

Programme d'entraînement

EXERCICES	Choisir entre 10 et 12 exercices Prendre 1 à 2 exercices pour chacune des familles.
MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT	Circuit Vous faites une série de chaque exercice, vous prenez une pause et vous recommencez une deuxième fois. Série repos Vous faites une série (ex : 12 répétitions) et vous prenez une pause avant de recommencer votre 2 ^{ième} série.
FRÉQUENCE	Pour induire un changement, il est conseillé de s'entraîner 3 à 4 fois semaine.
NOMBRE DE SÉRIE ET RÉPÉTITIONS	Séries : Entre 2 et 3 Répétitions : cibler 10 à 12 répétitions Répétitions abdominaux statique : garder la posture le plus longtemps possible
CHARGE	Vous devez mettre un poids suffisamment lourd pour avoir de la difficulté à terminer la série. Lors des exercices avec le poids du corps, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions ou le temps.
TEMPO	Garder un tempo lent , prendre le temps de bien faire chaque répétition. Vous devez expirer pendant la phase d'effort de l'exercice et inspirer lors de la phase de retour.
TEMPS DE REPOS ENTRE LES SÉRIES	Doit donner suffisamment de temps de repos pour être à son maximum lors de la prochaine série (1 à 2 minutes).

BAS DU CORPS

SOULÉVÉ DE TERRE

<u>SOULÉVÉ DE TERRE "GOBLET"</u>	<u>SOULÉVÉ DE TERRE AVEC « HEX » BARRE</u>	<u>SOULÉVÉ DE TERRE AVEC LA BARRE OLYMPIQUE</u>
		

SQUAT/FENTE

<u>SQUAT « GOBLET »</u>	<u>SQUAT EN FENTE AVEC POIDS LIBRES</u>	<u>SQUAT EN FENTE AVEC PIED ARRIÈRE SURÉLEVÉ ET POIDS LIBRE</u>
		

HAUT DU CORPS

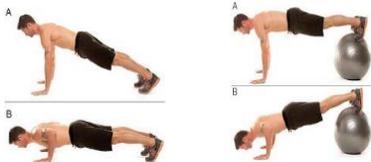
MOUVEMENTS DE TIRAGE HORIZONTAL

« ROW »

<u>TIRAGE HORIZONTAL AVEC UN HALTÈRE EN APPUI SUR BANC</u>	<u>TIRAGE INVERSÉ SUR PLAN INCLINÉ</u>	<u>TIRAGE INVERSÉ SUR PLAN HORIZONTAL AVEC TRX</u>
		

MOUVEMENTS DE POUSSÉE HORIZONTALE

« BENCH PRESS »

<u>POUSSÉE HORIZONTALE AVEC BARRE</u>	<u>POUSSÉE HORIZONTALE AVEC HALTÈRES</u>	<u>POMPES</u> <u>POMPES SUR SURFACE INSTABLE</u>
		

HAUT DU CORPS

MOUVEMENTS DE TIRAGE VERTICAL

« LAT PULL DOWN OU CHIN UP »

<u>TIRAGE VERTICAL ASSIS À LA POULIE HAUTE</u>	<u>TIRAGE VERTICALE À LA BARRE FIXE MAINS EN PRONATION</u>	<u>TIRAGE VERTICALE À LA BARRE FIXE MAINS EN PRONATION</u>
		

MOUVEMENTS DE POUSSÉE VERTICALE

« OVER HEAD PRESS »

<u>POUSSÉE VERTICALE ASSIS SANS DOSSIER AVEC HALTÈRES</u>	<u>POUSSÉE VERTICALE AVEC UN GENOU AU SOL AVEC HALTÈRES</u>	<u>POUSSÉE VERTICALE DEBOUT AVEC HALTÈRES</u>
		

ABDOMINAUX

<p><u>PLANCHE</u></p>	<p><u>CORE BALLON SWISS</u></p>	<p><u>PLANCHE SUR BALLON SWISS</u> <u>(rotation)</u></p>
		

<p><u>PLANCHE LATÉRALE</u></p>	<p><u>PLANCHE LATÉRALE AVEC</u> <u>ABDUCTION</u></p>	<p><u>PLANCHE COPENHAGUE</u></p>
		

<p><u>MARCHE DU FERMIER</u></p>	<p><u>MARCHE DE LA MALLETTE</u></p>	<p><u>MARCHE DU SERVEUR</u></p>
		