 20 | | | |
| | | GAINAGE SUPERMAN | MAXIMUM | 6 | 1' | |
| | | EXERCICE CARDIO AU CHOIX | 30' | X | X | |
| DONNE TOUT COMME SI C'ÉTAIT TA DERNIÈRE SÉANCE ! | | | | | | |
| SÉANCE 2 | HAUT DU CORPS | TIRAGE VERTICAL ÉLASTIQUE | 15 | | | |
| | | ROWING PLANCHE | 15 | | | |
| | | TIRAGE HORIZONTAL ÉLASTIQUE | 15 | 4 | 1'30" | |
| | | ÉLÉVATIONS LATÉRALES | 15 | | | |
| | | CURL HALTERE ASSIS | 12 | 4 | 45" | |
| | | HALTÈRES AU FRONT | 12 | 4 | 45" | |
| | | COURSE À PIEDS | 40' | X | X | |
| NE RENTRE PAS CHEZ TOI AVEC DES REGRETS ! | | | | | | |
| SÉANCE 3 | BAS DU CORPS | SQUAT GOBELET | 20 | | | |
| | | SQUAT SUMO HALTERES | 15 | 4 | 2' | |
| | | DEMI SQUAT | 12 | | | |
| | | SOULÈVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES | 12 | | | |
| | | HIP TRUST | 15 | 4 | 45" | |
| | | GAINAGE SUPERMAN | 30" | 4 | 45" | |
| | | CRUNCHS AU SOL | 30 | | | |
| | | RELEVÉS DE JAMBES TENDUES | 30 | 6 | 45" | |
| LE CORPS SEC ET TRACÉ IL EST POUR TOI ! | | | | | | |
| SÉANCE 4 | HAUT ET BAS DU CORPS | POMPES INCLINÉS | 15 | 4 | 1'30" | |
| | | POMPES LARGES | 12 | | | |
| | | DIPS ENTRE DEUX BANCs OU CHAISES | 15 | 4 | 1' | |
| | | TRACTIONS BICEPS | 10 | 4 | 1'30" | |
| | | DÉVELOPPÉ MILITAIRE | 12 | 4 | 1'30" | |
| | | MOLLETS SUR MARCHÉ | 30 | 6 | 1' | |
| | | GAINAGE BRAS TENDUS | MAXIMUM | 6 | 1' | |
| | | EXERCICE CARDIO AU CHOIX | 30' | X | X | |



LES SUPERSETS SUR LES PROGRAMMES

Quand tu vois que deux exercices ou plus sont surlignés par la même couleur orange, cela signifie que c'est un **SUPERSET (2 exos)**, un **TRISSET (3 exos)** ou une **SÉRIE GÉANTE (4 exos ou +)**.

Cela indique que tu dois passer d'un exercice à l'autre sans aucun temps de repos puis que quand tu as fait tous les exercices tu prends ta récupération et tu recommences en suivant le nombre de séries indiquées.

Dans cet exemple si c'est oiseau et shrugs pour les deltoïdes. Tu fais **15 répétitions d'oiseau, tu enchaînes directement avec 15 répétitions de shrugs** sans prendre de repos.

Puis tu prends 1m15 de repos. Tu recommences et tu fais l'enchaînement 4 fois.

| | | PROGRAMME 6 | | | | |
|------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------|---------|-------|----|
| | | SECHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE | | | | |
| | MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | REPOS | |
| SEANCE 1 | QUADRICEPS | LEG EXTENSION | 20 | 6 | 1'15 | |
| | | PRESSE À CUISSSES | 10 | 6 | 1'15 | |
| | TRICEPS | POULIE HAUTE CORDE | 15 | 3 | 30" | |
| | | DIPS | MAXIMUM | 3 | 1'30 | |
| | | DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE | 30 | 3 | 1'30 | |
| SEANCE 2 | DORSAUX | ROWING PLANCHE | 15 | 6 | 2' | |
| | | POMPES BELGES | 10 | 6 | 2' | |
| | | ROWING UNILATÉRAL | 15 | 4 | 1' | |
| | | | TRACTIONS PRISE LARGE | MAXIMUM | 4 | 2' |
| ISCHIOS JAMBIERS | LEG CURL | 20 | 5 | 1'15 | | |
| | RELEVÉS SUR BANC À LOMBAIRES | 10 | 3 | 45" | | |
| ABDOMINAUX | RELEVÉS DE GENOUX CHAISE ROMAINE | 20 | 4 | 45" | | |
| | CRUNCHS POULIE | 10 | 4 | 45" | | |
| SEANCE 3 | DELTOÏDES | ÉLEVATIONS LATÉRALES | 30 20 15 12 10 8 | 6 | 1'15 | |
| | | ÉPAULÉ JETÉ | 10 | 4 | 1'30 | |
| | | OISEAU | 15 | 4 | 1'15 | |
| | | SHRUGS | 15 | 4 | 1'15 | |
| MOLLETS | MOLLETS ASSIS | 30 20 10 8 6 | 5 | 1' | | |
| CARDIO | EXERCICE AU CHOIX | 40' | X | X | | |
| SEANCE 4 | PECTORAUX | DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTERES | 12 | 6 | 2' | |
| | | DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' | |
| | | ÉCARTÉ COUCHÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' | |
| | | POMPES LARGES | 100 | 1 | X | |
| BICEPS | CURL HALTERE ASSIS | 20 | 4 | 1'15 | | |
| | CURL BARRE DEBOUT | 15 | 4 | 1'30 | | |
| GAINAGE | GAINAGE BRAS TENDUS | MAXIMUM | 4 | 1' | | |

SUPERSET



NOTE CONCERNANT LES SUPERSET EN SALLE DE SPORT

En salle de sport, il est parfois difficile d'enchaîner plusieurs exercices en SUPERSET ou plus quand la salle est pleine à craquer car cela demande de réserver plusieurs ateliers en même temps.

Si c'est le cas et que la salle est trop pleine, ne tiens pas compte du SUPERSET et fait le programme normalement.

Cependant dans la mesure du possible, suit les programmes à la lettre.

Ils sont étudiés et élaborés par des pros.

| PROGRAMME 6 | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------|-------|------|
| SECHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE | | | | | |
| MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | TEMPS | |
| SEANCE 1 | QUADRICEPS | LEG EXTENSION | 20 | 6 | 1'15 |
| | | PRESSE À CUISSES | 10 | 6 | 1'15 |
| | TRICEPS | POULIE HAUTE CORDE | 15 | 3 | 30" |
| | | DIPS | MAXIMUM | 3 | 1'30 |
| | DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE | 30 | 3 | 1'30 | |
| SEANCE 2 | DORSAUX | ROWING PLANCHE | 15 | 6 | 2' |
| | | POMPES BELGES | 10 | 6 | 2' |
| | | ROWING UNILATÉRAL | 15 | 4 | 1' |
| | | TRACTIONS PRISE LARGE | MAXIMUM | 4 | 2' |
| | ISCHIOS JAMBIERS | LEG CURL | 20 | 5 | 1'15 |
| | | RELEVÉS SUR BANC À LOMBAIRES | 10 | 3 | 45" |
| ABDOMINAUX | RELEVÉS DE GENOUX CHAISE ROMAINE | 20 | 4 | 45" | |
| | CRUNCHS POULIE | 10 | 4 | 45" | |
| SEANCE 3 | DELTOÏDES | ÉLEVATIONS LATÉRALES | 30 20 15 12 10 8 | 6 | 1'15 |
| | | ÉPAULÉ JETÉ | 10 | 4 | 1'30 |
| | | OISEAU | 15 | 4 | 1'15 |
| | | SHRUGS | 15 | 4 | 1'15 |
| | MOLLETS | MOLLETS ASSIS | 30 20 10 8 6 | 5 | 1' |
| CARDIO | EXERCICE AU CHOIX | 40' | X | X | |
| SEANCE 4 | PECTORAUX | DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTERES | 12 | 6 | 2' |
| | | DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' |
| | | ÉCARTÉ COUCHÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' |
| | | POMPES LARGES | 100 | 1 | X |
| | BICEPS | CURL HALTERE ASSIS | 20 | 4 | 1'15 |
| | | CURL BARRE DEBOUT | 15 | 4 | 1'30 |
| | GAINAGE | GAINAGE BRAS TENDUS | MAXIMUM | 4 | 1' |

SUPERSET



LE TRAVAIL UNILATÉRAL

Quand un exercice comporte la ou les mentions « **1 bras** » « **1 jambe** » « **unilatéral** » cela veut dire que le travail doit se faire un côté après l'autre.

