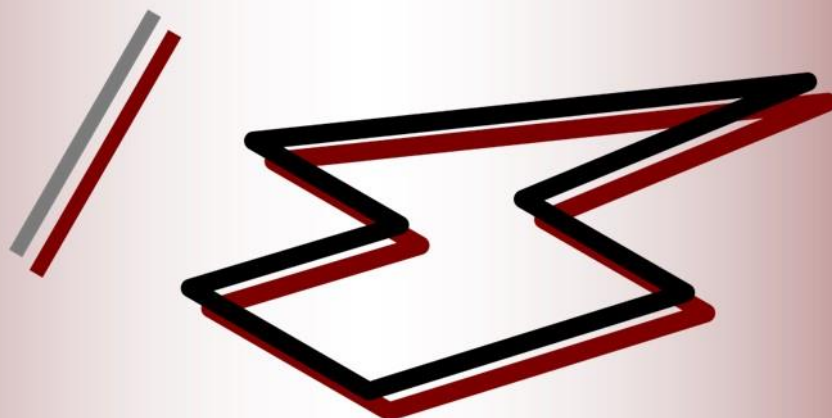


ThierryCoachSportif

Ton Objectif Ma Mission



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



ThierryCoachSportif



ThierryCoachSportif



ThierryCoachSportif



Thierry THENET



ThierryCoachSportif@gmail.com

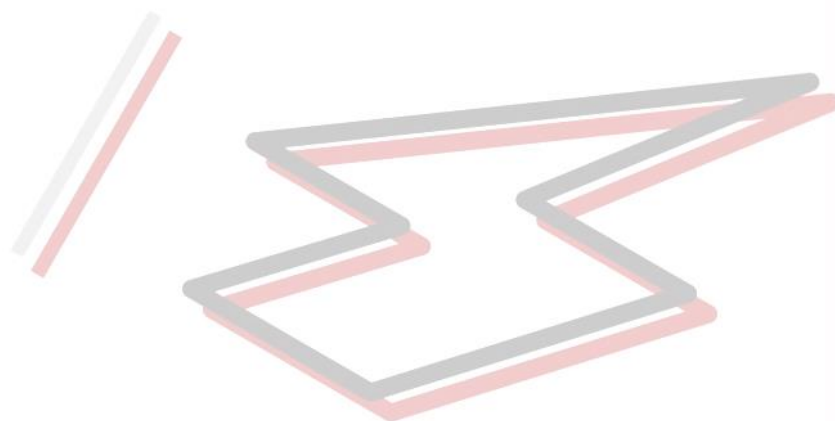
Date : Décembre 2022

SOMMAIRE

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

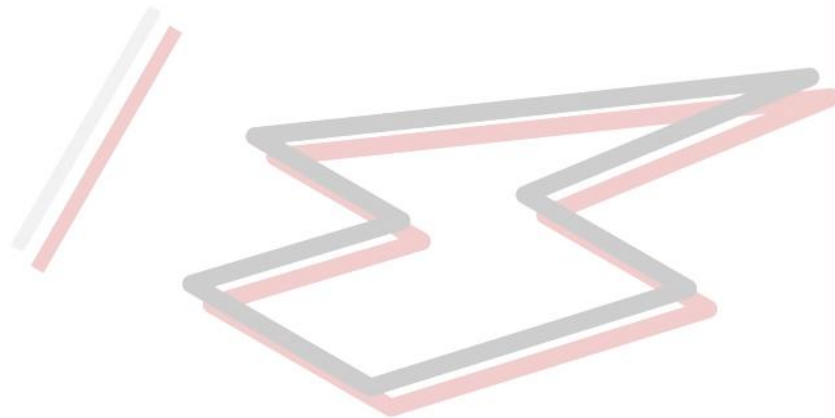
- La lubrification des articulations et permettre de diminuer le risque de douleurs articulaires
- L'augmentation de la chaleur corporelle (une sensation de froid va nuire à la performance)
- L'augmentation du débit ventilatoire et éviter le changement brutal de la respiration
- L'augmentation du débit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

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.

Entraînement 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

Entraînement 2 : Bas du corps 1

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

Entraînement 3 : Dos / Biceps

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

Entraînement 4 : Épaules / Abdos

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

Entraînement 5 : Bras

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

Entraînement 6 : Bas du corps 2

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

Date : Décembre 2022

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>	Développé couché barre	4	3	2 0 1 0	90%	3 min
	3 minutes					
<u>2</u>	Chest press droit	4	6/8	2 0 1 0	80%	2 min
	2 minutes					
<u>3</u>	Écarté poulie vis-à-vis	4	10/12	2 0 1 0	70%	1,15 min
	2 minutes					
<u>4</u>	Développé incliné haltères	4	10/12	2 0 1 0	7%	1,30 min
	2 minutes					
<u>5</u>	Développé incliné machine (double contraction)	3	10/12	2 0 1 0	60%	1,15 min
	2 minutes					
<u>6</u>	Extension triceps poulie barre (contraction iso en bas)	3	10/12	2 1 0 1	60%	1,15 min
	2 minutes					
<u>7</u>	Extension triceps unilatérale poulie		10/12	2 0 1 0	60%	1,15 min
	<u>Enchainé avec</u>	3				
	Élévation latérale		20	1 0 2 0	50%	
	1 minute					
<u>8</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					

