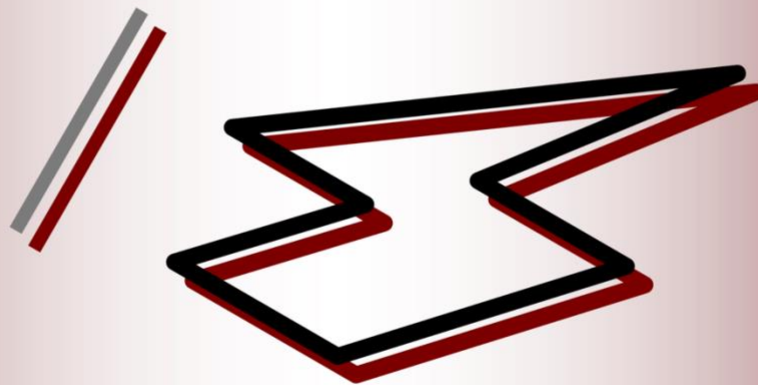


# ThierryCoachSportif

Ton Objectif Ma Mission



**ThierryCoachSportif.fr**



**ThierryCoachSportif**



**ThierryCoachSportif**



**ThierryCoachSportif**



**Thierry THENET**



**ThierryCoachSportif@gmail.com**

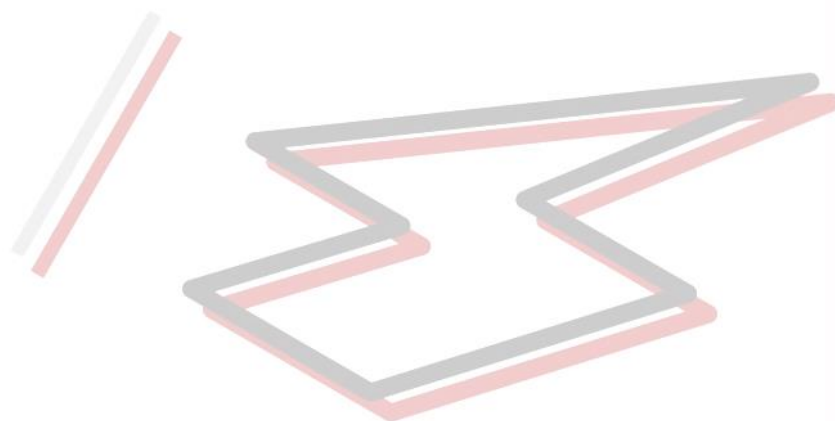
Date : Janvier 2023

# SOMMAIRE

<b>SOMMAIRE</b> .....	2
<b>ECHAUFFEMENT / ETIREMENTS</b> .....	3
<b>TEMPO / DEGRESSIVE</b> .....	4
<b>DESCRIPTION DU PROGRAMME</b> .....	5
<b>PROGRAMMES (version 6 entrainements)</b> .....	6
Entrainement 1 : Pecs / Triceps (lien).....	6
Entrainement 2 : Bas du corps (lien).....	7
Entrainement 3 : Dos / Biceps (lien) .....	8
Entrainement 4 : Épaules / Abdos (lien) .....	9
Entrainement 5 : Bras (lien).....	10
Entrainement 6 : Bas du corps (lien).....	11

*ThierryCoachSportif*

Ton Objectif Ma Mission



Date : Janvier 2023

# ECHAUFFEMENT / ETIREMENTS

Un bon entraînement commence toujours par un échauffement, il fait parti de l'entraînement. Il a une place importante et va permettre plusieurs choses :

