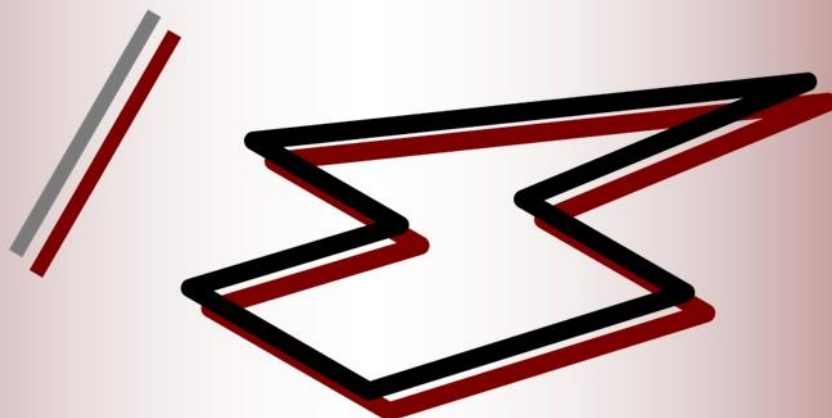


ThierryCoachSportif

Ton Objectif Ma Mission



[ThierryCoachSportif.fr](https://www.ThierryCoachSportif.fr)



ThierryCoachSportif



ThierryCoachSportif



ThierryCoachSportif



Thierry THENET



ThierryCoachSportif@gmail.com

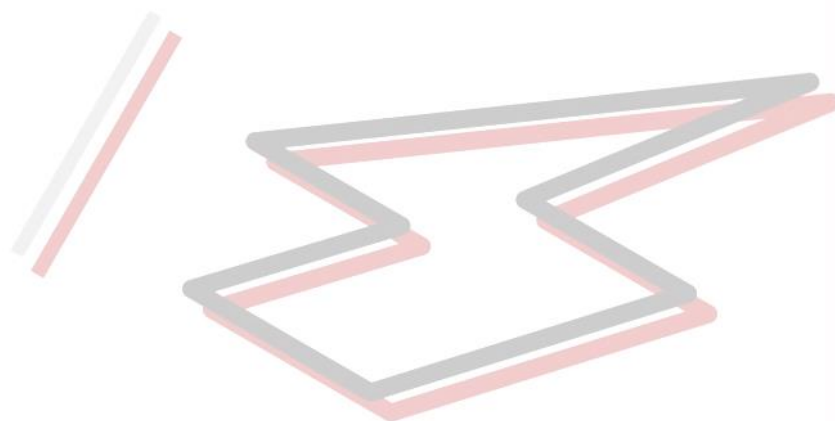
Date : Octobre 2022

SOMMAIRE

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

ThierryCoachSportif

Ton Objectif Ma Mission



Date : Octobre 2022

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 :

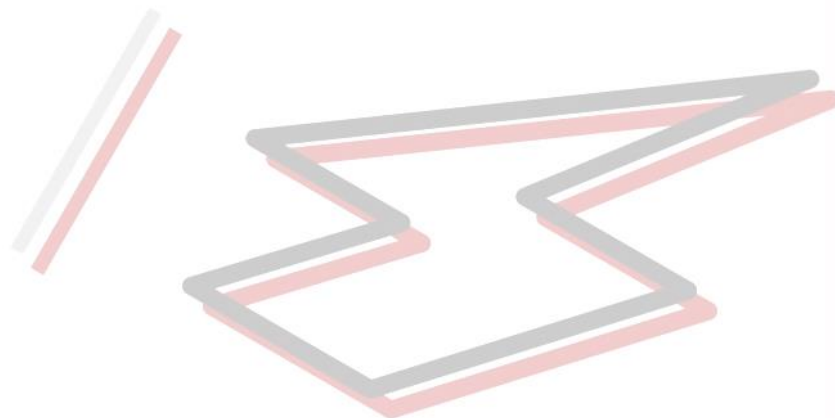
- La lubrification des articulations et permettre de diminuer le risque de douleurs articulaires
- L'augmentation de la chaleur corporelle (une sensation de froid va nuire à la performance)
- L'augmentation du débit ventilatoire et éviter le changement brutal de la respiration
- L'augmentation du débit 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 : Octobre 2022

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 : Octobre 2022

DESCRIPTION DU PROGRAMME

La programmation est composée de 6 séances par semaine.

L'objectif est l'hypertrophie musculaire.

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

Entrainement 1 : Dos / Biceps

- Focus principal : Épaisseur du dos (sans oublier la largeur)
- Focus secondaire : Rajout de volume sur les biceps

Entrainement 2 : Bas du corps 1

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

Entrainement 3 : Pecs / Triceps / « Épaules »

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

Entrainement 4 : Épaules / Abdos

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

Entrainement 5 : Bras

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

Entrainement 6 : Bas du corps 2

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

Date : Octobre 2022

PROGRAMMES (version 6 entrainements)

Entrainement 1 : Dos / Biceps ([lien](#))

	EXERCICE	SERIES	REPETITON ou TEMPS	TEMPO	INTENSITE (charge)	RECUP'
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
1	Rowing T-barre prise neutre	4	6/8	1 0 2 0	80%	2 min
3 minutes						
2	Tirage poitrine machiné prise supination	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,30 min
2 minutes						
3	Tirage buste penché machine prise pronation (dégressive en 2 temps sur la dernière série)	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
2 minutes						
4	Tirage poitrine prise pronation (double contraction)	4	10/12	1 0 2 0	60%	1,15 min
2 minutes						
5	Tirage horizontal unilatéral avec rotation à la poulie <u>Enchaîné avec</u> Oiseau machine prise neutre	4	12/15 12/15	1 0 2 0	60%	1 min
2 minutes						
6	Curl poulie corde	3	10/12	1 0 2 0	65%	1,15 min
2 minutes						
7	Curl incliné (contraction en haut)	3	10/12	1 1 2 0	60%	1,15 min
1 minute						
8	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
Étirements						

