



Programme ultime de développement musculaire



TABLE DES MATIÈRES

1	Découvrez le programme	
	Fonctionnement des séances	05
	Déroulement du programme	07
	Récupération post-entraînement	09
2	Calendrier des séances	11
3	Nutrition et supplémentation	
	Alimentation pour la prise de masse	14
	Les suppléments	15
4	Les exercices	
	Échauffement	17
	Lundi – pectoraux et dorsaux	18
	Mardi – récupération active	22
	Mercredi – jambes et abdominaux	23
	Jeudi – épaules et bras	27
	Vendredi – repos	31
	Samedi – entraînement full body	31
	Dimanche – récupération active	36

1



PARTIE 1

Le programme



Vous connaissez cette sensation.

Vous entrez dans la salle de musculation, gonflé à bloc dans le but de vous muscler, et vous n'avez pas de programme pour y arriver. Si vous voulez développer la masse musculaire de tout le corps, il vous faudra un programme varié, qui vous fait dépasser vos limites et comprend beaucoup de phases de récupération, car

c'est pendant celles-ci que les muscles se régénèrent et se développent. Si vous voulez atteindre un développement musculaire conséquent, vous avez choisi le bon programme. Il ne s'adresse PAS aux débutants. Alors, à qui s'adresse-t-il ? Il a été conçu pour les personnes qui pratiquent sérieusement le renforcement musculaire depuis au moins un an (idéalement sous

la supervision de coachs pour corriger le positionnement et l'exécution des exercices, et donner des conseils sur les poids à utiliser) et qui souhaitent formaliser leur entraînement. Il correspond également aux pratiquants chevronnés de l'entraînement en force, qui sont habitués à des programmes d'entraînement plus longs et qui veulent essayer un protocole complet comprenant des composantes d'endurance.

Ce programme de sept jours, à suivre pendant six semaines, comprend quatre séances de musculation conçues pour développer le maximum de muscle de la manière la plus efficace. Le programme comprend également deux jours de récupération active (30 à 45 minutes d'activités cardio de faible intensité de votre choix) pour compléter votre entraînement, renforcer la santé cardiaque et offrir du repos à votre corps après des exercices comprenant des poids supplémentaires. Le jour restant est dédié au repos et à la récupération (et vous en aurez besoin).



● **Un esprit fort. Un corps solide.**

Fonctionnement des séances

Tout au long de la semaine, vous effectuerez plusieurs séries en superset (deux exercices consécutifs sans pause) qui font généralement travailler des groupes musculaires opposés. Selon des recherches publiées en 2021 dans *The Journal of Strength and Conditioning Research*, cela peut vous aider à développer votre masse musculaire et à améliorer votre santé cardiorespiratoire en un temps assez court. Les programmes à hauts volumes comme celui-ci (beaucoup de séries et de répétitions) sont également idéaux pour le développement musculaire, selon une étude de 2019 publiée dans *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Haltères, barre et disques de poids, banc, caisse de pliométrie (facultatif), élastique à résistance légère

PROGRAMME DES SÉANCES

LUNDI

Pectoraux et dorsaux

MARDI

Récupération active

MERCREDI

Jambes et abdominaux

JEUDI

Épaules et bras

VENDREDI

Repos

SAMEDI

Entraînement circuit tout le corps

DIMANCHE

Récupération active



TÉLÉCHARGEZ
LE
CALENDRIER
COMPLET
DES SÉANCES
SUR
6 SEMAINES

[ICI](#)

Nous vous recommandons de l'imprimer et de l'afficher, pour un meilleur suivi du programme

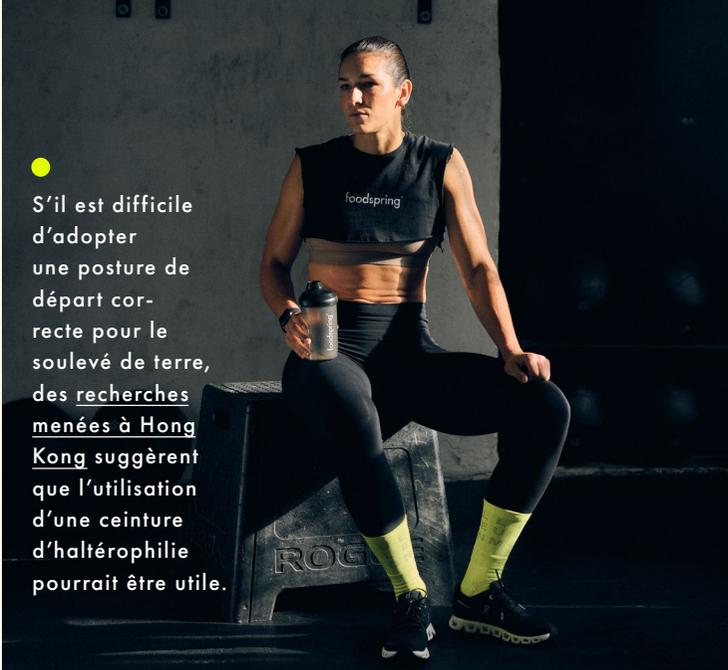
Déterminer la charge :

à ce stade de votre entraînement, vous allez essayer d'augmenter votre charge maximale (1 RM) pour certains exercices : squats, développé couché et soulevé de terre. Il existe plusieurs méthodes pour obtenir une estimation de votre charge maximale, qui est le poids maximal pouvant être soulevé lors d'une répétition d'un exercice donné. En temps normal, un grand nombre de personnes travaillent à un poids inférieur à leur charge maximale lorsqu'elles s'entraînent ; l'utilisation d'un outil approprié pour connaître la valeur qui vous convient est donc très pratique.

Vous n'avez pas besoin d'utiliser votre charge maximale dès le départ. Commencez simplement par utiliser des poids légers et augmentez la charge selon votre ressenti, jusqu'à ce que vous atteignez un poids d'exercice qui vous éprouve physiquement, mais qui vous permet également d'effectuer toutes les répétitions. Commencez avec des poids légers (ou une

barre sans poids ou un manche à balais) pour intégrer la technique d'exécution correcte pour l'exercice concerné avant d'augmenter progressivement la charge. Aux deux tiers de la série, vous devriez avoir trouvé votre poids d'exercice : la résistance est éprouvante, mais il est encore possible d'effectuer toutes les répétitions en conservant une exécution propre, sans avoir à réduire la charge. Si vous atteignez votre poids d'exercice dès la première série, c'est que la charge est trop importante. Si vous augmentez encore la charge lors de la dernière

S'il est difficile d'adopter une posture de départ correcte pour le soulevé de terre, des recherches menées à Hong Kong suggèrent que l'utilisation d'une ceinture d'haltérophilie pourrait être utile.



série, prenez-en note et commencez avec une charge un peu plus importante la prochaine fois.