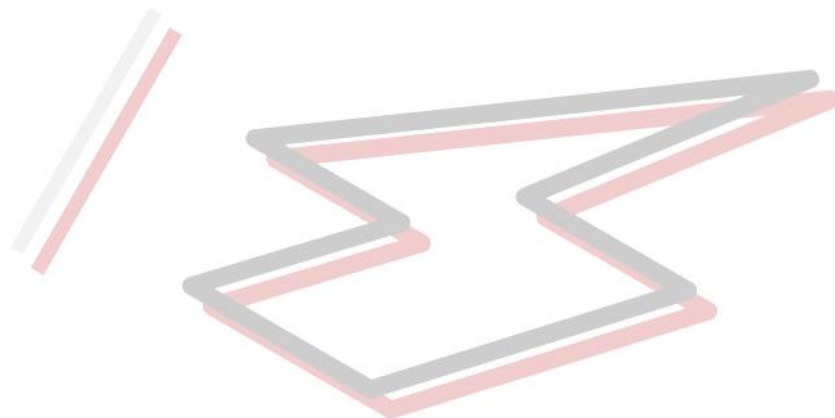
- La lubrification des articulations et permettre de diminuer le risque de douleurs articulaires
- L'augmentation de la chaleur corporelle (une sensation de froid va nuire à la performance)
- L'augmentation du débit ventilatoire et éviter le changement brutal de la respiration
- L'augmentation du débit sanguin pour favoriser la congesion
- L'augmentation de la chaleur musculaire pour diminuer le risque de blessures

**Lors du premier exercice, il faut bien monter progressivement en charge (avec 2 ou 3 séries) avant de commencer à son poids de travail et non commencer directement.**

Pour finir, une séance se termine par des étirements « légers », cela va permettre de :

- Favoriser la récupération
- Redonner une longueur normale aux muscles après leurs multiples contractions
- Apaiser le corps et revenir au calme

Ton Objectif Ma Mission



Date : Janvier 2023

# TEMPO / DEGRESSIVE

## LE TEMPO

Lors de tes entrainements, tu auras un tempo à respecter. Le tempo correspond à la durée totale de l'exécution d'une série et par conséquent le temps de mise sous tension qu'aura ton muscle.

Le tempo est souvent un facteur peu connu ou délaissé par les pratiquants de musculation, mais celui-ci peut changer complètement l'exécution et la difficulté de l'exercice sans pour autant mettre plus lourd. Plus le tempo est long, moins il devra avoir de charge à répétition égale.

Un tempo s'exprime **en 4 phases** :

- **1ere phase** : le temps de trajet entre le point de départ et le point d'arrivé
  - Phase excentrique pour les mouvements de poussés
  - Phase concentrique pour les mouvements de tirages
- **2eme phase** : le temps de contraction statique au point d'arriver
  - Phase isométrique en bas du mouvement pour les mouvements de poussés
  - Phase isométrique en bas du mouvement pour les mouvements de tirage
- **3eme phase** : le temps de trajet entre le point d'arrivé et le point de départ
  - Phase concentrique pour les mouvements de poussés
  - Phase excentrique pour les mouvements de tirages
- **4eme phase** : le temps de contraction statique au point de départ
  - Phase isométrique en haut du mouvement pour les mouvements de poussés
  - Phase isométrique en haut du mouvement pour les mouvements de tirage

Le tempo s'écrit de cette façon : 0 0 0 0

**ATTENTION A BIEN RESPECTER LE TEMPO !**

Date : Janvier 2023

# DESCRIPTION DU PROGRAMME

La programmation est composée de 6 séances par semaine.

L'objectif est de regagner en force tout en incorporant de l'hypertrophie.

Le programme est construit de manière à mettre l'accent sur le bas du corps et les bras.

## Entrainement 1 : Pecs / Triceps

- Focus principal : Force et hypertrophie des pecs
- Focus secondaire : Rajout de volume sur les triceps et un léger travail sur la largeur d'épaules

## Entrainement 2 : Bas du corps 1

- Focus principal : Hypertrophie des quadriceps
- Focus secondaire : Renforcement des ischios

## Entrainement 3 : Dos / Biceps

- Focus principal : Hypertrophie du dos
- Focus secondaire : Rajout de volume sur les biceps

## Entrainement 4 : Épaules / Abdos

- Focus principal : Hypertrophie des épaules
- Focus secondaire : Renforcement des abdos

## Entrainement 5 : Bras

- Focus principal : Priorité sur l'hypertrophie des biceps
- Focus secondaire : Développement des triceps

## Entrainement 6 : Bas du corps 2

- Focus principal : Fessiers / Ischios
- Focus secondaire : Rajout de volume sur les quadriceps