Dans cet exemple, tu fais **15 répétitions de rowing de bras gauche** puis **15 répétitions du bras droit**.

| | | PROGRAMME 6 | | | | |
|------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------|--------|-------|--|
| | | SECHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE | | | | |
| | MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | TEMPS | |
| SEANCE 1 | QUADRICEPS | LEG EXTENSION | 20 | 6 | 1'15 | |
| | | PRESSE À CUISSES | 10 | 6 | 1'15 | |
| | TRICEPS | POULIE HAUTE CORDE | 15 | 3 | 30" | |
| | | DIPS | MAXIMUM | 3 | 1'30 | |
| | | DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE | 30 | 3 | 1'30 | |
| SEANCE 2 | DORSAUX | ROWING PLANCHE | 15 | 6 | 2' | |
| | | POMPES BELGES | 10 | 6 | 2' | |
| | | ROWING UNILATÉRAL | 15 | 4 | 1' | |
| | | TRACTIONS PRISE LARGE | MAXIMUM | 4 | 2' | |
| | ISCHIOS JAMBIERS | LEG CURL | 20 | 5 | 1'15 | |
| | | RELEVÉS SUR BANC À LOMBAIRES | 10 | 3 | 45" | |
| ABDOMINAUX | RELEVÉS DE GENOUX CHAISE ROMAINE | 20 | 4 | 45" | | |
| | CRUNCHS POULIE | 10 | 4 | 45" | | |
| SEANCE 3 | DELTOÏDES | ÉLEVATIONS LATÉRALES | 30 20 15 12 10 8 | 6 | 1'15 | |
| | | ÉPAULÉ JETÉ | 10 | 4 | 1'30 | |
| | | OISEAU | 15 | 4 | 1'15 | |
| | | SHRUGS | 15 | 4 | 1'15 | |
| | MOLLETS | MOLLETS ASSIS | 30 20 10 8 6 | 5 | 1' | |
| CARDIO | EXERCICE AU CHOIX | 40' | X | X | | |
| SEANCE 4 | PECTORAUX | DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTERES | 12 | 6 | 2' | |
| | | DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' | |
| | | ÉCARTÉ COUCHÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' | |
| | | POMPES LARGES | 100 | 1 | X | |
| | BICEPS | CURL HALTERE ASSIS | 20 | 4 | 1'15 | |
| | | CURL BARRE DEBOUT | 15 | 4 | 1'30 | |
| | GAINAGE | GAINAGE BRAS TENDUS | MAXIMUM | 4 | 1' | |

Unilatéral x2



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour les programmes en salle de sport :

quand il n'est pas précisé « barre » « haltères » ou « machine » après le nom d'un exercice **tu peux choisir l'atelier qui te convient le mieux.**

Concernant le temps : il est représenté par ' après le chiffre pour les minutes et " après le chiffre pour les secondes.

| | | PROGRAMME 6 | | | | |
|----------|---------------------|----------------------------------|-----------------------|---------|-------|------|
| | | SECHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE | | | | |
| | MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | TEMPS | |
| SEANCE 1 | QUADRICEPS | LEG EXTENSION | 20 | 6 | 1'15 | |
| | | PRESSE À CUISSES | 10 | 6 | 1'15 | |
| | TRICEPS | POULIE HAUTE CORDE | 15 | 3 | 30" | |
| | | DIPS | MAXIMUM | 3 | 1'30 | |
| | | DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE | 30 | 3 | 1'30 | |
| SEANCE 2 | DORSAUX | ROWING PLANCHE | 15 | 6 | 2' | |
| | | POMPES BELGES | 10 | 6 | 2' | |
| | | | ROWING UNILATÉRAL | 15 | 4 | 1' |
| | | | TRACTIONS PRISE LARGE | MAXIMUM | 4 | 2' |
| SEANCE 2 | ISCHIOS JAMBIERS | LEG CURL | 20 | 5 | 1'15 | |
| | | RELEVÉS SUR BANC À LOMBAIRES | 10 | 3 | 45" | |
| | ABDOMINAUX | RELEVÉS DE GENOUX CHAISE ROMAINE | 20 | 4 | 45" | |
| | | CRUNCHS POULIE | 10 | 4 | 45" | |
| SEANCE 3 | DELTOÏDES | ÉLEVATIONS LATÉRALES | 30 20 15 12 10 8 | 6 | 1'15 | |
| | | ÉPAULÉ JETÉ | 10 | 4 | 1'30 | |
| | | OISEAU | 15 | 4 | 1'15 | |
| | | | SHRUGS | 15 | 4 | 1'15 |
| MOLLETS | MOLLETS ASSIS | 30 20 10 8 6 | 5 | 1' | | |
| CARDIO | EXERCICE AU CHOIX | 40' | X | X | | |
| SEANCE 4 | PECTORAUX | DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTERES | 12 | 6 | 2' | |
| | | DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' | |
| | | ÉCARTÉ COUCHÉ HALTERES | 15 | 4 | 1' | |
| | | POMPES LARGES | 100 | 1 | X | |
| BICEPS | CURL HALTERE ASSIS | 20 | 4 | 1'15 | | |
| | CURL BARRE DEBOUT | 15 | 4 | 1'30 | | |
| GAINAGE | GAINAGE BRAS TENDUS | MAXIMUM | 4 | 1' | | |

Minutes

Secondes

Barre, machine ou haltères au choix



PROGRAMME ANTI STAGNATION

Le programme ANTI STAGNATION est un programme un spécifique destiné à te faire **passer un cap**. Il va te pousser dans tes retranchements pour obliger le corps à bouger.

Ce programme est cependant très éprouvant si tu le fais correctement. Il doit être **pratiqué une fois toutes les 12 semaines pendant 4 semaines**, pas plus !

Une semaine de repos minimum sera prise ensuite pour laisser à ton corps et à ton système nerveux le temps de récupérer.

| PROGRAMME ANTI STAGNATION SECHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE | | | | |
|--|---------------------------|-------------|--------|-------|
| MUSCLES | EXERCICES | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | REPOS |
| SEANCE 1 QUADRICEPS | SQUAT | 50 | 4 | 1'45 |
| | PRESSE À CUISSES | 30 | 4 | 1'30 |
| | LEG EXTENSION | 50 | 4 | 1'30 |
| | FENTES AVANT | 30 | 3 | 45" |
| TRICEPS | POULIE PRONATION | 30 | 5 | 1' |
| | POULIE SUPINATION | 30 | 5 | 1' |
| | DIPS | MAXIMUM | 4 | 1' |
| <small>La sagittaire inspirée, c'est d'abord des rétro avec grande prise et pas les pieds de nos pendant qu'on les penché. Exercice Scott Fitzgerald</small> | | | | |
| SEANCE 2 DORSAUX | TIRAGES VERTICAUX | 50 | 4 | 1'30 |
| | POMPES BELGES PRISE LARGE | 30 | 4 | 1'30 |
| | ROWING HALTERES | 50 | 5 | 1'30 |
| | ROWING BARRE | 30 | 5 | 1'30 |
| ISCHIOS | LEG CURLS | 50 | 5 | 1'15 |
| | SQUAT SUMO | 50 | 5 | 1'15 |
| ABDOS | RELEVÉS DE BUSTE AU SOL | 50 | 6 | 30" |
| | DOUBLES CRUNCHS | 50 | | |
| SEANCE 3 DELTOIDES | DÉVELOPPÉS MACHINE | 30 | 5 | 1'30 |
| | SHRUGS | 50 | 4 | 1'30 |
| | DISQUEAU | 30 | 4 | 1' |
| | ÉLÉVATIONS LATÉRALES | 50 | 4 | 1' |
| MOLLETS CARDIO | MOLLETS MACHINE | 30 | 6 | 30" |
| | VÉLO OU COURSE | 45 MINUTES | X | X |
| SEANCE 4 PECTORAUX | DÉVELOPPÉ COUCHÉ | 50 | 4 | 1'30 |
| | ÉCARTÉ COUCHÉ | 30 | 4 | 1'30 |
| | POMPES LARGES | MAXIMUM | 4 | 45" |
| | CURL ASSIS HALTERES | 30 | 4 | 1' |



NOMBRE DE PROGRAMMES PRISE DE MASSE : 6

NOMBRE DE PROGRAMMES SÈCHE ET DÉFINITION : 10

PROGRAMMES SANS MATÉRIEL

Ces programmes doivent être pratiqués sans aucun matériel, **uniquement au poids de corps**. L'utilisation d'une serviette ou de bonnes d'eau est cependant recommandée. Un programme dure **4 semaines minimum** (contrairement aux autres programmes où le minimum est de 6 semaines). Un minimum de **24h de repos** est recommandé **entre chaque séance**.

