

Cardiovasculaire

Musculaire

Flexibilité

Date: 14 janvier

Échauffement

Effectuez 5 minutes d'échauffement à intensité modéré. Indiquez la perception de votre effort /10 : 1 = facile et 10= maximum (Intensité recommandé : 5 ou 6/10)









ÉLLIPTIQUE

<u>6</u> /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10	___ /10
<u>5</u> min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.	___ min.

Entraînement

Répétitions

Faire tous les exercices un à la suite de l'autre et reprendre du début pour la 2^e série
Prudent : 2 séries (pause de 1 minute entre les séries) **Courageux** : 3 séries (pause de 1 minute entre les séries) **Foncteur** : Augmentez la charge et faites 3 séries (pause de 1 minute entre les séries)
 Sélectionnez la charge (poids KG ou LBS) / indiquez le nombre de répétitions effectuées / indiquez le nombre de séries effectuées
 Votre perception d'effort durant l'entraînement devrait être de 7 ou 8/10

	Saut par-dessus le banc	10	- 10 / 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Squat sur le banc	10	15 / 10 / 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Développé couché avec poids	20	15 / 20 / 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Développé des triceps	20	12 / 20 / 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Planche à squat mains sur le banc	10	- 10 / 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Montée de marche Effectuer l'exercice du côté droit et du côté gauche	10 / côté	10 / 10 / 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Tirade sur banc incliné	20	15 / 20 / 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
	Flexion des coudes sur banc incliné	20	10 / 20 / 2	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT : À VOS BANCS

VIDÉO EXPLICATIVE ICI.

Exercices	Photo	Muscles sollicités	Indications techniques	Alternatives
Saut par-dessus le banc		Quadriceps Grand fessier Transverse de l'abdomen	Prenez appui sur le devant du banc, les deux pieds sur le même côté. Sautez les deux pieds ensemble afin de passer les deux jambes de l'autre côté du banc.	Prenez appui à l'arrière du banc et sautez les jambes à la largeur du banc (les jambes iront moins haut).
Squat sur le banc		Quadriceps Grand fessier	Poussez les fesses vers l'arrière en maintenant les genoux alignés avec les orteils et la poitrine soulevée, jusqu'à ce que les fesses frôlent le banc et revenez en position initiale.	Ne pas aller jusqu'au banc.
Développé couché avec poids		Grand pectoral	Couchez-vous sur le banc, les mains placées directement au-dessus des épaules, coudes légèrement fléchis. Ouvrez les coudes de chaque côté des pectoraux jusqu'à ce qu'ils soient à 90 degrés, à la hauteur de vos épaules et revenez en position initiale.	Poids plus léger.
Développé des triceps		Triceps	Couchez-vous sur le banc, les mains placées directement au-dessus des épaules et coudes légèrement fléchis. Descendez les coudes de chaque côté du tronc pour arriver à un angle de 90 degrés et revenez en position initiale.	Poids plus léger.
Planche à squat mains sur le banc		Quadriceps Grand fessier Transverse de l'abdomen	Prenez appui à l'arrière du banc et allongez les jambes en alignant la tête, les hanches et les talons. Amenez les deux pieds de chaque côté du banc et poussez les fesses loin derrière, genoux alignés avec les orteils et revenez en position initiale.	Un pied à la fois ou en sautant.
Montée des marches		Quadriceps Grand fessier	Placez un pied sur le banc, transférez votre poids sur cette jambe, poussez le pied vers le banc et allongez la jambe. Ne poussez pas avec l'autre jambe au sol, seulement la jambe sur le banc doit travailler. Revenez en contrôle, à la position initiale.	Le faire sur un step au lieu du banc.
Tirade sur banc incliné		Grand dorsal	Placez votre banc à 45 degrés et appuyez votre poitrine sur le dossier, un genou sur le banc, bras vers le sol. Tirez les deux coudes le plus près possible des côtes, vers l'arrière, et revenez en position initiale.	Poids plus léger.
Flexion des coudes sur banc incliné		Biceps	Placez votre banc à 45 degrés et assoyez-vous. Faites une flexion des deux coudes et revenez en position initiale en gardant les coudes directement sous les épaules.	Poids plus léger.