Date : Janvier 2023

# PROGRAMMES (version 6 entrainements)

Entrainement 1 : Pecs / Triceps ([lien](#))

	EXERCICE	SERIES	REPETITON ou TEMPS	TEMPO	INTENSITE (charge)	RECUP'
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
<u>1</u>	<a href="#">Pré-fatigue : Écarté poulie vis-à-vis</a>	4	20	2 0 1 0	50%	1 min
	<b>2 minutes</b>					
<u>2</u>	<u>Développé couché barre</u> <a href="#">Lourd</a> <a href="#">Léger</a>	4	5 lourdes 8 légers	2 0 1 0	85% 60%	2 min
	<b>2 minutes</b>					
<u>3</u>	<a href="#">Développé incliné haltères</a>	4	10/12	2 0 1 0	70%	1,30 min
	<b>2 minutes</b>					
<u>4</u>	<a href="#">Chest-press incliné</a> <a href="#">bis</a>	2 3	10/12 12/15	2 0 1 0	65% 60%	1,15 min
	<b>2 minutes</b>					
<u>5</u>	<a href="#">Écarté poulie vis-à-vis sur banc incliné</a> <a href="#">(dégressive en 3 temps à la fin)</a>	3	15	2 0 1 0	55%	1
	<b>2 minutes</b>					
<u>6</u>	<a href="#">Dips machiné</a>	3/4	10/12	2 0 1 0	70%	1,30 min
	<b>2 minutes</b>					
<u>7</u>	<a href="#">Extension triceps poulie corde</a>	4	20	2 0 1 0	50%	45''
	<b>1 minute</b>					
<u>8</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	<b>Étirements</b>					

Date : Janvier 2023

Entrainement 2 : Bas du corps ([lien](#))

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITION</u> <u>ou TEMPS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>INTENSITE</u> <u>(charge)</u>	<u>RECUP'</u>
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
<u>1</u>	<u>Pré-fatigue : Leg extension</u>	4	20	2 0 1 0	50%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<u>2</u>	<u>Leg extension lourd</u>  <u>Enchainé avec</u>  <u>V squat</u>	4	8  8	1 0 2 0  2 0 1 0	80%  80%	2 min
<b>2 minutes</b>						
<u>3</u>	<u>Presse à cuisses</u>  <u>Bis</u>	3  3	10/12  12/15	2 0 1 0	75%  60%	1,30 min  1,15 min
<b>2 minutes</b>						
<u>4</u>	<u>Sumo squat haltère</u>	3	20	2 0 1 0	55%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<u>5</u>	<u>Leg curl couché</u>	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,30 min
<b>2 minutes</b>						
<u>6</u>	<u>Leg curl assis</u>	3/4	20	1 0 2 0	55%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<u>7</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
<b>Étirements</b>						

Date : Janvier 2023

Entrainement 3 : Dos / Biceps ([lien](#))

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITION ou TEMPS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>INTENSITE (charge)</u>	<u>RECUP'</u>
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
<u>1</u>	<u>Pré-fatigue : Pull-Over poulie barre</u>	4	20	1 0 2 0	50%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<u>2</u>	<u>Tirage poitrine prise neutre</u> <u>Lourd</u> <u>Léger</u>	4	5 lourdes 8 légers	1 0 2 0	85% 60%	2 min
<b>2 minutes</b>						
<u>3</u>	<u>Rowing banc incliné prise neutre</u>	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,30 min
<b>2 minutes</b>						
<u>4</u>	<u>Rowing barre prise supination supination poulie</u>	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
<b>2 minutes</b>						
<u>5</u>	<u>Tirage poitrine machine</u> <u>(dégressif sur la dernière série)</u>	3/4	12/15	1 0 2 0	60%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<u>6</u>	<u>Curl incliné haltères avec rotation</u>	3/4	10/12	1 0 2 0	70%	1,30 min
<b>2 minutes</b>						
<u>7</u>	<u>Curl poulie barre</u>	4	20	2 0 1 0	50%	45''
<b>1 minute</b>						
<u>8</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
<b>Étirements</b>						



