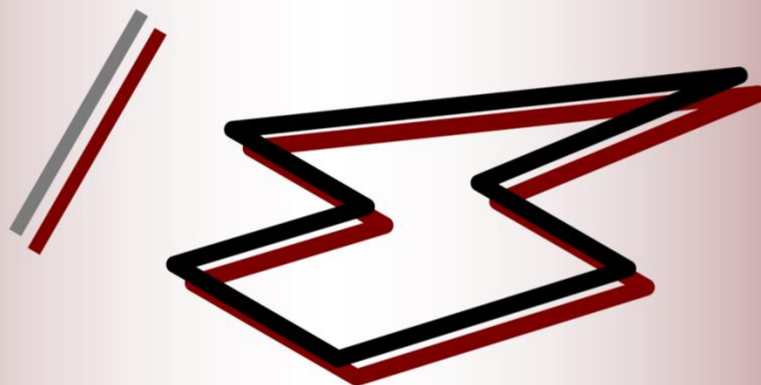


ThierryCoachSportif

Ton Objectif Ma Mission



ThierryCoachSportif.fr



ThierryCoachSportif



ThierryCoachSportif



ThierryCoachSportif



Thierry THENET



ThierryCoachSportif@gmail.com



06 09 86 84 41

SOMMAIRE

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

Date : Avril 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 :

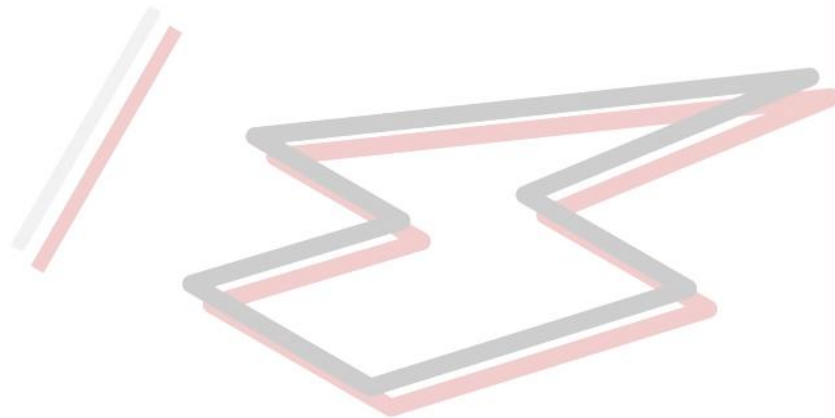
- La lubrification des articulations et permettre de diminuer le risque de douleurs articulaires
- L'augmentation de la chaleur corporelle (une sensation de froid va nuire à la performance)
- L'augmentation du débit ventilatoire et éviter le changement brutal de la respiration
- L'augmentation du débit 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 : Avril 2023

TEMPO / DEGRESSIVE

LE TEMPO

Lors de tes entraînements, 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 : Avril 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 / « Épaules »

- 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 : Force et hypertrophie des quadriceps
- Focus secondaire : Renforcement des ischios

Entrainement 3 : Dos / Biceps

- Focus principal : Force et hypertrophie du dos
- Focus secondaire : Rajout de volume sur les biceps

Entrainement 4 : Épaules / Abdos

- Focus principal : Force et hypertrophie des épaules
- Focus secondaire : Renforcement des abdos

Entrainement 5 : Bras

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

Date : Avril 2023

PROGRAMMES

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>	<u>Développé couché barre</u>	5	10 8 6 4 10	2 0 1 0	75% 80% 85% 90% 75%	1,30 min 2 min 2,30 min 3 min
	3 minutes					
<u>2</u>	<u>Chest press incliné alterné + normal</u>	4	8/8 8	2 0 1 0	60%	1,30 min
	2 minutes					
<u>3</u>	<u>Butterfly</u>	4	10/12	2 0 1 0	70%	1,15 min
	2 minutes					
<u>4</u>	<u>Développé semi-incliné haltères</u>	4	10/12	2 0 1 0	70%	1,15 min
	2 minutes					
<u>5</u>	<u>Écarté poulie unilatéral</u>	3	12/15	2 0 1 0	60%	1 min
	2 minutes					
<u>6</u>	<u>Extension triceps haltère au-dessus de la tête</u>	3	10/12	2 0 1 0	70%	1,15 min
	2 minutes					
<u>7</u>	<u>Extension triceps poulie vis-à-vis</u> <u>Enchainé avec</u> <u>Élévation latérale haltères</u>	3	12/15 12/15	1 0 2 0	60%	1 min
	1 minute					
<u>8</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					

