Tes séances de sport

SEMAINES 1 À 4

Spécial MAISON

Bien comprendre votre programme sportif

Ce programme est divisé en 3 cycles pour t'accompagner dans ta progression.
Ne sois pas trop exigeant(e) envers toi-même, avance étape par étape.
Célèbre chaque avancée que tu feras avec fierté.

Cycle 1 : Semaine 1 à 4

C'est le cycle d'adaptation. Tu découvriras les exercices qui constituent ton programme d'entraînement. L'accent est mis sur la précision de l'exécution.

Comment utiliser les tableaux de séances ?

Sur tes tableaux de séance, tu pourras cliquer sur le nom de chaque exercice afin d'arriver sur une vidéo qui te montrera comment réaliser ton mouvement. Nous t'avons également prévu des fiches conseils pour chaque exercices et en cliquant sur les photos, tu arriveras directement sur ces vidéos.

Cycle 2 : Semaine 5 à 8

Nous allons maintenant nous concentrer sur les semaines de progression. Maintenant que tu maîtrise tes mouvements, tu peux commencer à augmenter les charges en fonction de ton équipement maison. De plus, nous ajouterons un accessoire pour certains mouvement.

Séance cardio bonus

Tu peux la réaliser en dehors de tes séances maison. Par exemple, tu peux organiser ta semaine de cette façon :

Lundi : séance bas du corps
Mardi : séance haut du corps
Mercredi : repos, yoga, étirements
Jeudi : séance bas du corps 2
Vendredi : séance haut du corps 2
Samedi : cardio bonus
Dimanche : repos complet

Cycle 3 : Semaine 9 à 12

Durant cette phase finale, nous allons nous concentrer sur l'intensification. Nous allons augmenter le volume de travail en ajoutant des séries, des répétitions. C'est le moment de se surpasser en se fixant des défis. L'objectif est d'augmenter progressivement les charges à chaque séance tout en continuant à maîtriser les exercices ! Si tu es capable de faire plus de répétitions, cela veut dire que tu es capable de charger plus. Si tu n'as pas la possibilité d'augmenter tes charges, augmente ton nombre de répétitions.

Cycle 1 : Semaine 1 à 4

Adaptation : pendant ces semaines on découvre le programme, les exercices, les mouvements.
On se focalise sur la technique d'exécution.

SÉANCE 1				
		Bas du corps 1		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Squat haltères	3	12	60 secondes
2	Deadlift haltères	3	12	60 secondes
3	Fentes bulgares	3	10	60 secondes
4	Hip thrust elastiques	3	15	60 secondes
5	Step-up haltères	3	10	60 secondes

SÉANCE 2				
		Haut du corps 1		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé militaire haltères	3	12	60 secondes
2	Tirage bûcheron	3	12	60 secondes
3	Pompes sur genoux ou pieds	3	10	60 secondes
4	Ecarté couché haltères	3	12	60 secondes
5	Biceps curl	3	12	60 secondes

SÉANCE 3				
		Bas du corps 2		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Goblet squat	3	12	60 secondes
2	Fentes arrières haltères	3	10	60 secondes
3	Deadlift unilatéral haltère	3	10	60 secondes
4	Hip thrust unilatéral élastique	3	12	60 secondes
5	Squat sauté	3	12	60 secondes

SÉANCE 4				
		Haut du corps 2		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé couché haltères	3	12	60 secondes
2	Rowing haltères	3	12	60 secondes
3	Élévations latérales haltères	3	12	60 secondes
4	Extensions triceps	3	10	60 secondes
5	Curl marteau	3	12	60 secondes

Tes séances de sport

SEMAINES 5 À 8

Spécial MAISON

Cycle 2 : Semaine 5 à 8

Progression : on ajoute de la difficulté avec de l'équipement en plus sur certains exercices.