Date : Janvier 2023

Entrainement 4 : Épaules / Abdos ([lien](#))

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITION ou TEMPS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>INTENSITE (charge)</u>	<u>RECUP'</u>
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
<b>1</b>	<u>Pré-fatigue : Élévation latérale haltères</u>	4	20	1 0 2 0	50%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<b>2</b>	<u>Développé militaire machine</u> <u>Lourd</u> <u>Léger</u>	4	6 lourdes 8 légers	1 0 2 0	85% 60%	2 min
<b>2 minutes</b>						
<b>3</b>	<u>Tirage menton barre</u>	3	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
<b>2 minutes</b>						
<b>4</b>	<u>Élévation frontale alterné</u>	3	20/24	1 0 2 0	65%	1,15 min
<b>2 minutes</b>						
<b>5</b>	<u>Écarté buste penché poulie vis-à-vis</u>  <u>Enchainé avec</u>  <u>Touché de genoux</u>	3	15  15/20	1 0 2 0  /	60%  80%	1,15 min
<b>2 minutes</b>						
<b>6</b>	<u>Développé militaire (double contraction)</u>  <u>Enchainé avec</u>  <u>Sit-up</u>	3	10/12  15/20	2 0 1 0  /	60%  /	1 min
<b>2 minutes</b>						
<b>7</b>	<u>Élévation frontale sur banc incliné</u>  <u>Enchainé avec</u>  <u>Touché de talons</u>	3	15  30	1 0 2 0  /	60%  80%	1,15 min
<b>1 minute</b>						
<b>8</b>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
<b>Étirements</b>						

Date : Janvier 2023

Entrainement 5 : Bras ([lien](#))

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITION</u> <u>ou TEMPS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>INTENSITE</u> <u>(charge)</u>	<u>RECUP'</u>
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
<u>1</u>	<u>Pré-fatigue : Curl biceps haltères simultané</u>	4	20	1 0 2 0	50%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<u>2</u>	<u>Curl Larry Scott poulie</u> <u>Lourd</u> <u>Léger</u>	4	6 lourdes 8 légers	1 0 2 0	85% 60%	1,30 min
<b>2 minutes</b>						
<u>3</u>	<u>Curl marteau</u> <u>Simultané</u> <u>Alterné</u>	3	10 10	1 0 2 0	70%	1,15 min
<b>2 minutes</b>						
<u>4</u>	<u>Curl incliné</u>	3	12/15	1 0 2 0	60%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<u>5</u>	<u>Pré-fatigue : Extension triceps poulie corde derrière la tête</u>	4	20	1 0 2 0	50%	45''
<b>2 minutes</b>						
<u>6</u>	<u>Barre au front</u>	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
<b>2 minutes</b>						
<u>7</u>	<u>Extension triceps poulie barre V</u>	4	12/15	1 0 2 0	60%	1 min
<b>1 minute</b>						
<u>8</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
<b>Étirements</b>						

Date : Janvier 2023

Entrainement 6 : Bas du corps ([lien](#))

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITION</u> <u>ou TEMPS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>INTENSITE</u> <u>(charge)</u>	<u>RECUP'</u>
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
<u>1</u>	<u>Leg curl assis (pré-fatigue)</u>	4	20	1 0 2 0	50%	1 min
<b>3 minutes</b>						
<u>2</u>	<u>Soulevé de terre jambes tendues barre</u> <u>Lourd</u> <u>Léger</u>	4	6 8	2 0 1 0	80% 70%	2 min
<b>2 minutes</b>						
<u>3</u>	<u>Presse à cuisses circulaire</u>	4	12/15	1 0 2 0	60%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<u>4</u>	<u>Sissy squat</u> <u>Enchainé avec</u> <u>Extension mollets assis</u>	4	12/15 10/12	2 0 1 0 1 0 2 0	/ 65%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<u>5</u>	<u>Adducteurs machine</u> <u>Enchainé avec</u> <u>Extension mollets debout</u>	4	10/15 10/15	1 1 2 0 1 1 2 0	65%	1 min
<b>2 minutes</b>						
<u>6</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
<b>Étirements</b>						