Pour les programmes de type **CIRCUIT (enchaînement de tous les exercices sans temps de repos)**, un circuit compte pour un programme complet. Par exemple, si tu choisis le circuit 1, **tu le reproduiras à minima deux fois par semaine pendant minimum 4 semaines** avant de passer au Circuit 2. Nous conseillons pour une utilisation optimale de faire le circuit **minimum trois fois** (débutant) et **maximum cinq fois par semaine** (niveau avancé). Pour les programmes qui ne sont pas des circuits, ce sera la même chose, un programme travaille l'ensemble du corps et doit être reproduit sur un minimum de 2 séances par semaine (3 fois étant le minimum recommandé).

Pour la prise de masse, nous conseillons de travailler lentement et à la contraction volontaire (contracter volontairement le muscle pendant l'effort afin d'accentuer l'intensité). Cependant si tu es déjà entraîné et que ton désir est de prendre beaucoup de muscle, nous suggérons d'investir à minima dans une paire d'haltères de 15kg, d'une barre de traction et d'un banc, le poids de corps pouvant atteindre une certaine limite si l'on est déjà expérimenté. Si tu débutes, le pallier de progression est large et tu as le temps.

LA QUESTION FRÉQUENTE : PUIS-JE RAJOUTER DES EXERCICES ?

Les programmes ont été créés de manière harmonieuse, **nous déconseillons donc l'ajout d'exercices** surtout aux débutants. Il vaut mieux se concentrer sur chaque répétition, à 100%, en contractant le muscle et en donnant tout, plutôt que de faire des milliers d'exercices de manière éparpillée. Combien de gens font des centaines de crunchs tous les jours à la salle mais n'ont pas d'abdos visibles ? Poses-toi les bonnes questions. L'implication et le focus sont la clé. C'est en tout cas notre crédo.



LECTURE DES PROGRAMMES SANS MATÉRIEL SÈCHE ET DÉFINITION

Ces programmes sont très intensifs ! Si tu n'arrives pas à les finir, commence par réduire le nombre de répétition et allonge les temps de récupération.

Si c'est trop difficile **enlève une à deux séries de circuit.**

Les programmes sont sous forme de circuit (tous les exercices doivent être **enchainés sans temps de récupération sous forme d'un seul bloc**).

Un circuit doit être suivi en moyenne **trois fois par semaine**. Avec un jour de repos MINIMUM entre chaque.

Tu dois **travailler au maximum à la sensation** et ne pas te précipiter dans les mouvements.

Les exercices avec la mention TOWEL ou SERVIETTE peuvent être exécutés avec un élastique.

|  PROGRAMME SANS MATÉRIEL 6 SECHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE | | | | | | |
|---|------------------------|---------|------------------------------------|--------------|--------|-------|
| | | MUSCLES | EXERCICES | TEMPS OU REP | SÉRIES | REPOS |
| CIRCUIT 6 | HAUTE INTENSITÉ | | SQUAT + DÉVELOPPÉ BOUTEILLES D'EAU | 20 | | |
| | | | POMPES SERRÉES + POMPES LARGES | 15 + 15 | | |
| | | | BURPEES | 10 | | |
| | | | CRUNCHS AU SOL | 30 | | |
| | | | GAINAGE SUPERMAN | 30 | 6 | 2' |
| | | | TIRAGE SERVIETTE OU CEINTURE | 30 | | |
| | | | DIPS ENTRE DEUX CHAISES | 10 | | |
| | | | CURL DEBOUT BONBONNES D'EAU | 15 | | |
| | | | GAINAGE BRAS TENDUS | 30 | | |

POUR LANCER UNE VIDÉO D'EXERCICE

Tous les programmes sont proposés avec des vidéos d'exécution des exercices.

Pour lancer une vidéo c'est très simple, si tu as ton programme directement sur ton téléphone ou ordinateur, **il te suffit de cliquer sur le nom de l'exercice** dont tu souhaites voir l'exécution pour être redirigé immédiatement vers la vidéo.

Si tu préfères imprimer tes programmes et avoir les vidéos à part, tu trouveras dans ton pack **une section PLAYLIST VIDÉO** dans les différentes catégories. Cette playlist regroupe tous les exercices utilisés dans les programmes. Il te suffit ensuite de retrouver celui de ton choix.

Note : enregistre le lien en favori afin de la retrouver facilement.



| | | PROGRAMME SANS MATÉRIEL 6 | | | | |
|-----------|-----------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------|--------|-------|
| | | SECHE ET DÉFINITION MUSCULAIRE | | | | |
| | | MUSCLES | EXERCICES | TEMPS OU REP | SÉRIES | REPOS |
| CIRCUIT 6 | HAUTE INTENSITÉ | | SQUAT + DÉVELOPPÉ BOUTEILLES D'EAU | 20 | | |
| | | | POMPES SERRÉES + POMPES LARGES | 15 + 15 | | |
| | | | BURPEES | 10 | | |
| | | | CRUNCHS AU SOL | 30 | | |
| | | | GAINAGE SUPERMAN | 30 | 6 | 2' |
| | | | TIRAGE SERVIETTE OU CEINTURE | 30 | | |
| | | | DIPS ENTRE DEUX CHAISES | 10 | | |
| | | | CURL DEBOUT BONBONNES D'EAU | 15 | | |
| | | | GAINAGE BRAS TENDUS | 30 | | |



PROGRAMMES SANS MATÉRIEL SÈCHE ET DÉFINITION AVEC RÉGULATEUR D'INTENSITÉ

Les programmes sont sous forme de circuit (tous les exercices doivent être enchaînés sans temps de récupération sous forme d'un seul bloc).

Les programmes permettent de régler soit même l'intensité.

Tu pourras constater que pour chaque exercice, il est proposé 3 niveaux, segmentés en fonctions du **nombre de répétitions** (ou du **temps par série**), du **nombre de blocs** ou du **temps de récupération**.

Pour utiliser le régulateur c'est très simple : par exemple pour l'exercice « Montée de genoux », si tu veux le niveau d'intensité **le plus bas**, tu choisiras donc **20''(20 secondes)**, **3 blocs (3 enchaînements complet)**, **2'30 (2 minutes et 30 secondes de récupération)**.

Si tu veux augmenter l'intensité, tu pourra aller plus loin en choisissant par exemple **20 secondes**, **4 blocs**, **2 minute de récupération** de récupération.

Enfin, pour le niveau maximum, ce sera donc **45 secondes**, **5 blocs**, **1 minute et 30 secondes** de récupération.

QUESTION FRÉQUENTE : QUEL NIVEAU CHOISIR ?

Si tu débutes (un an ou moins d'expérience), nous te conseillons **le niveau le plus bas** pendant un minimum de 4 semaines. Ensuite dès que tu arrives à faire un programme tout entier et que tu sens que tu peux aller plus loin, passe **au niveau médian** pendant encore 4 semaines. Enfin après cela et si tu t'en sens capable, passe au niveau **le plus élevé** et teste pendant encore 4 semaines.

Avec 3 programmes, cela te permet d'augmenter progressivement l'intensité au fur et à mesure de ton évolution. Si tu es déjà expérimenté (plus d'un an), démarre directement par le niveau médian ou élevé.

| | | A la maison | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|-------------|--|-----|-----|-----------------|---|---|---|------|----|-----------|-------|
| | N° | Exercices | Nombre de répétitions ou temps par série | | | Nombre de blocs | | | Temps de récupération entre chaque bloc | | | TECHNIQUE | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| PERTE DE POIDS - TONICITE MUSCULAIRE | CIRCUIT TRAINING | 1 | Montées de genoux | 20" | 30" | 45" | | | | | | | Vidéo |
| | | 2 | Fentes alternées | 20" | 30" | 45" | | | | | | | Vidéo |
| | | 3 | Pompes serrées | 20" | 30" | 45" | | | | | | | Vidéo |
| | | 4 | Gainage superman | 6 | 8 | 10 | 3 | 4 | 5 | 2'30 | 2' | 1'30 | Vidéo |
| | | 5 | Doubles crunchs | 20" | 30" | 45" | | | | | | | Vidéo |
| | | 6 | Élévations latérales bouteilles | 20" | 30" | 45" | | | | | | | Vidéo |
| | | 7 | Gainage bras tendus | 8 | 10 | 15 | | | | | | | Vidéo |
| Prendre de 1'30 à 2'30 de repos entre chaque circuit - Faire le circuit 3 à 5 fois - 1, 2, 3 fois par semaine en fonction de sa condition physique et de l'intensité désirée. | | | | | | | | | | | | | |

Régler l'intensité

| Nombre de répétitions ou temps par série | Nombre de blocs | Temps de récupération entre chaque bloc |
|--|-----------------|---|
| | | |

POUR LANCER UNE VIDÉO D'EXERCICE

Tous les programmes sont proposés avec des vidéos d'exécution des exercices.

