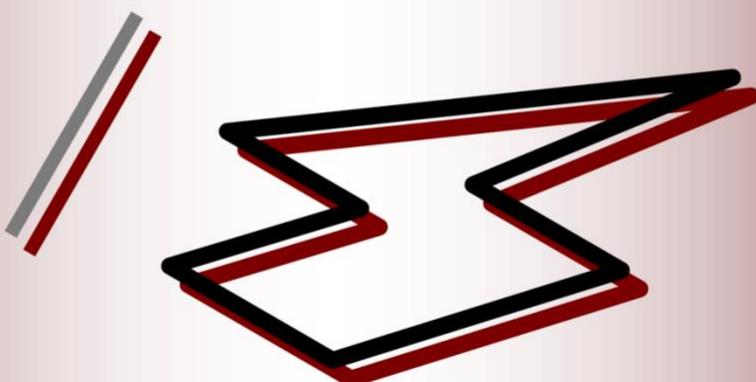


ThierryCoachSportif

Ton Objectif Ma Mission



ThierryCoachSportif.fr



ThierryCoachSportif



ThierryCoachSportif



ThierryCoachSportif



Thierry THENET



ThierryCoachSportif@gmail.com

Date : FEVRIER

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
ECHAUFFEMENT / ETIREMENTS	3
TEMPO / DEGRESSIVE	4
DESCRIPTION DU PROGRAMME	5
PROGRAMMES (version 6 entraînements)	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 : FEVRIER

ECHAUFFEMENT / ETIREMENTS

Un bon entrainement commence toujours par un échauffement, il fait parti de l'entrainement. 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 congestion
- 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

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 : FEVRIER

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 : 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 : FEVRIER

PROGRAMMES (version 6 entraînements)

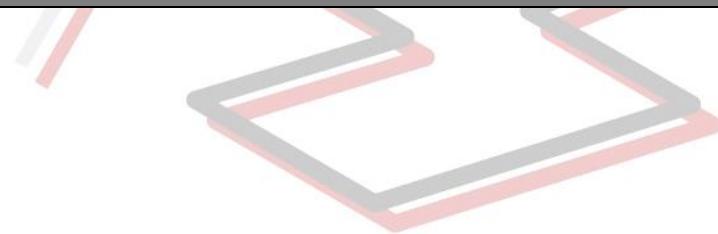
Entraînement 1 : Pecs / Triceps ([lien](#))

	<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	
1	<u>Développé couché haltères</u>	3	8/10	2 0 1 0	80%	2 min
	<u>Développé couché haltères bis</u>	3			70%	
	3 minutes					
2	<u>Chest press incliné</u>	4	8/10	2 0 1 0	75%	1,30 min
	3 minutes					
3	<u>Chest press décliné</u>	4	12/15	2 0 1 0	65%	1,15 min
	2 minutes					
4	<u>Écarté couché poulie vis-à-vis</u>	4	12/15	0 1 0	65%	1,15 min
	2 minutes					
5	<u>Chest press droit (contraction iso en bas)</u>	3	10/12	2 1 1 0	60%	1,15 min
	2 minutes					
6	<u>Développé couché guidé prise serrée</u>	3	10/12	2 0 1 0	65%	1,15 min
	2 minutes					
7	<u>Extension triceps poulie barre derrière la tête</u> <u>Enchainé avec</u> <u>Élevation latérale haltères</u>	3	10/12 20	1 0 2 0 1 0 2 0	65% 55%	1,15 min
	1 minute					
8	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					

Date : FEVRIER

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

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITION ou TEMPS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>INTENSITE (charge)</u>	<u>RECUP'</u>
	Cardio au choix	1	5 minutes		100 watts	
1	Leg extension unilatérale	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
			3 minutes			
2	Presse à cuisses circulaire	4	8/10	2 0 1 0	75%	2 min
			3 minutes			
3	Squat	4	10/12	2 0 1 0	65%	1,30 min
			2 minutes			
4	Presse à cuisse unilatérale	4	10/12	2 0 1 0	65%	1,30 min
			2 minutes			
5	Leg curl assis	3	8/10		75%	2 min
	Leg curl assis bis	3	10/12	1 0 2 0	65%	1,30
			2 minutes			
6	Leg curl couché alterné	4	20/24	1 0 2 0	65%	1,15 min
			1 minutes			
7	Option cardio : Tapis	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
			Étirements			