SEANCE 1				
		Bas du corps 1		
EXERCICES		Séries	Répétitions	Récupération
1	Squat haltères & élastique	3	12	60 secondes
2	Deadlift haltères	3	12	60 secondes
3	Fentes bulgares	3	10	60 secondes
4	Hip thrust elastique & haltères	3	15	60 secondes
5	Step-up haltères	3	10	60 secondes

SEANCE 2				
		Haut du corps 1		
EXERCICES		Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé militaire haltères	3	12	60 secondes
2	Tirage bûcheron	3	12	60 secondes
3	Pompes sur genoux ou pieds	3	12	60 secondes
4	Ecarté couché haltères	3	12	60 secondes
5	Biceps curl	3	12	60 secondes

SÉANCE 3				
		Bas du corps 2		
EXERCICES		Séries	Répétitions	Récupération
1	Goblet squat	3	12	60 secondes
2	Fentes arrières haltères & élastique	3	10	60 secondes
3	Deadlift unilatéral haltère & élastique	3	10	60 secondes
4	Hip thrust unilatèral elastique & haltères	3	12	60 secondes
5	Squat sauté avec élastique	3	15	60 secondes

SÉANCE 4				
		Haut du corps 2		
EXERCICES		Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé couché haltères	3	12	60 secondes
2	Rowing haltères	3	12	60 secondes
3	Élévations latérales haltères	3	12	60 secondes
4	Extensions triceps	3	10	60 secondes
5	Curl marteau	3	12	60 secondes

Tes séances de sport

SEMAINES 9 À 12

Spécial MAISON

Cycle 3 : Semaine 9 à 12

Intensification : pendant ces semaines on se challenge pour augmenter ses charges si possible en fonction de ton équipement. On augmente le volume avec plus de série ou/et répétitions.

SÉANCE 1				
		Bas du corps 1		
EXERCICES		Séries	Répétitions	Récupération
1	Squat haltères & elastique	4	12	60 secondes
2	Deadlift haltères	4	12	60 secondes
3	Fentes bulgares	3	12	60 secondes
4	Hip thrust elastique & haltères	4	15	60 secondes
5	Step-up haltères	4	12	60 secondes

SEANCE 2				
		Haut du corps 1		
EXERCICES		Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé militaire haltères	4	12	60 secondes
2	Tirage bûcheron	4	12	60 secondes
3	Pompes sur genoux ou pieds	4	max répétitions	60 secondes
4	Ecarté couché haltères	4	12	60 secondes
5	Biceps curl	4	12	60 secondes

SEANCE 3				
		Bas du corps 2		
EXERCICES		Séries	Répétitions	Récupération
1	Goblet squat	4	12	60 secondes
2	Fentes arrières & elastique	4	12	60 secondes
3	Deadlift unilatéral haltère & élastique	4	10	60 secondes
4	Hip thrust unilatèral elastique & haltères	4	12	60 secondes
5	Squat sauté elastique	4	15	60 secondes

SÉANCE 4				
		Haut du corps 2		
EXERCICES		Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé couché haltères	4	12	60 secondes
2	Rowing haltères	4	12	60 secondes
3	Élévations latérales haltères	4	12	60 secondes
4	Extensions triceps	4	12	60 secondes
5	Curl marteau	4	12	60 secondes

Date :										
Bas du corps 1		Série 1		Série 2		Série 3		Série 4		Remarques
		Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	
1	*Squat*									
2	*Deadlift*									
3	*Fentes bulgares*									
4	*Hip thrust*									
5	*Step-up*									

Date :										
Bas du corps 2		Série 1		Série 2		Série 3		Série 4		Remarques
		Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	
1	*Goblet squat*									
2	*Fentes arrières*									
3	*Deadlift unilatéral*									
4	*Hip thrust unilatéral*									
5	*Squat sauté*									

Date :										
Haut du corps 1		Série 1		Série 2		Série 3		Série 4		Remarques
		Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	
1	*Développé militaire*									
2	*Tirage bûcheron*									
3	*Pompes*									
4	*Ecarté couché*									
5	*Biceps curl*									

Date :										
		Série 1		Série 2		Série 3		Série 4		
Haut du corps 2		Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Remarques
1	*Développé couché*									
2	*Rowing haltères*									
3	*Élévations latérales*									
4	*Extensions triceps*									
5	*Curl marteau*									