Pour lancer une vidéo c'est très simple, si tu as ton programme directement sur ton téléphone ou ordinateur, **il te suffit de cliquer sur la mention vidéo en face de l'exercice** dont tu souhaites voir l'exécution pour être redirigé immédiatement vers la vidéo.

Si tu préfères imprimer tes programmes et avoir les vidéos à part, tu trouveras dans ton pack **une section PLAYLIST VIDÉO** dans les différentes catégories. Cette playlist regroupe tous les exercices utilisés dans les programmes. Il te suffit ensuite de retrouver celui de ton choix.

Note : enregistre le lien en favori afin de la retrouver facilement.



| | | BEST OF FIT PACK PERTE DE POIDS HOMME- TONICITE MUSCULAIRE - SÈCHE - 10 | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|---|--|-----|-----|-----------------|---|---|---|------|----|-----------|--|-------|
| | | A la maison | | | | | | | | | | | | |
| | N° | Exercices | Nombre de répétitions ou temps par série | | | Nombre de blocs | | | Temps de récupération entre chaque bloc | | | TECHNIQUE | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| PERTE DE POIDS - TONICITE MUSCULAIRE | CIRCUIT TRAINING | 1 | Montées de genoux | 20" | 30" | 45" | | | | | | | | Vidéo |
| | | 2 | Fentes alternées | 20" | 30" | 45" | | | | | | | | Vidéo |
| | | 3 | Pompes serrées | 20" | 30" | 45" | | | | | | | | Vidéo |
| | | 4 | Gainage superman | 6 | 8 | 10 | 3 | 4 | 5 | 2'30 | 2' | 1'30 | | Vidéo |
| | | 5 | Doubles crunchs | 20" | 30" | 45" | | | | | | | | Vidéo |
| | | 6 | Élévations latérales bouteilles | 20" | 30" | 45" | | | | | | | | Vidéo |
| | | 7 | Gainage bras tendus | 8 | 10 | 15 | | | | | | | | Vidéo |
| Prendre de 1'30 à 2'30 de repos entre chaque circuit - Faire le circuit 3 à 5 fois - 1, 2, 3 fois par semaine en fonction de sa condition physique et de l'intensité désirée. | | | | | | | | | | | | | | |

LECTURE DES PROGRAMMES SANS MATÉRIEL PRISE DE MASSE

Les programmes prise de masse sans matériel sont sous forme de **programme FULL BODY**. Un TRAINING compte pour UN PROGRAMME est doit être reproduit **un minimum de 3 fois par semaine** pendant un mois.

Ces programmes parfois sont très intensifs ! Si tu n'arrives pas à les finir, commence par réduire le nombre de répétition et allonge les temps de récupération.

Quand les exercices sont surlignés en orange, cela signifie que **tu dois les enchaîner sans aucun temps de récupération**.

Par exemple pour le haut du corps au premier atelier, tu enchaîne **10 pompes dynamiques suivi d'un maximum de pompes en double contraction** puis tu prends une minute de récupération et recommence 4 fois. Une fois les 4 séries effectuées tu passeras à l'atelier suivant ou tu feras cette fois **10 rowing suivi d'un maximum de rowing en double contraction** avec une minute de récupération, en recommençant là aussi 4 fois. Puis une fois les 4 séries effectué tu passeras à l'atelier suivant, en enchaînant cette fois élévation latérales et élévations latérales double contraction.

Tu prendras 3 minutes de récupération avant de passer à l'atelier suivant.

Pour le bas du corps, tu feras 20 répétitions de squat double contraction avec une minute de récupération et 4 séries avant de passer à l'atelier suivant. Pas de superset là donc car pas surligné en orange.

Sur l'atelier suivant, 3 exercices sont surlignés donc tu feras 10 fentes sautées alternées suivi de 10 fentes droite et 10 fentes gauche puis tu prendras une minute et recommencera 4 fois.

Les exercices avec la mention TOWEL ou SERVIETTE peuvent être exécutés avec un élastique.

| | | PROGRAMME SANS MATÉRIEL 3 | | | | |
|--------------|--------------------------------|---|----------------|--------------|--------|-------|
| | | PRISE DE MASSE | | | | |
| | | MUSCLES | EXERCICES | TEMPS DE REP | SÉRIES | REPOS |
| TRAINING 3 | HAUT DU CORPS | POMPES DYNAMIQUES | 10 RÉPÉTITIONS | 4 | 1' | |
| | | POMPES DOUBLE CONTRACTION | MAXIMUM | | | |
| | | ROWING | 10 RÉPÉTITIONS | 4 | 1' | |
| | BAS DU CORPS | ROWING DOUBLE CONTRACTION | MAXIMUM | | | |
| | | ÉLÉVATIONS LATÉRALES | 10 RÉPÉTITIONS | | | |
| | | ÉLÉVATIONS LATÉRALES DOUBLE CONTRACTION | MAXIMUM | 4 | 1' | |
| BAS DU CORPS | SQUAT DOUBLE CONTRACTION | 20 RÉPÉTITIONS | 4 | 1' | | |
| | FENTES SAUTÉES ALTERNÉES | 10 RÉPÉTITIONS | | | | |
| | FENTES JAMBES DROITE | 10 RÉPÉTITIONS | 4 | 1' | | |
| | FENTES JAMBES GAUCHE | 10 RÉPÉTITIONS | | | | |
| | MONTÉE DE JAMBES SUR LE CANAPÉ | 12 RÉPÉTITIONS | 4 | PAS DE REPOS | | |
| | DEMI SQUAT | 30 RÉPÉTITIONS | 4 | 1'30 | | |

DONNE TOUT COMME SI C'ÉTAIT TA DERNIÈRE SÉANCE ! TU NE DOIS AVOIR AUCUN REBRETS !

POUR LANCER UNE VIDÉO D'EXERCICE

Tous les programmes sont proposés avec des vidéos d'exécution des exercices.

Pour lancer une vidéo c'est très simple, si tu as ton programme directement sur ton téléphone ou ordinateur, **il te suffit de cliquer sur le nom de l'exercice** dont tu souhaites voir l'exécution pour être redirigé immédiatement vers la vidéo.

Si tu préfères imprimer tes programmes et avoir les vidéos à part, tu trouveras dans ton pack **une section PLAYLIST VIDÉO** dans les différentes catégories. Cette playlist regroupe tous les exercices utilisés dans les programmes. Il te suffit ensuite de retrouver celui de ton choix.

Note : enregistre le lien en favori afin de la retrouver facilement.



| | | PROGRAMME SANS MATÉRIEL 3 | | | | |
|--------------|---------------------------|--------------------------------|---|----------------|--------------|----|
| | | PRISE DE MASSE | | | | |
| | MUSCLES | EXERCICES | TEMPS DU REP | SÉRIES | REPOS | |
| TRAINING 3 | HAUT DU CORPS | POMPES DYNAMIQUES | 10 RÉPÉTITIONS | 4 | 1' | |
| | | POMPES DOUBLE CONTRACTION | MAXIMUM | | | |
| | | ROWING | 10 RÉPÉTITIONS | 4 | 1' | |
| | ROWING DOUBLE CONTRACTION | MAXIMUM | | | | |
| | | | ÉLEVATIONS LATÉRALES | 10 RÉPÉTITIONS | 4 | 1' |
| | | | ÉLEVATIONS LATÉRALES DOUBLE CONTRACTION | MAXIMUM | | |
| BAS DU CORPS | | SQUAT DOUBLE CONTRACTION | 20 RÉPÉTITIONS | 4 | 1' | |
| | | FENTES SAUTÉES ALTERNÉES | 10 RÉPÉTITIONS | 4 | 1' | |
| | | FENTES JAMBES DROITE | 10 RÉPÉTITIONS | | | |
| | | FENTES JAMBES GAUCHE | 10 RÉPÉTITIONS | | | |
| | | MONTÉE DE JAMBES SUR LE CANAPÉ | 12 RÉPÉTITIONS | 4 | PAS DE REPOS | |
| | | DEMI SQUAT | 30 RÉPÉTITIONS | 4 | 1'30 | |

DONNE TOUT COMME SI C'ÉTAIT TA DERNIÈRE SÉANCE ! TU NE DOIS AVOIR AUCUN REGRETS !