Date : Octobre 2022

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>Soulevé de terre trap barre</u>	4	6/8	1 0 2 0	80%	2 min
3 minutes						
<u>2</u>	<u>V squat</u>	4	8/10	2 0 1 0	75%	1,30 min
2 minutes						
<u>3</u>	<u>Leg extension</u>	4	10/12	1 0 2 0	65%	1,15 min
	<u>Enchainé avec</u> <u>Presse à cuisses à cuisses pieds serrés</u>		10/12	2 0 1 0	65%	
2 minutes						
<u>4</u>	<u>Leg curl assis</u>	4	8/10	1 1 2 0	70%	1,30 min
2 minutes						
<u>5</u>	<u>Leg curl couché</u>	4	10/12	2 0 1 0	65%	1,15 min
	<u>Enchainé avec</u> <u>Extension mollets debout</u>		8/12	1 0 2 0		
1 minute						
<u>6</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
Étirements						

Date : Octobre 2022

Entrainement 3 : Pecs / Triceps ([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>Développé semi incliné haltères lourd</u>	1	6/8	1 0 2 0	80%	2 min
	<u>Développé semi incliné haltères</u>	3				
3 minutes						
<u>2</u>	<u>Chest press droit</u>	4	8/10	2 0 1 0	75%	1,30 min
2 minutes						
<u>3</u>	<u>Butterfly bloqué</u>	2	10/12	2 0 1 1	65%	1 min
	<u>Butterfly</u>	2	10/12	2 0 1 0	70%	
2 minutes						
<u>4</u>	<u>Chest press machine incliné</u>	4	10/12	2 0 1 0	65%	1,15 min
2 minutes						
<u>5</u>	<u>Chest press poulie à genoux</u>	3	12/15	1 0 2 0	65%	1,15 min
2 minutes						
<u>6</u>	<u>Dips machine</u>	3	10/12	2 0 1 0	65%	1,15 min
2 minutes						
<u>7</u>	<u>Extension triceps poulie corde</u>	3	10/12	1 0 2 0	65%	1 min
	<u>Enchainé avec</u> <u>Élévation latérale</u>		20			
1 minute						
<u>8</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
Étirements						

Date : Octobre 2022

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	
1	Développé militaire haltères	4	6/8	2 0 1 0	80%	2 min
3 minutes						
2	Élévation latérale lourd	3	10/12	1 0 2 0	75%	1,15 min
	Élévation latérale léger	3	12/15	1 0 2 0	60%	
2 minutes						
3	Développé militaire machine (dégressive en 2 temps)	3	10/12	2 0 1 0	65%	1,15 min
2 minutes						
4	Écarté buste penché sur banc poulie vis à vis	4	12/15	1 0 2 0	65%	1 min
	<u>Enchaîné avec</u> Abdos vélo		20	/	/	
2 minutes						
5	Élévation frontale avec rotation	3	20/24	1 0 2 0	65%	1,15 min
2 minutes						
6	Élévation latérale à la poulie	3	12/15	1 0 2 0	75%	1 min
	<u>Enchaîné avec</u> Écarté haltères buste penché		12/15	1 0 2 0	60%	
2 minutes						
7	Touché de genoux	4	12/15	/	/	1 min
	<u>Enchaîné avec</u> Touché de talons		30	/	/	
1 minute						
8	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
Étirements						

Date : Octobre 2022

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>
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
1	Barre au front au sol	4	6/8	2 0 1 0	80%	2 min
3 minutes						
2	Dips machine	4	8/10	2 0 1 0	75%	1,30 min
2 minutes						
3	Extension triceps poulie corde	3	10/12	1 0 2 0	70%	1,15min
2 minutes						
4	Extension poulie barre derrière la tête	3	10/12	1 0 2 0	70%	1,15min
2 minutes						
5	Curl Larry Scott barre	4	6/8	2 0 1 0	80%	2 min
3 minutes						
6	Curl incliné haltères	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,30 min
2 minutes						
7	Curl marteau simultané Curl marteau alterné	4	8/10 + 10 alternés	1 0 2 0	70%	1,15 min
1 minute						
8	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
Étirements						

Date : Octobre 2022

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>
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
<u>1</u>	<u>Soulevé de terre jambes tendues barre</u>	4	8/10	2 0 1 0	80%	1,30 min
	3 minutes					
<u>2</u>	<u>Leg curl assis (avec contraction en bas du mouvement)</u>	4	10/12	1 1 2 0	60%	1,15min
	2 minutes					
<u>3</u>	<u>Presse à cuisses circulaire (double contraction)</u>	5	10/12	2 0 1 0	60%	1,15min
	2 minutes					
<u>4</u>	<u>Leg extension (avec contraction en haut du mouvement)</u>	5	10/12	1 1 2 0	60%	1,15min
	2 minutes					
<u>5</u>	<u>Extension mollets debout</u> <u>Enchainé avec</u> <u>Adducteurs assis</u>	4	10/12 12/15	1 0 2 0	65%	1 min
	1 minute					
<u>6</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					