Au fil des semaines, le poids d'exercice augmentera lentement. Ne brûlez pas les étapes ! Terminer chaque série et surtout le faire en conservant une technique d'exécution correcte vous évitera de vous blesser tout en facilitant votre développement musculaire. En effet, une charge trop importante pour votre corps mènera à une blessure ou à une surcompensation de la part d'autres muscles, ce qui créera des déséquilibres.

Certains exercices comprennent des in-

structions concernant le poids des haltères : légers, moyens ou lourds. Choisissez des poids que vous pourrez soulever tout au long de l'entraînement, en conservant une bonne technique d'exécution. Vous pourrez augmenter progressivement la charge tout au long des séries, mais évitez de le faire de manière trop intensive, car vous risquez de devoir la diminuer à mi-parcours. Vous allez sûrement devoir faire plusieurs essais avant de trouver vos marques, mais en général, même lorsque votre première série semble un peu légère, vous la finirez quand même en sueur.

Déroulement du programme

Suivez le programme pendant six semaines. Les deux premières semaines, suivez les séances d'entraînement comme indiqué. Les troisième et quatrième semaines, augmentez légèrement les poids que vous utilisez pour

chacun des exercices. Enfin, les deux dernières semaines, augmentez à nouveau la charge et effectuez une série supplémentaire de chaque exercice.

Mettez en place une feuille de calcul ou un journal et

consignez la charge utilisée à chaque exercice ([téléchargez notre outil de suivi ici](#)), c'est-à-dire le poids que vous avez atteint après l'échauffement et que vous avez soulevé tout au long des séries. Notez également si l'entraînement

vous a semblé trop facile, trop difficile ou bien équilibré. Vous pourrez ainsi ajuster les poids de départ et d'exercice pour la semaine suivante. Après les semaines d'entraînement 1 et 2, recalculez votre charge maximale pour voir si elle a augmenté. Si c'est le cas, augmentez les poids de vos exercices en conséquence.

Vous souhaitez visualiser votre progression ? [Téléchargez cet aperçu](#) du calendrier sur 6 semaines et affichez-le bien en vue pour suivre vos progrès.

Si vous préférez un système plus libre, pas de problème ! Néanmoins, il est utile de tenir un carnet d'entraînement, en y consignant les poids de vos exercices et votre ressenti. Bien entendu, il sera tout à fait naturel d'observer des fluctuations d'une semaine à l'autre en raison de facteurs tels que le sommeil, l'alimentation et le stress.



L'entraînement

Chaque séance

comprendra généralement un échauffement, un exercice de mobilité spécifique à la partie du corps sur laquelle vous travaillerez ce jour-là, une série simple (un mouvement), une série en superset (deux mouvements) et un exercice final type « final burn », sorte de dernière ligne droite pour terminer la séance en beauté. L'exercice final pourra prendre la forme d'un superset ou d'une série simple. Ne remplacez pas ces exercices par d'autres. Ils ont été choisis parce qu'ils seront difficiles à effectuer à la fin de

l'entraînement, mais ils ne risquent pas de causer de blessures. Si vous avez tout donné pendant l'entraînement et que vous n'avez vraiment plus d'énergie à dépenser, vous pourrez vous passer de l'exercice final.

Chaque exercice comprend un nombre de répétitions et un temps de pause. 6 x 8 signifie 6 séries de 8 répétitions. Si vous voulez développer votre force brute, conservez le même nombre de répétitions pendant les six semaines, mais augmentez la charge. Si vous vous concentrez sur l'amélioration de l'en-

durance musculaire, augmentez les séries et les répétitions, tout en conservant à peu près la même charge. L'un des moyens de suivre ces progrès est de consulter votre journal lorsque vous

remarquerez qu'un entraînement donné est trop facile, trop difficile ou bien équilibré.

La clé de ce programme est d'adopter une bonne technique d'exécution pour chaque exercice. Si vous ne les avez jamais effectués auparavant, commencez avec un poids léger. Si vous avez la possibilité de travailler avec un coach qui connaît bien le renforcement musculaire et est capable de vous guider dans la technique et l'exécution des mouvements, c'est encore mieux : après tout, ce n'est pas en vous blessant que vous prendrez du muscle.

Récupération active

Ces journées seront dédiées à une activité qui vous plaît, à l'exclusion de toute activité consistant à soulever et reposer des objets lourds. Il peut s'agir d'une balade à vélo ou à pied, d'une séance de yoga, d'un footing, ou même d'une bonne séance d'auto-massage à l'aide de rouleaux (tout ce qui compte, c'est de faire 30 minutes d'exercice). Vous continuerez ainsi à faire circuler le sang vers les muscles, ce qui les aidera à se remettre après les efforts que vous déployez pendant les journées consacrées au renforcement.

Récupération post-entraînement

FS

Ce programme est délibérément ambitieux et difficile, mais il n'est pas impossible. Si vous vous sentez complètement H.S. dès les premiers jours du programme, il se peut que la charge que vous utilisez soit trop importante, que vous ayez besoin d'un jour de repos supplémentaire par semaine ou encore qu'il vaille mieux pour vous de simplement ajouter certaines des séances du programme à votre routine fitness actuelle. Tout cela est tout à fait légitime.

Si vous décidez de suivre scrupuleusement ce programme mais que vous ressentez vraiment les effets cumulés des entraînements et que des douleurs apparaissent, il se peut que vous ayez besoin de mieux récupérer.



Quelques suggestions

- **Essayez un appareil de massage par percussion.** Ces appareils de massage portatifs frappent les tissus mous pour rompre le fascia, le tissu qui entoure les muscles (ainsi que les organes, les os, les fibres nerveuses et les vaisseaux sanguins) et faire circuler les fluides du fascia, ce qui favorise la mobilité. Concernant la circulation, les appareils de massage par percussion semblent également aider à réduire l'accumulation d'acide lactique et à éviter les courbatures qui arrive plus tard, c'est-à-dire cette vague de « oh je n'arrive plus à me lever » qui survient 24 à 72 heures après une grosse séance de muscu. Nous aimons l'[Hypervolt 2](#) d'[Hyperice](#) parce qu'il ne pèse que 820 grammes, que son intensité est réglable et qu'il est suffisamment silencieux pour vous permettre de finir votre podcast du moment tout en massant vos ischio-jambiers. De plus, l'application propose toute une série de routines de massage, de quoi profiter d'un programme de récupération sans devoir passer du temps à le préparer.
- **Assurez-vous de consommer suffisamment de protéines.** Il est recommandé d'en consommer une portion dans l'heure qui suit une séance de renforcement musculaire, pour mieux synthétiser les protéines sur le long terme. Une hydratation suffisante après l'entraînement peut également vous aider à court terme (vous trouverez la liste des macronutriments indispensables et des suppléments utiles dans la partie de ce programme dédiée à la nutrition, poursuivez simplement votre lecture).
- **Oubliez le bain glacé.** Populaire chez les athlètes et les [adeptes de la méthode Wim Hof](#), un bain glacé est un moyen de diminuer les douleurs musculaires après un gros effort. Des coureurs de classe mondiale comme [Björn Koreman](#) sont connus pour terminer leurs entraînements en sautant directement dans l'eau glacée, mais si vous cherchez à prendre du muscle, certaines études suggèrent que plonger dans l'eau glacée [pourrait en fait entraver](#) le développement musculaire.