NOMBRE DE PROGRAMMES PRISE DE MASSE : 3

NOMBRE DE PROGRAMMES SÈCHE ET DÉFINITION : 3

PROGRAMMES ÉLASTIQUES TUBES

Ces programmes doivent être pratiqués aux **élastiques tubes et au poids de corps**. Un programme **dure 6 semaines minimum** avant d'être renouvelé.

Un **minimum de 24h de repos** est recommandé entre chaque séance.

Les programmes comprennent des **techniques spécifiques** (double contraction, rest-pause), pense à bien regarder la vidéo d'exécution pour comprendre comment faire.

Les élastiques tubes sont une nouveauté 2021, 3 programmes sont actuellement dans le pack soit **18 semaines d'entraînement**. D'autres arriveront au courant de l'année.

LA QUESTION FRÉQUENTE : PUIS-JE VRAIMENT PRENDRE DU MUSCLE AUX ÉLASTIQUES ?

Les élastiques ne seront jamais équivalents à des charges de types barres, disques, poids, haltères ou machine. Cependant il est tout à fait possible de progresser. Comme pour le poids de corps, il est important **d'exécuter les exercices lentement** (quand dynamique n'est pas précisé) tout en **contractant volontairement le muscle** qui travaille. De plus, l'ajout de techniques d'intensification spécifiques permet de compenser la faible charge, le poids n'étant pas la seule variable de progression.

Nous préférons évidemment toujours des poids libres cependant pas d'inquiétude, avec de l'implication il te sera tout à fait possible de progresser et de te transformer aux élastiques tubes.

"ÉLASTIQUES TUBES"

Entraînements réalisables avec des élastiques tubes





LECTURE DES PROGRAMMES AUX ÉLASTIQUES TUBES

Chaque programme est divisé en plusieurs séances.
Ces séances doivent être **réparties sur une semaine**.

Tu peux suivre l'ordre des séances du programme, c'est celui que nous te recommandons. Nous te conseillons de **mettre toujours au minimum 24 heures de repos entre deux séances**.

Si c'est une grosse séance par exemple les cuisses tu peux mettre 48 heures de repos pour laisser à ton corps le temps de récupérer.

Les programmes aux élastiques tubes comportent des techniques spécifiques que nous allons voir sur la page suivante.

| | | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT 2 | | | | | | | | | | | Numéro du programme | | | |
|----------|---------------------------------|--|----------------------------------|---------|-------------------------------------|----|----|-----------------------|----|------|-----------|------------------------------------|----------------------|-------------------|----------------------|--|
| | | Élastiques tubes | | | | | | | | | | | Matériel | | | |
| | | Exercices | | | | | | | | | TECHNIQUE | | | | | |
| | | Nombre de répétitions ou temps par série | | | Nombre de blocs ou de séries | | | Temps de récupération | | | | | | | | |
| SEANCE 1 | PEC BRAS | PECTORAUX | Press devant | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 2 | 1'30 | 1'15 | Double contraction | Exercice | | |
| | | | Pompes lestées inclinées | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 2' | 1'30 | 1'15 | TENSION CONTINUE 2/2 | Groupe musculaire | | |
| | | | Écartés élastiques | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 1'30 | 1'15 | 1' | TENSION CONTINUE 2/2 | Répétitions | | |
| | | BICEPS | Curly debout | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 1'30 | 1'15 | 1' | TENSION CONTINUE 2/2 | Séries | | |
| | | | SUPERSET Curly allongé | | | | | | | | | | TENSION CONTINUE 2/2 | | Récupération | |
| | | TRICEPS | Pompes serrées | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 1'30 | 1'15 | 1' | TENSION CONTINUE 1/1 | Technique | | |
| | | | Extension supination unilatérale | 10 | 12 | 15 | 3 | 4 | 6 | 1' | 45" | 30" | TENSION CONTINUE 2/2 | | | |
| | | SEANCE 2 | DORSAUX ISCHIOS ABDOS | DORSAUX | Tirage vertical | 8 | 10 | 12 | | | | | | | Double contraction | |
| | | | | | TRISSET Tirage horizontal | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 1'30 | 1'15 | 1' | TENSION CONTINUE 2/2 | |
| | | | | | Rowing | 8 | 10 | 12 | | | | | | | TENSION CONTINUE 1/1 | |
| ISCHIOS | Soulevé de terre jambes tendues | | | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 2' | 1'30 | 1'15 | TENSION CONTINUE 2/2 | | | |
| | SUPERSET Leg curl | | | | | | | | | | | | TENSION CONTINUE 2/2 | | | |
| ABDS | Crunchs au sol | | | 15 | 30 | 60 | 3 | 4 | 6 | 1'30 | 1'15 | 1' | TENSION CONTINUE 2/2 | | | |
| E3 | 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 | | | | |

RÉGULATEUR D'INTENSITÉ

Les programmes permettent de régler soit même l'intensité.

Tu pourras constater que pour chaque exercice, il est proposé 3 niveaux, segmentés en fonctions du **nombre de répétitions** (ou du temps par séries), du **nombre de séries** ou du **temps de récupération**.

Pour utiliser le régulateur c'est très simple : par exemple pour l'exercice « Press devant », si tu veux le niveau d'intensité **le plus bas**, tu choisiras donc **8 répétitions, 3 séries, 2 minutes** de temps de récupération.

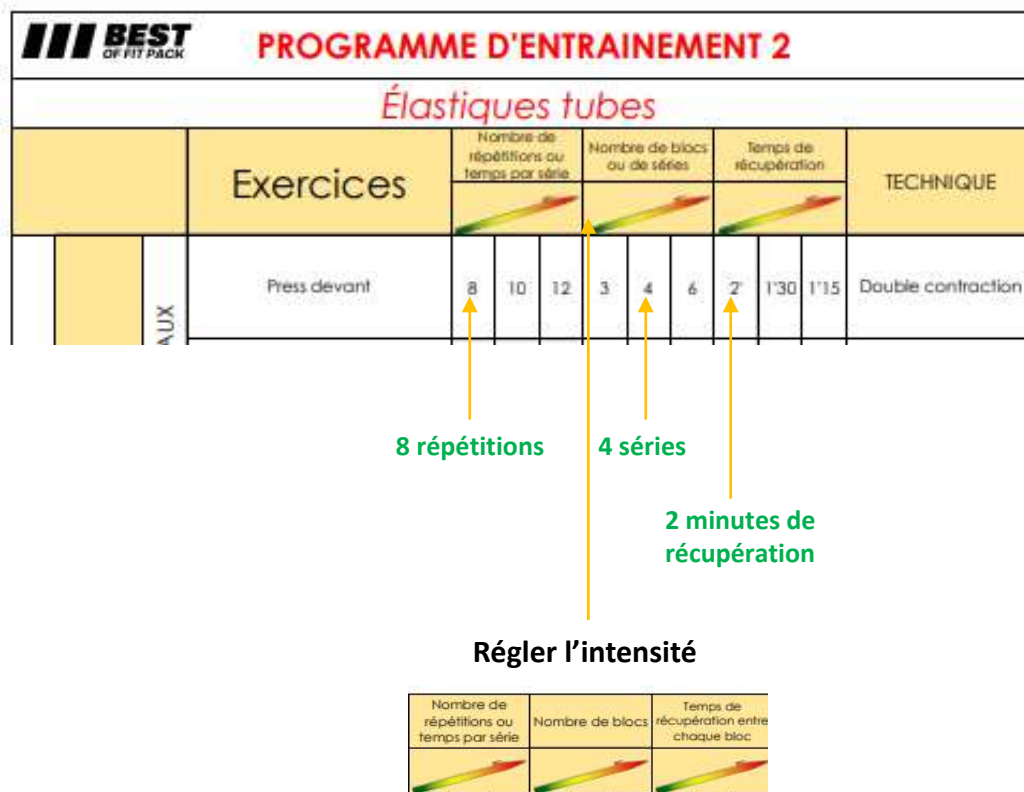
Si tu veux augmenter l'intensité, tu pourras aller plus loin en choisissant par exemple **10 répétitions, 4 séries, 1 minute et 30 secondes** de récupération.

Enfin, pour le niveau maximum, ce sera donc **12 répétitions, 6 séries, 1 minute et 15 secondes** de récupération.

QUESTION FRÉQUENTE : QUEL NIVEAU CHOISIR ?

Si tu débutes (un an ou moins d'expérience), nous te conseillons **le niveau le plus bas** pendant un minimum de 6 semaines. Ensuite dès que tu arrives à faire un programme tout entier et que tu sens que tu peux aller plus loin, passe **au niveau médian** (dans cet exemple pour l'exercice « Press devant », 10 répétitions, 4 séries, 1m30 de repos) pendant encore 6 semaines. Enfin après cela et si tu t'en sens capable, passe au niveau **le plus élevé** et teste pendant encore 6 semaines.

