Tes séances de sport

SEMAINES 1 À 4

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'éxécution.

Objectifs : S'adapter aux nouveaux exercices et développer une base solide.

SEANCE 1				
		Bas du corps 1		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Goblet squat	3	12	60 secondes
2	Hip thrust	3	12	60 secondes
3	Leg curl	3	12	60 secondes
4	Leg press	3	12	60 secondes
5	Extensions lombaires	3	15	60 secondes

SEANCE 2				
		Haut du corps 1		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé militaire avec haltères	3	12	60 secondes
2	T-bar row	3	12	60 secondes
3	Tirage horizontal	3	12	60 secondes
4	Tirage vertical	3	12	60 secondes
5	Elévations latérales	3	12	60 secondes

SEANCE 3				
		Bas du corps 2		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Deadlift haltères	3	12	60 secondes
2	Fentes bulgares	3	12	60 secondes
3	Step up	3	12	60 secondes
4	Kick back à la poulie	3	12	60 secondes
5	Abduction machine	3	12	60 secondes

SEANCE 4				
		Haut du corps 2		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé couché incliné haltères	3	12	60 secondes
2	Ecarté couché avec haltères	3	12	60 secondes
3	Pompes sur genoux	3	12	60 secondes
4	Curl biceps avec haltères	3	15	60 secondes
5	Extention triceps à la poulie	3	15	60 secondes

Tes séances de sport

SEMAINES 5 À 8

Cycle 2 : Semaine 5 à 8

Progression : pendant ces semaines on augmente un peu ces charges et le nombre de séries.

Objectif : Augmenter l'intensité et le volume pour stimuler la croissance musculaire et la force.

SEANCE 1				
		Bas du corps 1		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Goblet squat	4	12	60 secondes
2	Hip thrust	4	12	60 secondes
3	Leg curl	4	12	60 secondes
4	Leg press	4	12	60 secondes
5	Extensions lombaires	3	15	60 secondes

SEANCE 2				
		Haut du corps 1		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé militaire avec haltères	4	12	60 secondes
2	T-bar row	4	12	60 secondes
3	Tirage horizontal	4	12	60 secondes
4	Tirage vertical	4	12	60 secondes
5	Elévations latérales	4	12	60 secondes

SEANCE 3				
		Bas du corps 2		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Deadlift haltères	4	12	60 secondes
2	Fentes bulgares	4	12	60 secondes
3	Step up	4	12	60 secondes
4	Kick back à la poulie	4	12	60 secondes
5	Abduction machine	3	15	60 secondes

SEANCE 4				
		Haut du corps 2		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé couché incliné haltères	4	12	60 secondes
2	Ecarté couché avec haltères	4	12	60 secondes
3	Pompes sur genoux	4	12	60 secondes
4	Curl biceps avec haltères	4	12	60 secondes
5	Extention triceps à la poulie	4	12	60 secondes

Tes séances de sport

SEMAINES 9 À 12

Cycle 3 : Semaine 9 à 12

Intensification : pendant ces semaines on se challenge pour augmenter ses charges de semaine en semaine.
On augmente un peu le temps de repos sur certain exo pour être en capacité de charger.

Objectif : Maximiser l'intensité et préparer le corps à un nouveau niveau de condition physique.

SEANCE 1				
		Bas du corps 1		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Goblet squat	4	12	90 secondes
2	Hip thrust	4	12	90 secondes
3	Leg curl	4	12	90 secondes
4	Leg press	4	12	60 secondes
5	Extensions lombaires	3	15	60 secondes

SEANCE 2				
		Haut du corps 1		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé militaire avec haltères	4	12	60 secondes
2	T-bar row	4	12	60 secondes
3	Tirage horizontal	4	12	90 secondes
4	Tirage vertical	4	12	90 secondes
5	Elévations latérales	4	12	60 secondes

SEANCE 3				
		Bas du corps 2		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Deadlift haltères	4	12	90 secondes
2	Fentes bulgares	4	12	90 secondes
3	Step up	4	12	60 secondes
4	Kick back à la poulie	4	12	90 secondes
5	Abduction machine	3	15	60 secondes

SEANCE 4				
		Haut du corps 2		
	EXERCICES	Séries	Répétitions	Récupération
1	Développé couché incliné haltères	4	12	60 secondes
2	Ecarté couché avec haltères	4	12	60 secondes
3	Pompes sur genoux	4	12	60 secondes
4*	Curl biceps avec haltères	3	12	0 secondes
4*	Extention triceps à la poulie	3	12	90 secondes

4*	C'est un bi-set. On enchaine les deux exo puis on prends son temps de récupération.

Date :										
Bas du corps 1		Série 1		Série 2		Série 3		Série 4		
		Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Nbr de rép	Charges	Remarques
1	*Goblet squat*									
2	*Hip thrust*									
3	*Leg curl*									
4	*Leg press*									
5	*Extensions lombaires*									

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	*Deadlift haltères*									
2	*Fentes bulgares*									
3	*Step up*									
4	*Kick back à la poulie*									
5	*Abduction machine*									

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	*T-bar row*									
3	*Tirage horizontal*									
4	*Tirage vertical*									
5	*Elévations latérales*									

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 incliné*									
2	*Ecarté couché avec haltères*									
3	*Pompes sur genoux*									
4	*Curl biceps avec haltères*									
5	*Extention triceps à la poulie*									