2



PARTIE 2

Programme d'entraînement

Programme d'entraînement

FS

ÉCHAUFFEMENT

Quatre séries de :

- jumping jacks (30 secondes)
- lateral lunges (fentes latérales) (10 répétitions de chaque côté)

Trois ou quatre séries de :

- walkouts (10 répétitions)
- world's greatest stretch (10 répétitions de chaque côté)

** 2 minutes de pause, profitez-en pour boire de l'eau

LUN.

PECTORAUX ET DORSAUX

EXERCICES DE MOBILITÉ

- étirements avec élastique (10 répétitions)
- T-spine windmill (8 répétitions par côté)

SÉRIE SIMPLE

- développé couché avec barre ou haltères

6-8 x 8, commencez avec une barre sans poids, augmentez la charge jusque 50 % à 70 % de votre charge maximale, en faisant une pause de 2 minutes max entre chaque série. Si possible, demandez à quelqu'un de vous assister.

SUPERSET

- flyes avec haltères
- bent-over rows avec barre ou haltères

6 x 8-12, utilisez des haltères moyens pour les flyes et des haltères moyens à lourds pour les bent-over rows. 1 min. de pause entre chaque série.

EXERCICE FINAL

- tractions
- pompes

Première série : faites 1 traction et 4 pompes. Deuxième série : faites 2 tractions et 4 pompes. Continuez en ajoutant 1 traction à chaque série jusqu'à atteindre votre limite. Faites une pause entre chaque série si nécessaire.

MAR.

RÉCUP. ACTIVE

CARDIO

- 30 à 45 minutes à 60-75 % de votre rythme cardiaque maximal

MER.

JAMBES ET ABDOS

EXERCICES DE MOBILITÉ

- étirements de hanche 90/90 (1 min par côté)
- deep squat rotation (8 répétitions par côté)

SÉRIE SIMPLE

- front squats avec barre ou haltères

8 x 6, poids entre 60 % et 70 % de votre charge maximale, en faisant une pause de 2 minutes max entre chaque série.

SUPERSET

- fentes avec haltères ou au poids du corps
- soulevés de terre jambes tendues avec haltères ou barre

6 x 10, utilisez un poids léger à moyen pour les fentes et un poids moyen à moyen-lourd pour les soulevés de terre. 1 min. de pause entre chaque série.

EXERCICE FINAL

- fentes latérales avec haltères
- single leg glute bridges

6 x 10, utilisez un haltère léger à moyen pour les fentes. Faites une pause entre chaque série si nécessaire.

JEU.

ÉPAULES
ET
BRAS

EXERCICES DE MOBILITÉ

- military plank (10 répétitions)
- étirements avec élastique (10 répétitions)

SÉRIE SIMPLE

- shoulder presses avec barre ou haltères

6-8 x 8, en commençant par des haltères légers ou une barre sans poids et en augmentant lentement la charge. Pause de 2 minutes max entre chaque série. N'allez pas jusqu'à l'échec musculaire.

Faites la grasse matinée !

SUPERSET

- front raises avec haltères
- reverse flies avec haltères

6 x 8-12, utilisez des haltères légers. 1 min. de pause entre chaque série.

EXERCICE FINAL

- alternating dumbbell curls
- lying dumbbell tricep extensions

6 x 10, utilisez des haltères moyens à lourds. Faites une pause entre chaque série si nécessaire.

VEN.

REPOS

EXERCICES DE MOBILITÉ

- overhead squat to pike (10 répétitions)
- T-spine windmill (8 répétitions par côté)

SÉRIE SIMPLE

- back squats

6-8 x 8, commencez avec une barre sans poids, augmentez la charge jusque 65 % à 70 % de votre charge maximale, en faisant une pause de 2 minutes max entre chaque série. Si possible, demander à quelqu'un de vous assister.

ENTRAÎNEMENT FULL BODY

- thrusters avec barre ou haltères
- bent-over rows avec barre ou haltères
- floor presses
- plyo box step-ups

6 x 10, pour les squats avec haltères, le rowing et les floor presses, choisissez une charge que vous pourrez soulever pendant toute la séance sans devoir diminuer le poids. Utilisez une caisse de pliométrie ou un banc pour les bench step-ups. Faites une pause entre chaque série si nécessaire.

EXERCICE FINAL

- crunchs (50 répétitions)

DIM.

RÉCUP.
ACTIVE

CARDIO

- 30 à 45 minutes à 60-75 % de votre rythme cardiaque maximal

3

PARTIE 3

Guide de nutrition et de supplémentation



Alimentation pour la prise de masse

FS



La règle d'or est bien sûr de manger suffisamment pour développer vos muscles. Mais vous devez également vous concentrer sur les bons macronutriments. Molly Kimball, RD, CSSD, diététicienne du sport à La Nouvelle-Orléans, recommande de se concentrer sur les protéines et les glucides pour développer les muscles tout en s'affinant.



Les protéines jouent un rôle essentiel dans la synthèse des protéines musculaires (le processus de développement de la masse musculaire), tandis que les glucides fournissent de l'énergie pour les entraînements et aident à la récupération. Comptez 1,6 à 2,2 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel, répartis tout au long de la journée pour stimuler la synthèse des protéines musculaires et s'assurer que toutes ces protéines sont pleinement utilisées (si l'apport est trop important, votre organisme ne pourra pas l'utiliser efficacement). N'oubliez pas non plus les graisses : elles sont nécessaires au bon fonctionnement cellulaire, à la régulation des hormones et à l'absorption des vitamines. Comptez environ 1 gramme de graisse par kilogramme de poids corporel et couvrez le reste de vos besoins en calories avec des glucides.

Voici deux exemples de répartition des macronutriments.

Si vous pesez 80 kilos et consommez 2 500 kcal

- 160 grammes de protéines (640 kcal)
- 80 grammes de lipides (720 kcal)
- 285 grammes de glucides (1 140 kcal)

Si vous pesez 65 kilos et consommez 2 000 kcal

- 130 grammes de protéines (520 kcal)
- 65 grammes de lipides (585 kcal)
- 224 grammes de glucides (895 kcal)

Vous ne savez pas par où commencer pour calculer votre apport en calories et en macronutriments ? Nous avons l'outil qu'il vous faut. Cliquez ici pour l'utiliser.