Avec 3 programmes, cela te permet d'augmenter progressivement l'intensité au fur et à mesure de ton évolution. Si tu es déjà expérimenté (plus d'un an), démarre directement par le niveau médian ou élevé.



TECHNIQUES D'INTENSIFICATION

Tu pourras constater une partie « TECHNIQUE » en face des exercices de ton programme.

Ces techniques servent à donner plus d'intensité et à compenser le manque de charge des élastiques tubes (évidemment elles ne sont pas spécifiques aux élastiques mais utilisées régulièrement sous d'autre format).

Voici un aperçu de ces techniques :

DOUBLE CONTRACTION : consiste à effectuer un premier **quart de répétition avant de revenir et de repartir sur une répétition complète**. Le but étant d'augmenter le temps sous tension du muscle.

TENSION CONTINUE 2/2 : rythme classique comprenant **2 secondes pour chaque phase du mouvement** (concentrique et excentrique). 2/2 voulant dire : deux secondes par phase.

TENSION CONTINUE 1/1 : rythme dynamique comprenant **1 seconde pour chaque phase du mouvement**.

TENSION CONTINUE 3/3 : rythme lent comprenant **3 secondes pour chaque phase du mouvement**.

REST-PAUSE : **pause directement pendant la série**. Par exemple « rest-pause 5 sec en bas » pour un squat veut dire qu'il faut s'arrêter pendant 5 secondes en bas du mouvement, avant de remonter.

| BEST OF FIT PACK | | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT 2 | | | | | | | | | |
|------------------|--------------|--|----|----|------------------------------|---|---|-----------------------|------|------|--------------------|
| Élastiques tubes | | | | | | | | | | | |
| | EXERCICES | Nombre de répétitions ou temps par série | | | Nombre de blocs ou de séries | | | Temps de récupération | | | TECHNIQUE |
| | | | | | | | | | | | |
| AUX | Press devant | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 2' | 1'30 | 1'15 | Double contraction |

↑
Technique d'intensification



POUR LANCER UNE VIDÉO D'EXERCICE

Tous les programmes sont proposés avec des vidéos d'exécution des exercices.

Pour lancer une vidéo c'est très simple, si tu as ton programme directement sur ton téléphone ou ordinateur, **il te suffit de cliquer sur le nom de l'exercice** dont tu souhaites voir l'exécution pour être redirigé immédiatement vers la vidéo.

Si tu préfères imprimer tes programmes et avoir les vidéos à part, tu trouveras dans ton pack **une section PLAYLIST VIDÉO** dans les différentes catégories. Cette playlist regroupe tous les exercices utilisés dans les programmes. Il te suffit ensuite de retrouver celui de ton choix.

Note : enregistre le lien de la playlist en favori afin de la retrouver facilement.



| | | 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 | PEC BRAS | PECTORAUX | Press devant | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 2' | 1'30 | 1'15 | Double contraction |
| | | | Pompes lestées inclinées | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 2' | 1'30 | 1'15 | TENSION CONTINUE 2/2 |
| | | | Écartés élastiques | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 1'30 | 1'15 | 1' | TENSION CONTINUE 2/2 |
| | | BICEPS | Curl debout SUPERSET Curl allongé | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 1'30 | 1'15 | 1' | TENSION CONTINUE 2/2 |
| | | | Pompes serrées | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 1'30 | 1'15 | 1' | TENSION CONTINUE 1/1 |
| TRICEPS | Extension supination unilatérale | 10 | 12 | 15 | 3 | 4 | 6 | 1' | 45" | 30" | TENSION CONTINUE 2/2 | | |
| SEANCE 2 | DORSAUX ISCHIOS ABDOS | DORSAUX | Tirage vertical | 8 | 10 | 12 | | | | | | | Double contraction |
| | | | TRISSET Tirage horizontal | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 1'30 | 1'15 | 1' | TENSION CONTINUE 2/2 |
| | | | Rowing | 8 | 10 | 12 | | | | | | | TENSION CONTINUE 1/1 |
| | | ISCHIOS | Soulevé de terre jambes tendues SUPERSET Leg curl | 8 | 10 | 12 | 3 | 4 | 6 | 2' | 1'30 | 1'15 | TENSION CONTINUE 2/2 |
| | | | Crunchs au sol | 15 | 30 | 60 | 3 | 4 | 6 | 1'30 | 1'15 | 1' | TENSION CONTINUE 2/2 |
| E3 | 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 | |



NOTIONS IMPORTANTES

Chaque programme doit être pratiqué au minimum 6 semaines. Nous préconisons cependant huit semaines pour de meilleurs résultats. Ce délai est variable, si tu constates que tu n'es pas à l'aise avec un programme change-le.

À contrario, si tu vois qu'un programme te donne d'excellentes sensations et des résultats, tu peux bien le continuer pendant six mois tant qu'il fonctionne.

La règle essentielle c'est surtout de se sentir bien, de sentir que le programme parle à notre corps et qu'on a des résultats.

Certains adhérents tournent avec le même programme depuis plusieurs mois. D'autres ont besoin de tout tester pour trouver ce qui leur convient.

La difficulté des programmes n'est pas croissante en fonction des numéros. Tu peux donc commencer du premier jusqu'au dernier. Mais tu peux aussi les suivre dans un autre ordre, en fonction de tes préférences.

Les programmes sont en grande majorité denses et difficiles. C'est volontaire. Si tu n'arrives pas au bout des exercices ou que tu trouves cela trop dur, enlève une à deux séries par exercice le temps de progresser.



SECTION NUTRITION :

C'est ici que se trouvent les contenus pouvant t'aider à construire un plan alimentaire de sèche ou de prise de masse.

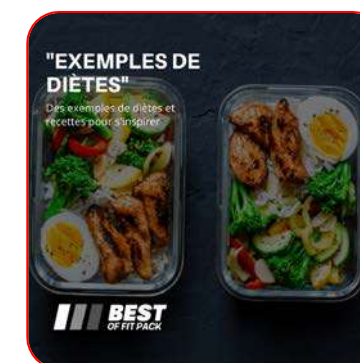
GUIDE NUTRITION : la première chose à faire en arrivant dans la section nutrition est de lire le guide. Il t'expliquera comment on peut construire un plan alimentaire pas à pas. Lis le attentivement.

CALCUL DES CALORIES : tu trouveras dans cette section un calculateur de calories qui te permettra de définir tes besoins en fonction de ton objectif et de ton profil.

TABLEAU À REMPLIR : un tableau de nutrition que tu n'as plus qu'à remplir. Attention, pour plus de confort, **il est préférable d'ouvrir le tableau depuis un ordinateur ou d'installer l'application gratuite Google Sheet** sur ton smartphone. Tu peux aussi utiliser l'application My Fitness Pal.

ÉQUIVALENCE DES ALIMENTS : un tableau qui propose de connaître les équivalences alimentaires afin de pouvoir varier.

EXEMPLES DE DIÈTES : des exemples de diètes et recettes par tranche calorique pour t'inspirer. Tu trouveras donc une diète type par tranche calorique ainsi que des recettes par tranches caloriques également. Bien évidemment, **ce sont des exemples qui ne doivent servir qu'à t'inspirer et non des directives personnalisées à suivre.**





REPOS ET COMPLÉMENTATION

Tu dois bien dormir et ne pas être stressé car cela brûle énormément de calories et produit beaucoup de cortisol, ce qui va limiter ta progression.

Ton repos doit être important afin d'accélérer ta récupération musculaire. Les fibres grossissent AU REPOS ! Nous te conseillons de faire beaucoup de relaxation, d'éviter les situations nerveuses et le stress au maximum. Reste cool en somme.

Fais-toi également si possible une petite sieste en début d'après-midi.

Si tu veux prendre des compléments opte pour une protéine de qualité (type isolat ou Hydrolyse) à prendre après ta séance et en collation.

Il est cependant tout à fait possible de faire avec 100 % d'alimentation solide, les compléments ne sont qu'une aide, pas une finalité en soi.