Date : FEVRIER

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>
	Cardio au choix	1	5 minutes		100 watts	
1	Rowing bûcheron	4	10/12	1 0 2 0	75%	1,30 min
			3 minutes			
2	Tirage poitrine machine prise supination	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,30 min
			3 minutes			
3	Rowing machine buste penché	4	12/15	1 0 2 0	65%	1,15 min
			2 minutes			
4	Tirage poitrine (double contraction)	4	10/12	1 0 2 0	75%	1,15 min
			2 minutes			
5	Rowing machine assis	4	12/15	1 0 2 0	65%	1,15 min
			2 minutes			
6	Curl haltères avec rotation alterné	3	10/12	1 0 2 0	65%	1,15 min
			2 minutes			
7	Curl Larry Scott guidé	3	12/15	1 0 2 0	60%	1,15 min
			1 minute			
8	Option cardio : Tapis	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
			Étirements			

Date : FEVRIER

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>
	Cardio au choix	1	5 minutes		100 watts	
1	Élévation latérale poulie unilatérale	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
	3 minutes					
2	Développé militaire haltères	4	8/10	2 0 1 0	75%	2 min
	3 minutes					
3	Élévation latérale haltères	4	12/15	1 0 2 0	65%	1,15 min
	2 minutes					
4	Développé militaire machine	4	10/12	3 0 1 0	60%	1,15 min
	2 minutes					
5	Oiseau poulie unilatérale Enchainé avec Twist	3	10/12 30	1 0 2 0 /	70% /	1,15 min
	2 minutes					
6	Oiseau machine Enchainé avec Crunch en extension	3	12/15 20	1 0 2 0 /	60% /	1,15 min
	2 minutes					
7	Option cardio : Tapis	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					

Date : FEVRIER

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

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITION ou TEMPS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>INTENSITE (charge)</u>	<u>RECUP'</u>
	Cardio au choix	1	5 minutes		100 watts	
1	<u>Curl concentré</u>	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,30 min
	3 minutes					
2	<u>Curl assis alterné coudes collés</u>	4	20/24	1 0 2 0	70%	1,30 min
	2 minutes					
3	<u>Curl spider haltères</u>	4	12/15	1 0 2 0	60%	1,15 min
	2 minutes					
4	<u>Curl marteau alterné (contraction en haut)</u>	4	20/24	1 1 2 0	65%	1,15 min
	2 minutes					
5	<u>Extension triceps haltère au-dessus de la tête unilatérale</u>	4	8/12	2 0 1 0	75%	1,30 min
	2 minutes					
6	<u>Extension triceps poulie corde (double contraction)</u>	4	10/12	1 0 2 0	65%	1,15 min
	2 minutes					
7	<u>Barre au front poulie barre (contraction en haut)</u>	4	10/12	2 0 1 1	65%	1,15 min
	1 minute					
8	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					

Date : FEVRIER

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

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITION ou TEMPS</u>	<u>TEMPO</u>	<u>INTENSITE (charge)</u>	<u>RECUP'</u>
	Cardio au choix	1	5 minutes		100 watts	
1	Leg curl couché unilatéral	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
			3 minutes			
2	Soulevé de terre roumain barre	4	8/10	2 0 1 0	75%	2 min
			3 minutes			
3	Presse à cuisses pied écarté (pause en bas)	4	10/12	2 0 1 0	60%	1,15 min
			2 minutes			
4	V squat inversé	4	12/15	3 0 1 0	60%	1 min
			2 minutes			
5	Extension mollets assis	4	10/12	1 0 2 0	65%	1,15 min
			2 minutes			
6	Extension mollets à la presse	4	10/15	1 0 2 0	65%	1 min
			2 minutes			
7	Option cardio : Tapis	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
			Étirements			