Si vous voulez vous muscler, vous avez tout intérêt à bien manger. Ryan Page, qui travaille au service produits et innovation chez foodspring, recommande un surplus calorique pour le développement musculaire. Ce qui constitue un surplus est propre à chacun, mais un apport quotidien de 300 à 500 calories supplémentaires constitue une estimation raisonnable. Il est aussi possible de développer sa masse musculaire sans apport calorique supplémentaire : votre poids corporel augmentera puisque les tissus musculaires sont plus lourds que les graisses, mais votre pourcentage de graisse corporelle diminuera. Si vous voulez suivre cette voie, augmentez le pourcentage de calories issues des protéines et réduisez légèrement la part provenant des lipides et des glucides. Pour ce faire, vous devez vous assurer que la répartition des macronutriments est correcte : il faut que l'apport en protéines soit adéquat (1,6 à 2,2 g par kg de poids corporel) et que l'apport en glucides soit suffisant (4 g par kg de poids corporel) et ait lieu au bon moment. Les glucides doivent être consommés dans les 4 premières heures et au plus tard 6 heures après un exercice physique éprouvant, afin de favoriser une récupération optimale.

Les suppléments

Ces produits foodspring sont les compagnons idéaux pour atteindre vos objectifs :



● Fueled by foodspring

Shakes protéinés

Ces boissons vous fourniront tous les acides aminés essentiels que le corps ne peut pas produire lui-même, et qui sont nécessaires au développement musculaire.* Un profil d'acides aminés incomplet entrave la synthèse des protéines musculaires. De plus, les shakes sont rapides à préparer, ont un goût délicieux et permettent de répondre plus facilement aux besoins quotidiens en protéines.

PROTÉINE WHEY :

Notre poudre protéinée classique, qui contient 24 grammes de protéines par portion.

CLEAR WHEY :

Fabriquée à partir d'isolat de protéines de lactosérum, la Clear Whey contient encore moins de glucides, de lipides et de lactose et contient 26 g de protéines par portion.

PROTÉINE VÉGÉTALE :

Destinées à celles et ceux qui suivent un régime vegan, ou qui souhaitent éviter les produits laitiers. Notre Protéine végétale est la combinaison parfaite de protéines de pois, de tournesol,

de chanvre et de pois chiche et de des suppléments en vitamines et minéraux. Avec 24 grammes de protéines par portion, ce shake contient tous les acides aminés essentiels.

Créatine

Ce composé naturel joue un rôle important dans la formation de l'ATP et est naturellement stocké dans les muscles. L'ATP constitue le « carburant » musculaire et sert d'amorce énergétique lors d'un effort physique. L'inconvénient est que cela ne dure que quelques secondes. Cependant, plus il y a de créatine,

plus elle peut former d'ATP. La créatine est donc le complément alimentaire idéal pour disposer de plus de puissance lors d'exercices de haute intensité sur une courte durée, tels que la musculation**.

Zn: Mg

Lors des séances d'entraînement intenses, le corps perd beaucoup de liquide et donc de précieux minéraux tels que le magnésium et le zinc. Le magnésium est essentiel à la vie et contribue, entre autres, au fonctionnement normal des muscles et à la réduction de la fatigue. Le zinc contribue, entre autres, au métabolisme normal des macronutriments. Pour répondre à un besoin accru en micronutriments, nous recommandons nos gélules ZN:MG en complément d'une alimentation équilibrée.

- * Les protéines contribuent au développement musculaire.
- ** La créatine augmente les performances physiques lors d'efforts successifs, de courte durée et de haute intensité. Les premiers résultats se manifestent dès l'apport quotidien de 3 grammes de créatine.

L'échauffement

FS

WALKOUT

Commencez en position debout. Pliez les genoux et placez les mains sur le sol, puis avancez-les jusqu'à vous trouver en position de planche. Inversez ensuite le mouvement, puis revenez à la position de départ. Comptez une répétition. Vous voulez corser l'exercice ? Faites une pompe avant de revenir en arrière.

[VOIR LA VIDÉO](#)

WORLD'S GREATEST STRETCH

Commencez en planche haute, sur les mains. Ramener la jambe droite vers l'avant en plaçant le pied droit à l'extérieur de la main droite et fléchissez légèrement la jambe gauche. Tendez la main droite vers le plafond. Faites une pause, puis baissez la main et revenez à la position de départ. Changez de côté et comptez une répétition.

[VOIR LA VIDÉO](#)



JUMPING JACKS

Tenez-vous debout, pieds joints, bras le long du corps. Sautez en écartant les jambes à la largeur des épaules tout en levant les bras sur les côtés et au-dessus de la tête. Amortissez l'atterrissage en pliant légèrement les

genoux et répétez le mouvement.

[VOIR LA VIDÉO](#)

FENTES LATÉRALES

Tenez-vous bien droit, les pieds écartés à la largeur des hanches. Mains jointes devant la poitrine, gardez la jambe gauche tendue et faites un grand

pas de côté avec la jambe droite, et plier le genou jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol. Redressez la jambe droite et inversez le mouvement. Recommencez en changeant de côté à chaque répétition.

[VOIR LA VIDÉO](#)

Pectoraux et dorsaux

EXERCICES DE MOBILITÉ

ÉTIREMENTS AVEC ÉLASTIQUE

Debout, tenez l'extrémité d'un élastique d'exercice dans chaque main. Levez les bras à la hauteur des épaules, puis rapprochez lentement les omoplates tout en écartant bien les bras, puis revenez à la position de départ.

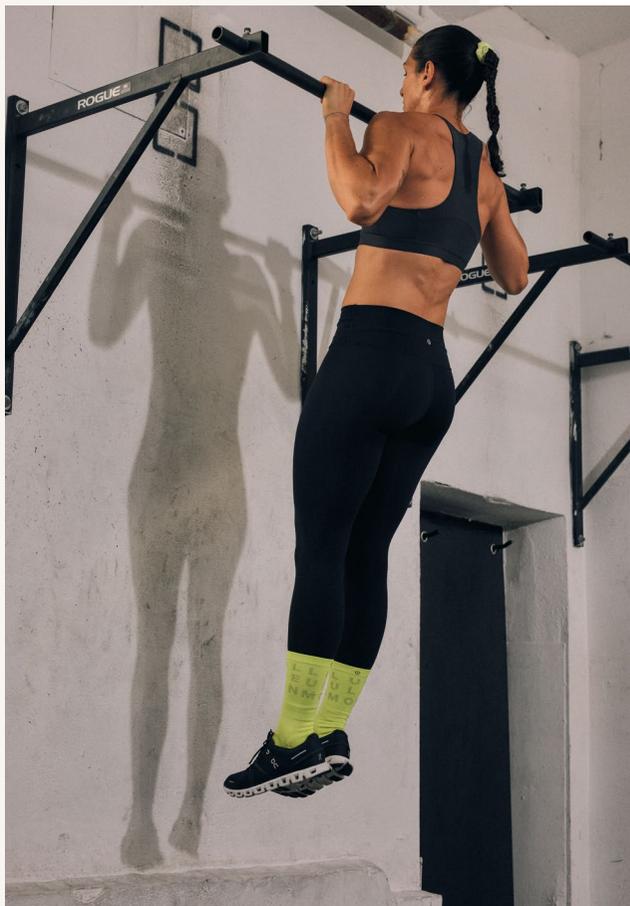
[VOIR LA VIDÉO](#)

T-SPINE WINDMILL

Allongez-vous sur le côté gauche, les jambes l'une sur l'autre, les hanches et les genoux à un angle de 90 degrés, les bras tendus à hauteur d'épaule, l'un sur l'autre. En gardant le bras droit tendu, passez lentement votre main droite au-dessus de la tête dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, faites pivoter la colonne vertébrale jusqu'à ce que le dos soit à plat sur le sol et que la main droite soit

tendue du côté droit. Revenez à la position de départ. Faites toutes les répétitions du même côté, puis changez de côté.