RAPPEL DES NOTIONS IMPORTANTES

- 1- Choisis un programme.
- 2- Suis le pendant 6 à 8 semaines de manière assidue.
- 3- Tous les trois mois, utilise le programme anti-stagnation. Suis le pendant quatre semaines puis prends 7 à 10 jours de repos. Puis repasse sur un programme standard.
- 4- Toutes les séances d'un programme doivent être réalisées dans les sept jours.
- 5- Les exercices doivent être réalisés avec une exécution impeccable et une grande implication.
- 6- Évalue ton besoin calorique et réduit ou augmente de 200 calories tous les 10 jours en fonction de ton objectif.
- 7- Bois beaucoup d'eau et repose-toi, évite le stress et dors un maximum.
- 8- Complète ton alimentation par une protéine de qualité de type isolat ou hydrolyse à prendre après ta séance et en collation.
- 9- Tout peut se faire à l'alimentation solide.
- 10- Crois en toi et en tes rêves.





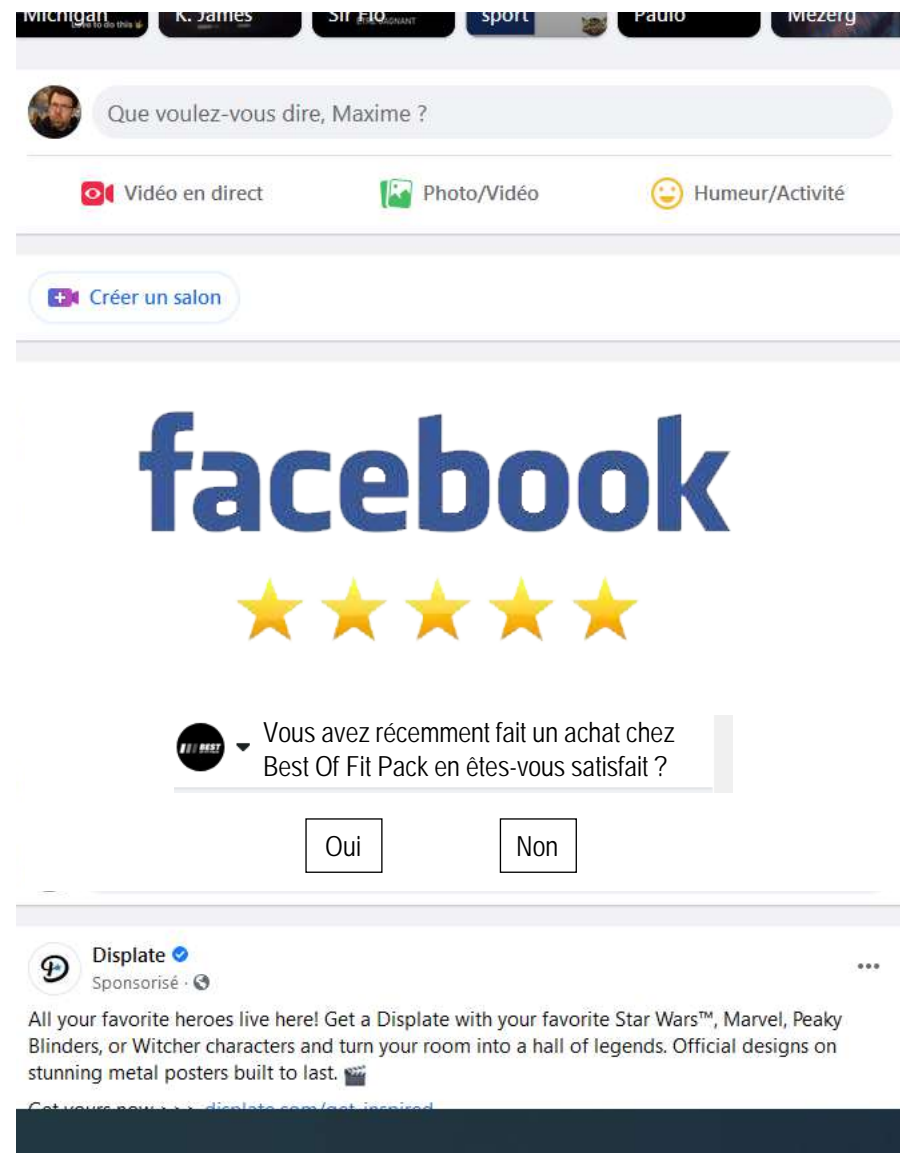
DERNIÈRE CHOSE IMPORTANTE

Tu recevras probablement directement sur ton mur **quelques jours après ta commande** un message de Facebook pour te demander si tu es satisfait de ton achat.

Si ce n'est pas le cas, **merci de prendre contact avec nous avant de répondre**, dans 99 % des cas l'insatisfaction est résolue en discutant avec un membre de notre équipe. Nous sommes dévoués pour nos clients et pour apporter la meilleure expérience possible.

Si tu réponds non, **nous ne pourrions malheureusement plus t'inclure dans nos mises à jour** ou te proposer la meilleure expérience possible..

Si tu es satisfait, **merci de répondre Oui puis de préciser la raison** (Facebook te proposera « qualité du produit », « service client » ou « autre »).





Malgré une extrême vigilance de notre part si jamais tu constates la moindre erreur sur un programme merci de nous en informer.

Si tu as des suggestions d'amélioration, tu peux nous écrire avec plaisir, notre service client te répondra sous 48 h.

UNE SEULE ADRESSE :

contact@bestoffitpack.com



Cette foire aux questions est conçue pour t'aider rapidement à répondre aux questions que tu pourrais te poser.

Elle est basée sur les questions qui nous reviennent le plus souvent.





- **Quelle charge / poids je dois mettre sur les exercices pendant mon entraînement ?**

Tu dois mettre une charge qui te permet d'exécuter le mouvement en toute sécurité et d'aller jusqu'à l'échec.

Par exemple tu dois faire 5 séries de développé couché avec 12 répétitions à chaque fois : à ta première série, tu dois arriver à 12 répétitions sans t'arrêter mais en ne pouvant pas en faire une 13ème.

Puis au fur et à mesure des séries tu risques d'avoir un peu plus de mal à aller au bout des 12 répétitions.

Si c'est le cas, par exemple qu'à la troisième série tu n'arrives plus à dépasser 8 répétitions, enlève un peu de poids pour te retrouver de nouveau en échec à 12.

Au début, tu devras jauger, parfois ce sera trop léger, parfois ce sera trop lourd, puis tu trouveras ton rythme.

Nous te conseillons d'utiliser un petit carnet ou les notes de ton smartphone pour reporter ta séance avec les exercices et le poids utilisé, ce sera ainsi plus simple pour toi de te rappeler combien tu avais mis la fois précédente.





- L'exercice que je dois faire est déjà pris par quelqu'un ou je n'ai pas la machine à disposition dans ma salle, comment faire ?

Les exercices que nous avons choisis sont en général des standards dans les salles de sport.

Il peut cependant parfois arriver qu'une machine soit prise ou qu'une salle n'ait pas le modèle exact que nous t'indiquons dans le programme. Si c'est le cas, en premier lieu, regarde les équivalences en dessous des schémas d'exercices (cependant veille du mieux possible à toujours garder les mêmes exercices durant tout le mois une fois que tu as trouvé ton rythme) afin d'en choisir un autre.

Si c'est parce que la machine ou l'atelier est déjà pris, change l'ordre des exercices de ta séance et prends le premier exercice disponible. Par exemple tu dois faire du développé couché en premier puis du développé incliné en second mais le développé couché est pris et l'incliné est disponible.

Commence alors par l'incliné puis quand le développé couché se libère et que tu as fini ton exercice fais-le.

N'hésite pas à demander également si la personne est seule à alterner avec elle, c'est normal dans une salle de musculation.





- **Est-ce que je dois m'échauffer avant ?**

Oui tu dois toujours t'échauffer.

Pour ton échauffement, commence par exécuter l'exercice sans aucune charge ou très légère en faisant trois à quatre séries d'une trentaine de répétitions.

Attention, c'est un échauffement, tu ne dois donc pas éprouver une forte résistance mais seulement sentir que tes muscles sont chauds.

- **Je n'ai pas eu de courbatures est-ce que ça veut dire que l'entraînement n'a pas été efficace ?**

Les courbatures malgré la croyance populaire répandue n'ont jamais été le signe d'un bon entraînement.

Cependant, si tu n'as pas fait de sport depuis longtemps tu en auras forcément.

En revanche, au fur et à mesure des séances, il est possible que tu n'en ai plus du tout, ou qu'un petit peu, cela est tout à fait normal.





- **Comment savoir si ma séance a été efficace alors ?**

Par l'implication que tu y mets. C'est simple, si tu fais tout facilement, que tu ne rencontres jamais de résistance dans ton entraînement et que tu n'as pas l'impression que c'est très intense, il y a un problème.

Sans aller jusqu'à vomir et s'évanouir, pour que l'entraînement soit efficace, il faut qu'il soit intensif. Tu dois toujours chercher à aller plus loin, à dépasser l'échec et à te surpasser.

