



4 séances

PROGRAMME

AGONISTE - ANTAGONISTE

CONSEILS

Pendant vos séances, le poids utilisé (ou élastiques) lors de vos séries, doivent être adaptés au nombre de répétitions.

Exemple :

Je dois faire 4 séries de 12 répétitions avec 1 min de repos

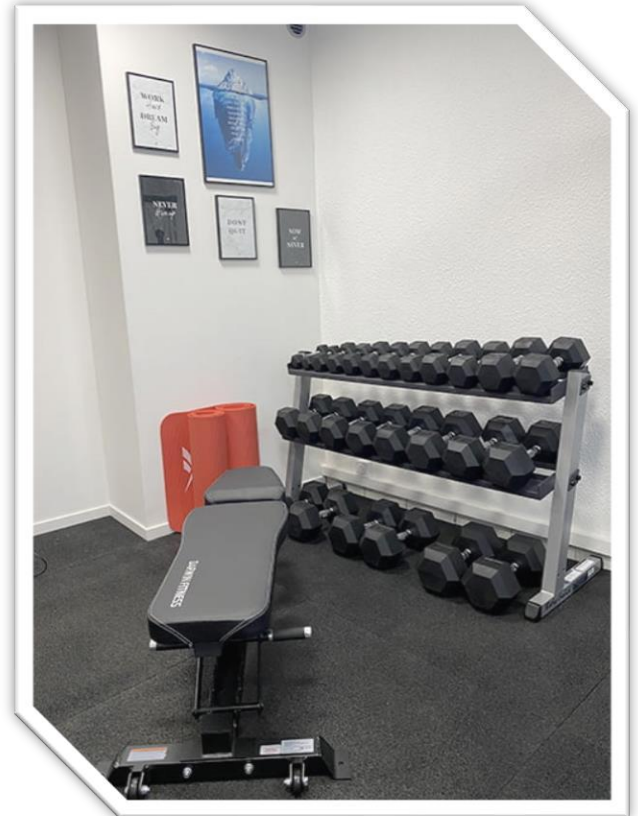
Je dois donc utiliser un poids qui ne me permet pas de dépasser 12 répétitions, c'est-à-dire que si jamais vous pouvez faire 13 ou 14 répétitions, on doit augmenter le poids (ou changer d'élastique) sans attendre !

Pensez à respecter les temps de repos, très important pour avoir un maximum de résultats !

Si jamais vous ne pouvez pas passer au poids (ou élastique) au-dessus augmentez le nombre de répétitions en fonction.

Exemple :

Je dois faire 4 séries de 12 répétitions avec 1 min de repos et le poids au-dessus est trop élevé je fais donc 13, 14, 15 répétitions jusqu'à que je ne passe pas ou presque pas la dernière répétition et je change mon programme en fonction. (à vérifier avec votre coach)



La forme du tableau est très importante pour comprendre ton programme

Série simple : Une série à la fois avec le temps de repos

Image	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
Développé	4	12	1'	2-0-2-0

Super set : Enchaînement de deux mouvements avant le repos

Image	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
Développé	4	12	1'	2-0-2-0
Crunch		12		2-0-2-0

Tri set : Enchaînement de trois mouvements avant le temps de repos

Image	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
Développé	4	12	1'	2-0-2-0
Crunch		12		2-0-2-0
Gainage		1 min		-

Tempo :

Le temps que tu vas mettre pour exécuter tes mouvements en secondes.
Développé couché en 2 - 0 - 2 - 0

1ere phase : La descente = Phase excentrique en 2 secondes





2ime phase : Le blocage en bas = Phase isométrique 0 tu ne t'arrêtes pas

3ime phase : La montée = Phase concentrique en 2 secondes

4ime phase : Le blocage en haut = Phase de pause 0 tu ne t'arrêtes pas

Le tempo va te permettre d'augmenter la tension musculaire lors de tes exercices ou comme à l'échauffement , de contrôler ton mouvement pour ne pas te blesser.