[VOIR LA VIDÉO](#)



Le sommeil est essentiel au développement musculaire. Une bonne dose de protéines avant le coucher permet d'accélérer le développement musculaire pendant le sommeil, selon une étude publiée dans The Journal of Nutrition.

SÉRIE SIMPLE

**BENCH PRESS
(DÉVELOP-
PÉ COUCHÉ)
AVEC BARRE OU
HALTÈRES**

Tenez-vous allongé sur un banc, les pieds à plat sur le sol, en tenant une barre ou deux haltères juste au-dessus de la poitrine. Poussez le plus possible vers le haut, sans aller jusqu'à tendre les bras. Faites une pause, puis revenez à la position de départ. Comptez une répétition (il est conseillé de se faire assister).



VOIR LA VIDÉO



SUPERSET

FLYES AVEC HALTÈRES

Un haltère dans chaque main, allongez-vous sur un banc et gardez les pieds à plat sur le sol. Soulevez les haltères au-dessus de la poitrine. Les coudes légèrement fléchis, ouvrir les bras de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient au même niveau que la poitrine. Contractez les pectoraux en relevant les bras, puis répétez le mouvement.



VOIR LA VIDÉO



BENT-OVER ROWS AVEC BARRE OU HALTÈRES

Debout, une barre ou deux haltères en main, fléchissez les genoux et penchez-vous vers l'avant tout en gardant le dos droit. (si vous utilisez des haltères, assurez-vous que vos paumes sont orientées vers l'intérieur). Tenez la barre ou les haltères devant vous, en contractant les épaules, et ramenez les deux bras vers vous en même temps. Revenez à la position de départ. Comptez une répétition.



VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

EXERCICE FINAL

TRACTIONS

Debout, tenez une barre de traction, les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules. Tirez sur les bras jusqu'à ce que votre menton soit juste au-dessus de la barre. Comptez une répétition. Redescendez doucement et recommencez.



VOIR LA VIDÉO

POMPES

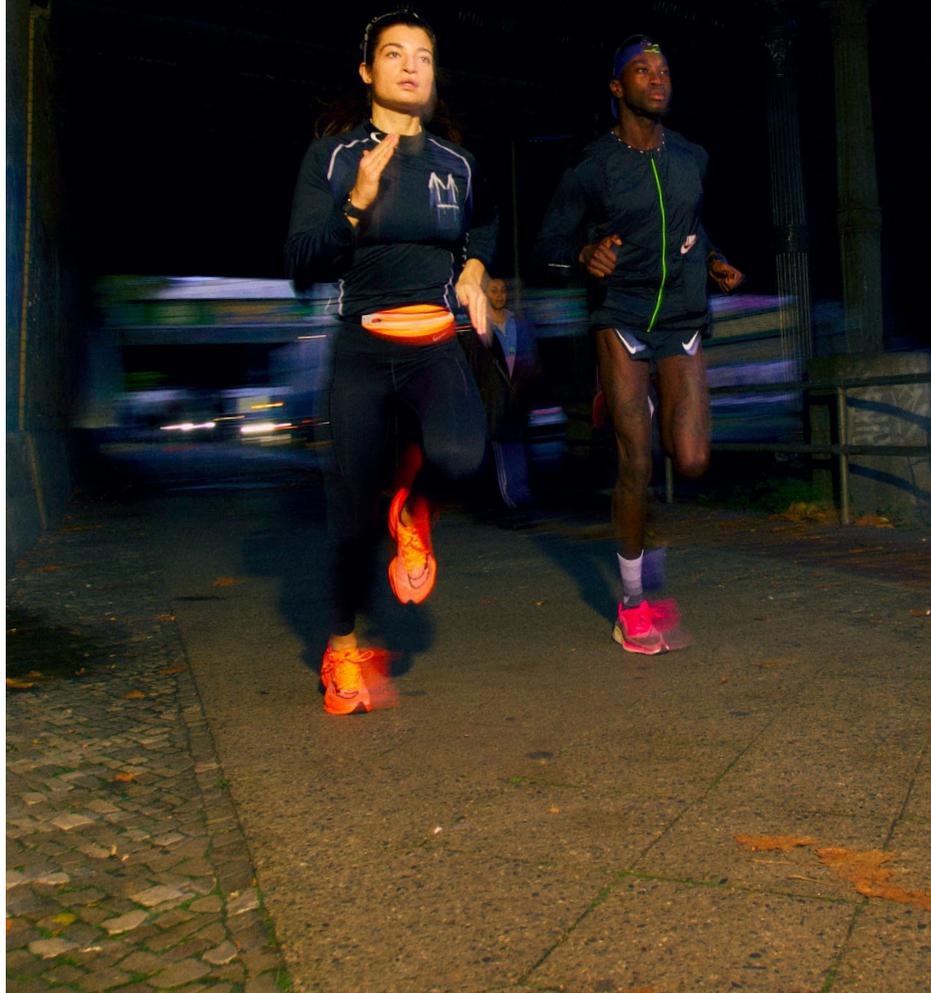
Commencez en planche haute, sur les mains. Abaissez lentement le corps vers le sol, puis poussez avec les bras pour revenir rapidement à la position de départ. Comptez une répétition.

FS

MARDI

Récupération active

Faites quelques exercices faciles pour activer la circulation. Le vélo, le jogging ou un cours de yoga sont particulièrement adaptés. Veillez également à une bonne nutrition et à une bonne hydratation.



Jambes et abdos

EXERCICES DE MOBILITÉ

ÉTIREMENTS DE HANCHE 90/90

Asseyez-vous sur le sol, la jambe gauche devant vous, genou plié à 90°, le pied gauche pointant vers la droite ; jambe droite vers l'arrière, genou plié à 90°, pied droit pointant vers l'arrière. Bouger le torse pour rendre l'étirement plus ou moins intense. Tenez la position pendant une minute, puis faites une pause (en position debout ou assise) avant de changer de côté.

[VOIR LA VIDÉO](#)

DEEP SQUAT ROTATION

Commencez par effectuer un squat profond, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des hanches, les talons touchant le sol. Faites pivoter le torse et tendez verticalement le bras droit jusqu'à ce que le bout des doigts pointe



vers le plafond, puis revenez lentement à la position de départ et alternez.

[VOIR LA VIDÉO](#)

La pratique du yoga est idéale pour améliorer l'équilibre, la posture et la stabilité du tronc, qui sont des attributs essentiels pour le renforcement musculaire.