Date : Décembre 2022

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

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITON</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>	4	3	2 0 1 0	90%	3 min
	3 minutes					
<u>2</u>	<u>V Squats</u>	4	6/8	2 0 1 0	80%	2 min
	2 minutes					
<u>3</u>	<u>Leg extension</u>	4	10/12	2 0 1 0	70%	1,30 min
	2 minutes					
<u>4</u>	<u>Presse à cuisse</u>	3/4	10/12	2 0 1 0	70%	1,30 min
	2 minutes					
<u>5</u>	<u>Leg curl assis</u>	4	8/10	2 0 1 0	75%	1,30 min
	2 minutes					
<u>6</u>	<u>Leg curl couché</u>	3/4	10/12	2 0 1 0	70%	1,15 min
	2 minutes					
<u>7</u>	<u>Adducteurs machine assise</u>		10/12	2 0 1 0	60%	1,15 min
	<u>Enchainé avec</u> <u>Extension mollets debout</u>	3	10/12	1 0 2 0	70%	
	1 minute					
<u>8</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					

Date : Décembre 2022

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>	Traction lestée	4	3	1 0 2 0	90%	3 min
	3 minutes					
<u>2</u>	Tirage horizontal poulie prise neutre moyenne	4	6/8	1 0 2 0	80%	2 min
	2 minutes					
<u>3</u>	Tirage poitrine machine prise supination	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,30 min
	2 minutes					
<u>4</u>	Tirage haltères sur banc incliné prise pronation	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,30 min
	2 minutes					
<u>5</u>	Tirage poitrine unilatéral machine prise neutre	3	12/15	1 0 2 0	60%	1,15 min
	2 minutes					
<u>6</u>	Curl Larry Scott guidé	3	8/10	2 0 1 0	70%	1,30 min
	2 minutes					
<u>7</u>	Curl marteau	3	20/24	1 0 2 0	60%	1,15 min
	1 minute					
<u>8</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					

Date : Décembre 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	
<u>1</u>	<u>Développé militaire Smith machine</u>	4	4/5	2 0 1 0	85%	3 min
	3 minutes					
<u>2</u>	<u>Élévation latérale poulie vis à vis</u>	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,30 min
	2 minutes					
<u>3</u>	<u>Développé militaire machine</u>	4	8/12	2 0 1 0	70%	1,30 min
	2 minutes					
<u>4</u>	<u>Oiseau machine prise pronation</u>		10/15	1 0 2 0		
	<u>Enchainé avec</u>	4			70%	1 min
	<u>Crunch Swiss ball</u>		20	/		
	2 minutes					
<u>5</u>	<u>Élévation latérale haltères</u>		10/12			
	<u>Enchainé avec</u>	3		1 0 2 0	65%	1,15 min
	<u>Élévation frontale haltères</u>		10/12			
	2 minutes					
<u>6</u>	<u>Abdos porte feuille</u>		20			
	<u>Enchainé avec</u>	3/4		2 0 1 0	/	1 min
	<u>Oblique à la poulie</u>		20			
	2 minutes					
<u>7</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
	Étirements					

Date : Décembre 2022

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

	<u>EXERCICE</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETITON</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>	Curl haltères supination alterné	4	16/20	1 0 2 0	80%	2 min
3 minutes						
<u>2</u>	Curl poulie corde	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,30 min
2 minutes						
<u>3</u>	Curl Larry Scott haltères	3/4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
2 minutes						
<u>4</u>	Curl poulie coude en arrière unilatéral	3	12/15	1 0 2 0	60%	1 min
2 minutes						
<u>5</u>	Extension triceps haltère derrière la tête	4	8/10	2 0 1 0	80%	1,30 min
2 minutes						
<u>6</u>	Dips machine	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,30 min
2 minutes						
<u>7</u>	Extension triceps poulie barre		10/12			
	<u>Enchainé avec</u> Skull crusher	3	10/12	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 : Décembre 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>	Adducteurs		10/12			
	<u>Enchainé avec</u>	4		1 0 2 0	70%	1,15 min
	Fessiers assis		12/15			
2 minutes						
<u>2</u>	Presse à cuisses pieds en haut	4	10/12	2 0 1 0	70%	1,30 min
2 minutes						
<u>3</u>	Soulevé de terre jambes tendues barre	4	10/12	2 0 1 0	70%	1,30 min
2 minutes						
<u>4</u>	Leg extension	4	12/15	1 0 2 0	65%	1,15 min
2 minutes						
<u>5</u>	Front squats serrés talons surélevés	4	12/15	2 0 1 0	60%	1,15 min
2 minutes						
<u>6</u>	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
Étirements						