ECHAUFFEMENT HAUT DU CORPS AVEC HALTÈRES DE 2 KG

Exercice	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
 Elévations latérales	2	15 à 20	1'	2 - 0 - 2 - 0
 Développé militaire				2 - 0 - 2 - 0
 Oiseau				2 - 0 - 2 - 0
 Rowing haltères				2 - 0 - 2 - 0







ECHAUFFEMENT BAS DU CORPS AVEC HALTÈRES DE 2 KG

Exercice	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
 Squat haltères	2	15 à 20	1'	2 - 0 - 2 - 0
 Fentes				2 - 0 - 2 - 0
 Soulevé de terre jambes semi tendues				2 - 0 - 2 - 0







SÉANCE PECS DOS

Mouvement	Exercice	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé couché haltères	6	Pyramidal 6 x 2 8 à 10 x 2 12 à 15 x 2	2' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Tirage horizontal avec deux poignées largeur d'épaules ou plus large	6	Pyramidal 6 x 2 8 à 10 x 2 12 à 15 x 2	2' minimum	
	Développé incliné convergent ou développé semi incliné à 30°	6	Max de reps avec une charge qui te permet de faire 10 reps sur la première série	2' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Tractions larges lestées, si tu n'arrives pas à faire des tractions, remplace par le tirage vertical	6	Max de reps avec une charge qui te permet de faire 10 reps sur la première série	2' minimum	
	Ecarté poulies basses sur le dos ou Ecarté poulies hauteur des pectoraux assis	6	10 à 15	1' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Tirage vertical unilatéral buste à ¾ avec un mouvement convergent, coude vers la hanche	6	10/10	1' minimum	

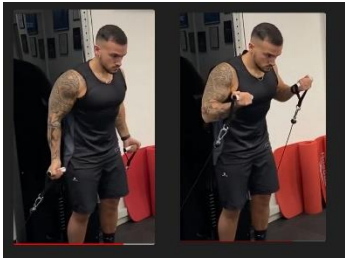





SÉANCE JAMBES

Mouvement	Exercice	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
	Squat libre ou Hack squat linéaire	6	Pyramidal 6 x 2 8 à 10 x 2 12 à 15 x 2	2' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Soulevé de terre jambes semi tendues barre ou haltères	6	Pyramidal 6 x 2 8 à 10 x 2 12 à 15 x 2	2' minimum	
	Leg extension	6	Max de reps avec une charge qui te permet de faire 10 reps sur la première série	2' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Leg curl assis penché en avant ou leg curl couché	6	Max de reps avec une charge qui te permet de faire 10 reps sur la première série	2' minimum	
	Adducteurs	6	10 à 15	1' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Mollets debout	6	10 à 15	1' minimum	

SÉANCE EPAULES

Mouvement	Exercice	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
	Développé militaire haltères	6	Pyramidal 6 x 2 8 à 10 x 2 12 à 15 x 2	2' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Oiseau haltères ou poulies croisées	6	10 à 15	1' minimum	
	Elévations latérales poulie basse	6	10/10	1' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Face pull corde hauteur des épaules	6	10 à 15	1' minimum	
	Elévations latérales haltères	6	Max de reps avec une charge qui te permet de faire 10 reps sur la première série	2' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Elévations frontales barre à la poulie basse légèrement penché en avant	6	Max de reps avec une charge qui te permet de faire 10 reps sur la première série	2' minimum	

SÉANCE BICEPS - TRICEPS

Mouvement	Exercice	Séries	Répétitions	Repos	Tempo
	Curl biceps poulie basses, dos à la poulie en avançant légèrement les coudes et en les gardant fixes	6	Pyramidal 8 x 2 8 à 10 x 2 12 à 15 x 2	2' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Dips lestés	6	Pyramidal 8 x 2 8 à 10 x 2 12 à 15 x 2	2' minimum	
	Curl biceps corde	6	Max de reps avec une charge qui te permet de faire 10 reps sur la première série	2' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Extension corde	6	Max de reps avec une charge qui te permet de faire 10 reps sur la première série	2' minimum	
	Spider curl haltères	6	10 à 15	1' minimum	Possibilité de Bi Set Mais Déconseillé pour garder plus d'énergie
	Haltères au front, même plus loin derrière la tête	6	10 à 15	1' minimum	



Chaine YouTube

COACH JOAO VIRIATE

Retrouve tous tes exercices en vidéo !

Join Us



[https://www.youtube.com/channel/
UCI1sDfLbGbSI7UpQP-AISOQ](https://www.youtube.com/channel/UCI1sDfLbGbSI7UpQP-AISOQ)