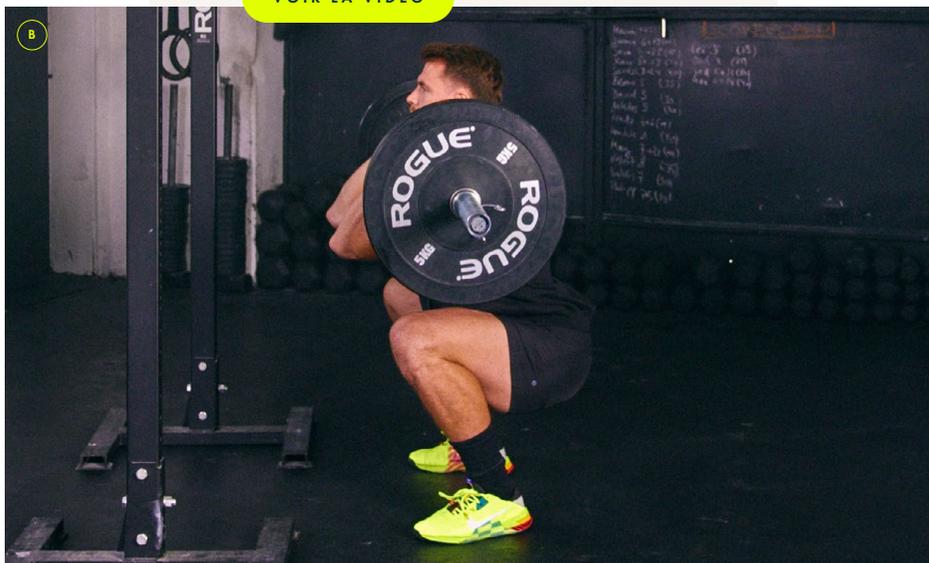


SÉRIE SIMPLE

**FRONT SQUATS
AVEC BARRE OU
HALTÈRES**

Debout, tenez une barre ou des haltères devant vous juste au-dessus des épaules. Descendez en squat jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, puis relevez-vous. Recommencez.

VOIR LA VIDÉO



SUPERSET

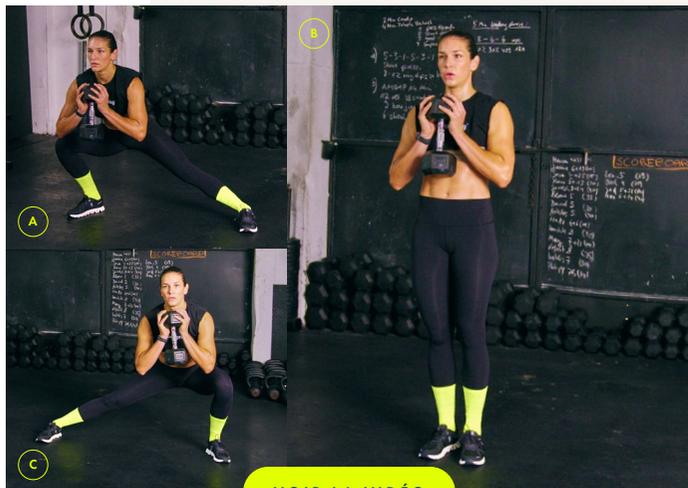
FENTES AVEC
HALTÈRES
OU AU POIDS
DU CORPS

En tenant un haltère de chaque côté du corps, ou les mains sur les hanches, faites un pas en avant avec la jambe gauche en position de fente. Descendez jusqu'à ce que le genou arrière soit juste au-dessus du sol, puis inversez le mouvement pour revenir à la position debout. Répétez le mouvement en changeant de jambe et comptez une répétition.



SOULEVÉS
DE TERRE
JAMBES TENDUES

Debout, les épaules rapprochées et baissées, tenez une barre ou des haltères devant vos cuisses. Gardez les jambes droites, légèrement fléchies au niveau des genoux, basculez les hanches vers l'arrière et abaissez lentement la barre jusqu'à ce que vous sentiez un étirement des ischio-jambiers et des fessiers, puis revenez avec force en position de départ.



VOIR LA VIDÉO

EXERCICE FINAL

FENTES LATÉRALES AVEC HALTÈRES

Debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, tenez un seul haltère devant vous. Faites un grand pas sur le côté avec la jambe droite, pliez-la en descendant jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol, en gardant la jambe gauche bien droite. L'haltère doit glisser le long de la cuisse droite. Redressez la jambe droite et inversez le mouvement. Répétez en changeant de côté.

SINGLE-LEG GLUTE BRIDGES

Commencez en position allongée sur le dos, les genoux fléchis et les pieds au sol. Levez la jambe droite, puis poussez sur le pied gauche pour faire un petit pont sur une jambe. Maintenez la position pendant quelques secondes, puis revenez en position de départ, touchez le sol avec vos fesses et remonter rapidement en petit pont. Terminez toutes les répétitions du côté droit, puis changez de côté.



VOIR LA VIDÉO

EXERCICES DE MOBILITÉ**MILITARY PLANK (PLANCHE MILITAIRE)**

Commencez en position de planche haute. Poser l'avant-bras droit au sol, suivi de l'avant-bras gauche, puis revenez à la position de départ. Commencez la répétition suivante avec l'avant-bras gauche.

[VOIR LA VIDÉO](#)**ÉTIREMENTS AVEC ÉLASTIQUE**

Debout, tenez l'extrémité d'un élastique d'exercice dans chaque main. Levez les bras à la hauteur des épaules, puis rapprochez lentement les omoplates tout en écartant bien les bras, puis revenez à la position de départ.

[VOIR LA VIDÉO](#)

Si vous avez l'habitude de vous entraîner seul, essayez de faire vos séries avec quelqu'un pour vous assister, ce qui vous permettra de corriger le positionnement et l'exécution des exercices et d'améliorer vos performances. Cela permet également d'égayer l'entraînement.

SÉRIE SIMPLE

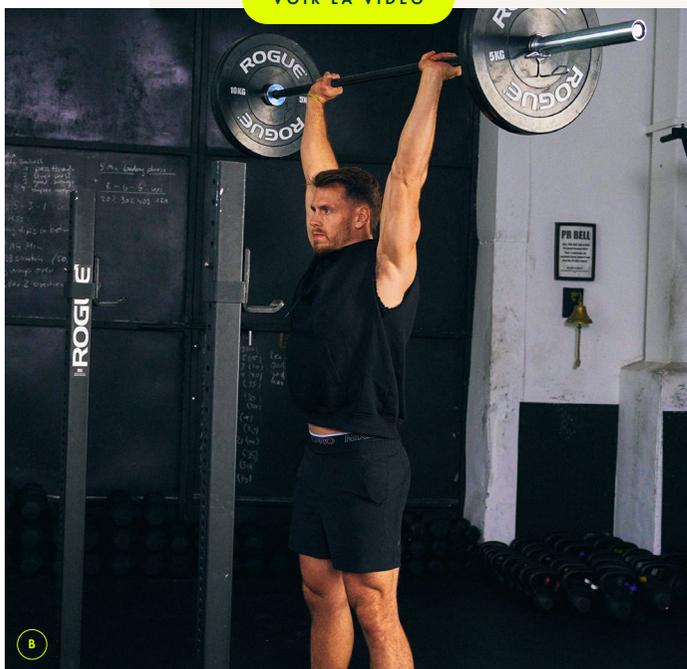
SHOULDER
PRESSES
AVEC BARRE OU
HALTÈRES

Debout, le bas du dos en position neutre, tenez une barre ou des haltères devant vous, juste au-dessus des épaules. Sans mobiliser le bas du corps, tendez les bras pour pousser la barre au-dessus de la tête, le plus possible vers le haut, en gardant les coudes légèrement fléchis. Revenez lentement à la position de départ. Comptez une répétition.