Date : Avril 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>Squats</u>	5	10 8 6 4	2 0 1 0	75% 80% 85% 90%	2 min 2,30 min 3 min
3 minutes						
<u>2</u>	<u>Presse à cuisses circulaire</u>	4	8/10	2 0 1 0	75%	1,30 min
2 minutes						
<u>3</u>	<u>Leg extension alterné + normal</u>	4	8/8 8	1 0 2 0	60%	1,30 min
2 minutes						
<u>4</u>	<u>V squat inversé</u>	4	12/15	2 0 1 0	65%	1,15 min
	<u>Enchainé avec</u>					
	<u>Fente arrière alterné</u>		20	/	/	
2 minutes						
<u>5</u>	<u>Leg curl couché</u>	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
	<u>Enchainé avec</u>					
	<u>Extension mollets debout</u>		10/12	1 0 2 0	70%	
2 minutes						
<u>6</u>	<u>Leg curl assis</u>	4	10/12	1 0 2 0	èà%	1,15 min
	<u>Enchainé avec</u>					
	<u>Adducteurs assis</u>		10/12	1 0 2 0	70%	
2 minutes						
<u>7</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
<u>Étirements</u>						

Date : Avril 2023

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

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITON 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>Traction</u>	5	10 8 6 4 10	1 0 2 0	75% 80% 85% 90% 75%	1,30 min 2 min 2,30 min 3 min
	3 minutes					
<u>2</u>	<u>Tirage haltères banc incliné prise neutre</u>	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,30 min
	2 minutes					
<u>3</u>	<u>Tirage poitrine machine prise supination avec pause en bas alterné + normal</u>	4	8/8 8	1 0 2 0	60%	1,30 min
	2 minutes					
<u>4</u>	<u>Pull-over poulie corde</u> <u>Enchainé avec</u> <u>Shrug incliné</u>	4	12/15 10/12	1 0 2 0 1 0 2 0	60% 70%	1,15 min
	2 minutes					
<u>5</u>	<u>Extension lombaires combiné avec oiseau haltères</u>	3	12/15	1 0 2 0	60%	1 min
	2 minutes					
<u>6</u>	<u>Curl spider haltères</u>	3	10/12	1 0 2 0	65%	1,30 min
	2 minutes					
<u>7</u>	<u>Curl incliné avec rotation et pause en haut</u>	3	20/24	1 0 2 0	65%	1,15 min
	1 minute					
<u>8</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					

Date : Avril 2023

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

	EXERCICE	SERIES	REPETITON ou TEMPS	TEMPO	INTENSITE (charge)	RECUP'
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
1	<u>Développé militaire Smith machine</u>	5	10 8 6 4 10	2 0 1 0	75% 80% 85% 90% 75%	1,30 min 2 min 2,30 min 3 min
	3 minutes					
2	<u>Élévation latérale poulie unilatérale</u>	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,30 min
	2 minutes					
3	<u>Oiseau poulie vis-à-vis couché</u>	4	10/12	1 0 3 0	60%	1,15 min
	2 minutes					
4	<u>Développé militaire machine alterné avec pause en bas + normal</u>	4	7/7 7	2 0 1 0	60%	1,30 min
	2 minutes					
5	<u>Élévation latérale haltères alterné avec pause en haut + normal (tension en haut du mouvement)</u>	4	7/7 10	1 0 2 0	70%	1,30 min
	2 minutes					
6	<u>Crunch obliques</u>	3	15	/	/	1 min
	2 minutes					
7	<u>Abdos chandelle</u> <u>Enchainé avec</u> <u>Crunch au sol</u>	3	15 15	/	/	1 min
	1 minute					
8	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					

Date : Avril 2023

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

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITON ou TEMPS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>INTENSITE (charge)</u>	<u>RECU'</u>
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
<u>1</u>	Curl incliné haltères	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,30 min
	3 minutes					
<u>2</u>	Curl marteau alterné	4	16/20	1 0 2 0	75%	1,30 min
	2 minutes					
<u>3</u>	Curl haltères alterné avec rotation	4	20/24	1 0 2 0	65%	1,15 min
	2 minutes					
<u>4</u>	Curl Larry Scott unilatéral	3	12/15	1 0 2 0	60%	1 min
	2 minutes					
<u>5</u>	Dips machine	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,30 min
	2 minutes					
<u>6</u>	Extension triceps poulie corde derrière la tête	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
	2 minutes					
<u>7</u>	Extension triceps poulie unilatéral	4	12/15	1 0 2 0	70%	1,15 min
	1 minute					
<u>8</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					