Le jeu est d'aller au bout de toutes tes séries malgré que cela devienne de plus en plus pénible au fur et à mesure que l'entraînement progresse.

Tu dois aller à la faillite, à l'échec, à chaque fois. Il n'y a pas de demi-mesure, quand l'entraînement est bon, on sent que les muscles ont pris un choc, on se sent un peu comme déphasé et il faut une bonne demi-heure pour que l'énergie revienne une fois la séance terminée (parfois plus).

Personne ne pourra faire cela à ta place, l'implication c'est toi qui doit la mettre.





- **J'ai du mal à m'impliquer dans mes séances, dès que cela devient difficile je m'arrête.**

Et c'est bien normal ! Même les athlètes entraînés depuis plusieurs années ont ce réflexe, ils ont juste appris à surpasser cela pour en donner toujours un peu plus.

Pour t'aider déjà un peu, au moment où ça brûle et que tu arrives en zone d'échec, focalise-toi sur ton objectif.

Rappelle-toi que tu es tout aussi méritant qu'un autre et que tu as du courage d'être là en train de suer sous la barre.

Et alors, dis-toi à cet instant précis que puisque tu t'es déplacé jusque-là, alors autant aller au bout et ne rien regretter après !





- Comment atténuer la douleur des courbatures ?

Alors déjà le doliprane c'est inutile. Aucun médicament.

Si tu as des courbatures très fortes, masse-toi ou fais-toi masser avec du baume du tigre, bois beaucoup d'eau et surtout repose-toi !

On en parle jamais assez mais le sommeil est extrêmement important pour ta récupération, pour que ça passe plus vite, tu dois dormir et te reposer.

Ensuite, avec le temps, tu ne ressentiras plus d'aussi violentes courbatures, très rarement en tout cas.

C'est surtout au début ou lors d'un changement de programme quand le corps ne connaît pas encore la nouvelle routine.





- **Combien de fois je peux m'entraîner par semaine ?**

Nous préconisons 4 séances et éventuellement une séance supplémentaire orientée sur les abdominaux et le cardio.

Nous savons d'expérience que pour durer et se développer il faut du repos.

4 séances très bien faites avec beaucoup d'intensité ce sera toujours mieux que 6 séances à moitié.

La construction se fait pendant le repos, si tu ne te reposes jamais, tu finiras par stagner, te blesser ou saturer ton système nerveux.





- Faut-il faire du cardio à chaque séance pour sécher ?

Absolument pas, tu peux si tu souhaites rajouter un peu de cardio après ta séance (du fractionné de préférence), cependant ne pense pas que cela accélérera le processus.

Encore une fois, un entraînement en haute intensité consomme déjà énormément de calories, si on rajoute une diète hypocalorique alors le travail est fait.

4 bonnes séances + 1 séance de cardio fractionné par semaine auront raison de la graisse que tu as sur le corps, à condition que tu te donnes à fond (on se répète, on sait...).

- J'ai l'impression que je n'ai pas de résultats c'est normal ?

Un programme dure 6 semaines et plus. Ce délai n'est pas indiqué au hasard comme tu dois t'en douter. Le gros problème est que souvent les pratiquants veulent des résultats immédiatement. C'est tout bonnement impossible.

Nous pourrions par exemple t'enlever tous les féculents de ton repas et te faire faire 4h de sport par jour pendant 3 semaines et tu perdrais beaucoup de poids d'un coup, sur le coup tu serais content. Mais d'une tu serais dans un état de fatigue nerveuse ignoble, de deux tu mettrais en danger ta santé et de trois tu perdrais beaucoup de muscles. Tu finirais par tout reprendre X2...

Laisse toi le temps, 12 semaines est un bon délai pour un changement optimal, visible et durable.





- **Je n'ai pas assez de sensations à l'entraînement, comment faire ?**

Avant tout, assure-toi que tu t'entraînes correctement. On sait que c'est pas évident et qu'on pense toujours être au maximum mais on en est souvent très loin.

Si tu ne te remets jamais en question, n'espère pas progresser. Deux pratiquants avec exactement le même programme peuvent avoir des sensations 100 % différentes.

Là où l'un se focalisera à 50 % sans se remettre en question et où l'autre cherchera constamment à progresser, il y aura une différence très notable.

Donc avant tout, pose-toi ces questions : La charge est-elle suffisante ? Suis-je à l'échec à chaque série ? Est-ce que mon mouvement est correctement exécuté ? Est-ce que je suis 100 % concentré ou est-ce que je suis tout le temps en train de regarder mes notifications sur Facebook ou à parler à gauche à droite ?

Si tu fais tout comme il faut, alors : augmente un peu les charges, réduit les temps de repos de 20 secondes sur tes exercices et rajoute une à deux séries de plus par atelier.

C'est peut-être qu'il est temps de passer un cap.





- **Je croyais que les séries longues c'était pour la sèche et les séries courtes pour la masse ?**

Ce sont des légendes, la seule chose qui importe, c'est l'intensité que tu vas mettre dans ton muscle, il faut le choquer, lui en mettre plein sa tronche pour le forcer à grossir et devenir plus fort.

Et ce, en sèche comme en prise de masse. Alors bien sûr, en prise de masse on s'entraîne un peu différemment, mais pas tant que ça.

Comme on mange plus, on peut se permettre des entraînements plus denses, axés sur de la force également.

En sèche, on essaye de réduire un peu le training mais de se focaliser sur une intensité maximale dans un laps de temps plus court afin que le muscle réagisse avec ce qu'on lui donne comme nutriments.

L'idée ici, c'est que ton entraînement soit suffisamment intense pour que tu brûles des calories mais qu'il soit également efficace concernant la stimulation de ta masse musculaire afin de la maintenir voire de l'optimiser en même temps que la perte de graisse.





- J'ai une douleur quand je m'entraîne, de type blessure, que dois-je faire ?

Alors avant tout, la loi nous oblige à te conseiller de consulter un médecin pour la moindre douleur donc : consulte un médecin.

Ceci étant dit, avant de te gaver d'anti inflammatoires et de crèmes qui puent, est-ce que tu t'hydrates correctement ? Est-ce que tu consommes suffisamment de légumes et d'aliments basifiants ? Est-ce que tu exécutes le mouvement correctement, sans tricher avec d'autres parties du corps et muscles parasites ?

Pose-toi les bonnes questions, rares sont les blessures qui apparaissent toutes seules.

Evidemment à la moindre douleur, arrête le mouvement et ne le fait plus. Si tu continues à t'entraîner quand même, change d'exercice et trouves-en un qui te permet de bosser le même groupe sans solliciter la zone douloureuse (avec accord de ton médecin, cela va de soi 😊).

Ensuite, sache qu'un excès de protéines combiné à un manque d'aliments basifiants tels que des légumes verts par exemple va créer un état d'acidose dans ton organisme, qui accélère donc le risque potentiel de blessure.

Si on rajoute à ça le manque de repos + une mauvaise exécution des exercices, tu touches le jackpot.





- **Je n'ai pas l'impression de ressentir le muscle qui travaille pendant l'exercice**

Si ta masse musculaire n'est pas suffisamment développée ou que tu débutes, il est assez normal de ne pas ressentir le muscle précisément pendant certains exercices.

Par exemple, les pectoraux, l'arrière d'épaule, ne sont pas faciles à ressentir.

Cependant, plus tu ressens, plus tu stimules. Il faut donc essayer de ressentir un maximum pour que ça marche. Donc avant toute chose on y revient encore mais pose-toi la question de savoir si ton exécution est bonne. C'est le plus important.

Ensuite si tout est ok de ce côté, tu peux demander à un partenaire de mettre le doigt sur le muscle qui est censé travailler pendant que tu fais le mouvement, ça aidera le système nerveux à faire le recrutement moteur. Si tu es tout seul, tu peux travailler en unilatéral et quand c'est possible mettre la main qui ne travaille pas sur le muscle qui bosse, comme les pectoraux par exemple.





- **À quelle heure je dois m'entraîner au mieux ?**

L'heure ou tu te sens bien. Évidemment mais ce n'est que notre avis, si tu as l'opportunité d'aller à la salle tôt le matin ou l'après-midi quand il y a peu de monde ce n'est que mieux, pour être plus tranquille. Cependant, tout est possible.

- **Et si je rate une séance dans la semaine ?**

Passes à la séance suivante puis sur la nouvelle semaine reprends le rythme normal.

- **Je peux m'entraîner deux fois par jour ?**

Nous te le déconseillons pour une récupération optimale, le mieux est l'ennemi du bien.