A

VOIR LA VIDÉO



B

SUPERSET

FRONT RAISES AVEC HALTÈRES

Debout, tenez un haltère dans chaque main, sur le dessus ou sur le côté des cuisses. Contractez les épaules et le dos et levez les bras vers l'avant jusqu'au niveau des yeux, puis revenez lentement à la position de départ. Comptez



VOIR LA VIDÉO

une répétition. Recommencez en soulevant un bras à la fois et alternez à chaque répétition.

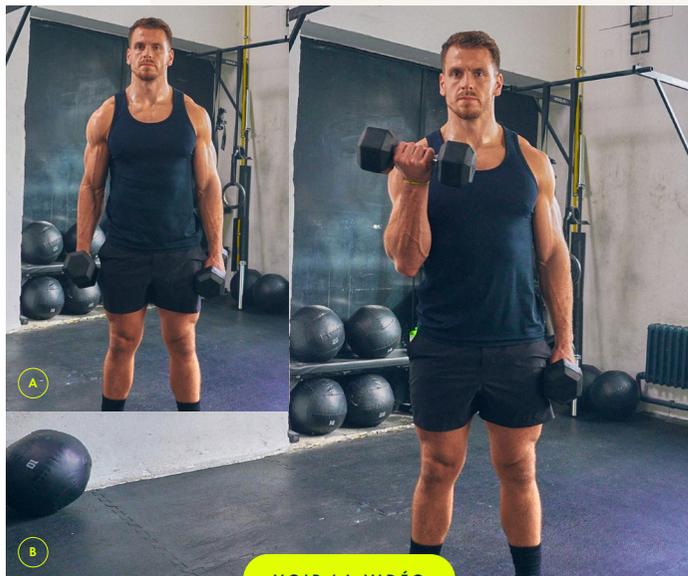


REVERSE FLYES AVEC HALTÈRES

Debout, les pieds décalés, tenez un haltère dans chaque main. Basculez les hanches vers l'arrière et penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que le torse soit presque parallèle au sol, les paumes face à face. Contractez les épaules et le dos pour ouvrir lentement les bras de chaque côté, en gardant les coudes légèrement fléchis, tout en resserrant les omoplates. Revenez lentement à la position de départ. Comptez une répétition.



VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

EXERCICE FINAL

ALTERNATING DUMBBELL CURLS

Commencez debout, les bras le long du corps, un haltère dans chaque main. Soulevez l'haltère droit jusqu'à l'épaule tout en faisant pivoter la paume vers le haut, puis abaissez-le lentement pour revenir à la position de départ. Effectuez le mouvement avec l'haltère gauche et comptez une répétition. Alternez les côtés à chaque répétition.



VOIR LA VIDÉO

LYING DUMBBELL TRICEP EXTENSIONS

Allongé sur un banc, les pieds à plat sur le sol, tenez un haltère dans chaque main, bras tendus au-dessus de la poitrine. Fléchissez les coudes pour baisser les haltères derrière la tête, puis revenez en position de départ en tendant les bras. Comptez une répétition.

VENDREDI

Repos

FS

SAMEDI

Entraînement full body

EXERCICES DE MOBILITÉ

OVERHEAD SQUAT TO PIKE

Debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les bras tendus au-dessus de la tête pour former un V, rapprochez les omoplates et abaissez-les. En maintenant les omoplates contractées, les bras en V, accroupissez-vous en squat avec le torse légèrement incliné vers l'avant et tenez la position. Basculez ensuite les hanches et inclinez le torse vers le sol, en saisissant les orteils avec les doigts et en tendant les jambes jusqu'à ce que vous sentiez un étirement des ischio-jambiers, puis revenez à la position de départ. Continuez à alterner lentement entre les squats et la position de la pince.

VOIR LA VIDÉO



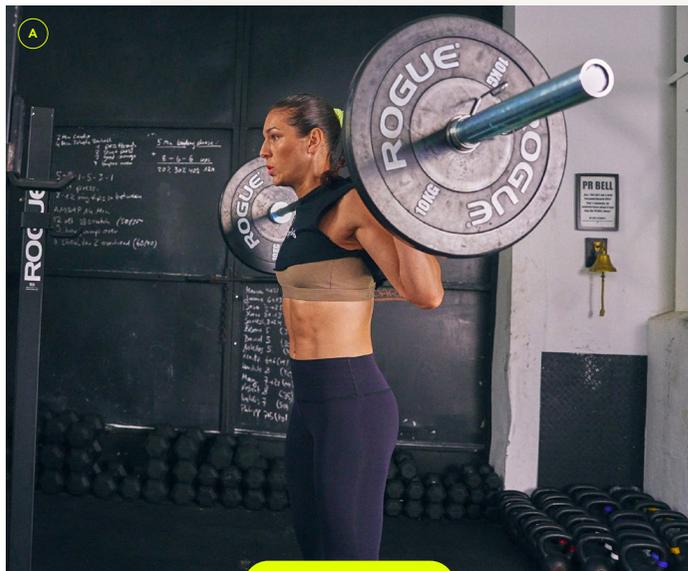
T-SPINE WINDMILL

Allongez-vous sur le côté gauche, les jambes l'une sur l'autre, les hanches et les genoux à un angle de 90 degrés, les bras tendus à hauteur d'épaule, l'un

sur l'autre. En gardant le bras droit tendu, passez lentement votre main droite au-dessus de la tête dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, faites pivoter la colonne vertébrale jusqu'à ce que le dos soit à plat sur le sol et

que la main droite soit tendue du côté droit. Revenez à la position de départ. Faites toutes les répétitions du même côté, puis changez de côté.

VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO



SÉRIE SIMPLE

BACK SQUATS

Tenez-vous debout, une barre chargée sur les épaules, les mains sur les extrémités pour former un large « W » avec les bras, les pieds écartés de la largeur des hanches. En gardant le torse et les abdominaux bien droits, descendez en squat jusqu'à ce que les hanches passent sous le niveau des genoux, puis poussez sur les pieds pour revenir en position de départ. Comptez une répétition.

ENTRAÎNEMENT
CIRCUIT

DUMBBELL
THRUSTERS

Debout, tenez deux haltères juste au-dessus des épaules. Descendez en squat, puis poussez fort sur les pieds pour revenir en position debout et tendez les bras pour lever les haltères au-dessus de votre tête. Comptez une répétition. Effectuer l'enchaînement en un mouvement fluide, ramenez les haltères en position de départ tout en redescendant en squat, et recommencez.



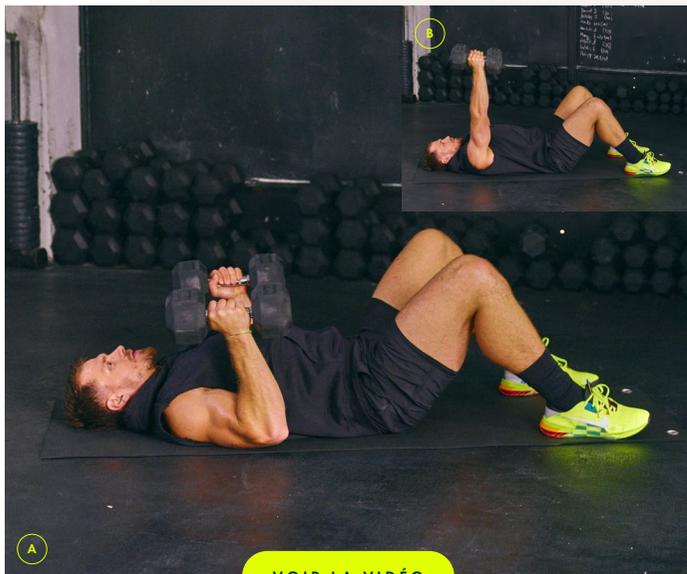
VOIR LA VIDÉO

BENT-OVER
ROWS AVEC
HALTÈRES

Debout, un haltère dans chaque main, les genoux fléchis, penchez-vous vers l'avant tout en gardant le dos droit. Tenez les haltères devant vous, en contractant les épaules, et ramenez les deux bras vers vous en même temps. Revenez à la position de départ. Comptez une répétition.



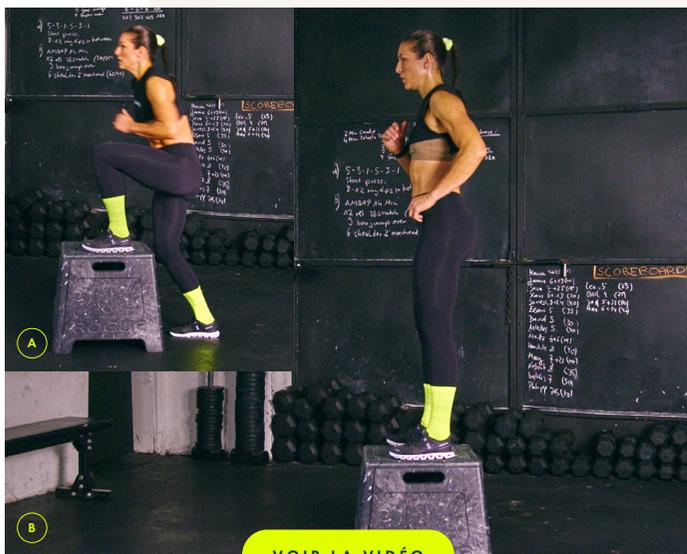
VOIR LA VIDÉO



VOIR LA VIDÉO

FLOOR PRESSES AVEC HALTÈRES

Commencez allongé sur dos, les genoux fléchis, les pieds au sol, les bras légèrement écartés pour que les coudes soient légèrement plus bas que les épaules, les avant-bras relevés, un haltère dans chaque main. En gardant la colonne vertébrale bien droite, poussez les haltères vers le haut au-dessus de la poitrine, puis revenez lentement à la position de départ. Comptez une répétition.



VOIR LA VIDÉO

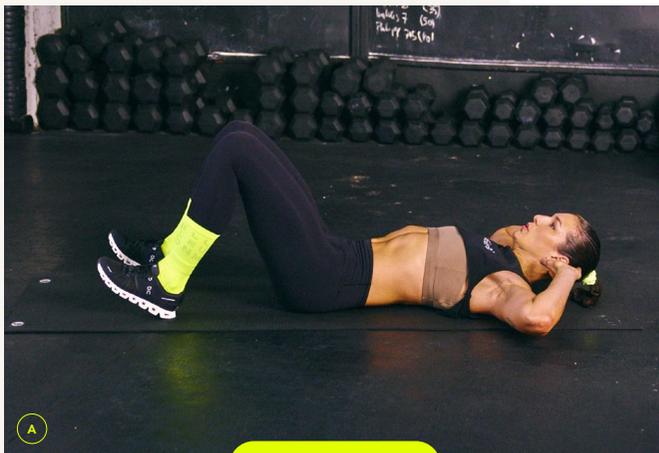
STEP-UPS

Debout, tenez-vous devant une caisse de pliométrie ou un banc. Posez le pied droit sur le banc/la caisse et montez dessus, comme vous le feriez sur un podium, puis revenez doucement à la position de départ. Répétez le mouvement avec la jambe gauche. Comptez une répétition.

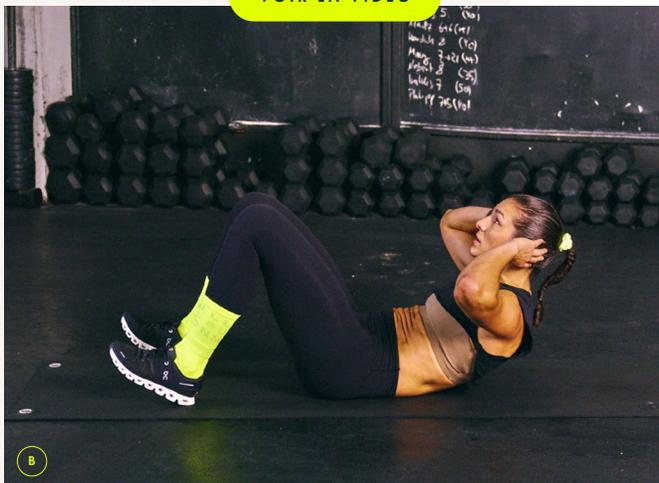
EXERCICE
FINAL

CRUNCHES

Allongez-vous sur le dos, les pieds posés à plat au sol, l'un contre l'autre. Contractez vos abdominaux et effectuez un sit-up. Recommencez.



VOIR LA VIDÉO



Même pour les personnes bien organisées, la vie est toujours pleine de surprises. Si votre programme d'entraînement est perturbé, ne paniquez pas. Reprenez à zéro l'entraînement de la semaine dont le déroulement a été perturbé, et n'y allez pas trop fort sur la charge. La vie de chacun est différente.

DIMANCHE

Récupération active



FS



TOUT EST DANS LA CONSTANCE