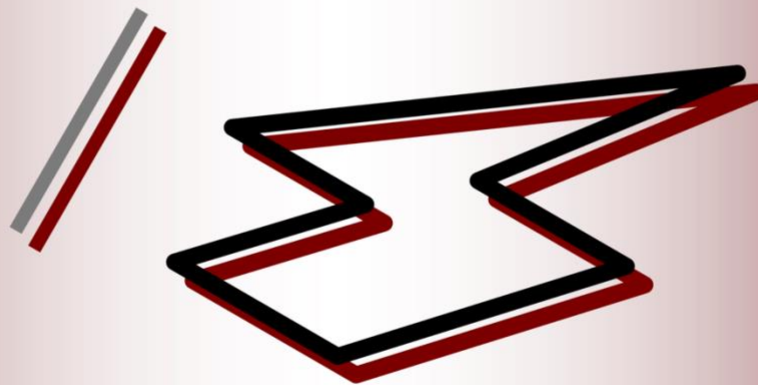


ThierryCoachSportif

Ton Objectif Ma Mission



ThierryCoachSportif.fr



ThierryCoachSportif



ThierryCoachSportif



ThierryCoachSportif



Thierry THENET



ThierryCoachSportif@gmail.com

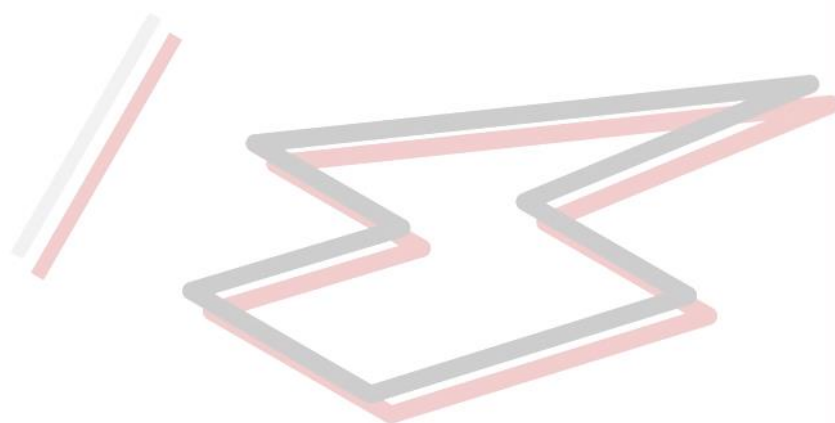
Date : Mars 2023

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
ECHAUFFEMENT / ETIREMENTS	3
TEMPO / DEGRESSIVE	4
DESCRIPTION DU PROGRAMME	5
PROGRAMMES (version 5 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

ThierryCoachSportif

Ton Objectif Ma Mission



Date : Mars 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 :

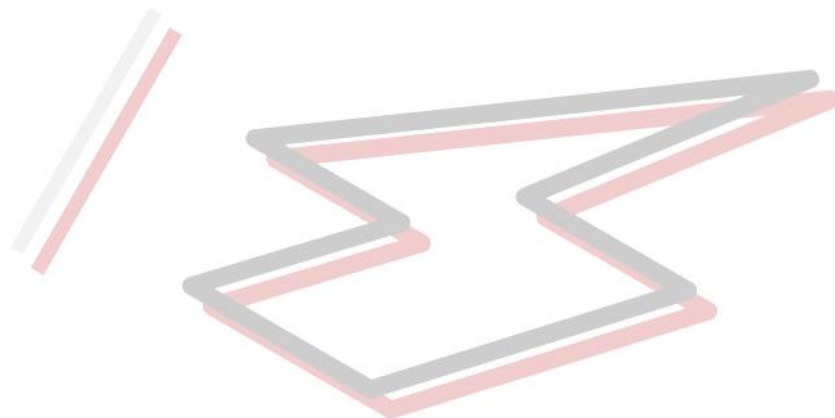
- La lubrification des articulations et permettre de diminuer le risque de douleurs articulaires
- L'augmentation de la chaleur corporelle (une sensation de froid va nuire à la performance)
- L'augmentation du débit ventilatoire et éviter le changement brutal de la respiration
- L'augmentation du débit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

Date : Mars 2023

PROGRAMMES (version 5 entrainements)

Entrainement 1 : Pecs / Triceps ([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	
1	<u>Chest press droit</u>	4	5/8	2 0 1 0	82,5%	2,15 min
3 minutes						
	<u>Butterfly</u>		10/12		70%	
2	<u>Enchainé avec</u> <u>Développé incliné haltères</u>	3/4		2 0 1 0		1,45 min
			8/10		75%	
2 minutes						
3	<u>Développé incliné Smith machine</u>	3/4	10/12	2 0 1 0	70%	1,15 min
2 minutes						
4	<u>Développé coché barre</u> <u>(double contraction)</u>	3/4	10/12	2 0 1 0	60%	1,15 min
2 minutes						
5	<u>Poulie vis à vis</u>	3/3	20	2 0 1 0	55%	1 min
2 minutes						
6	<u>Dips</u> <u>(mouvement lent)</u>	3	10/12	3 0 1 0	60%	1,15 min
2 minutes						
	<u>Extension triceps poulie corde</u>		12/15		60%	
7	<u>Enchainé avec</u> <u>Élévation latérale</u>	3		1 0 2 0		1,15 min
			20		55%	
1 minute						
8	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
Étirements						

Date : Mars 2023

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>
	<u>Cardio au choix</u>	1	5 minutes		100 watts	
1	<u>Squat</u>	4	5/8	2 0 1 0	82,5%	2,15 min
3 minutes						
2	<u>Leg extension</u> <u>Enchainé avec</u> <u>Presse à cuisses circulaire</u>	4	10/12 8/10	2 0 1 0	70% 75%	1,45 min
2 minutes						
3	<u>Fente bulgare</u>	3	10/12	2 0 1 0	70%	1,15 min
2 minutes						
4	<u>V squat</u>	3	12/15	2 0 1 0	60%	1,15 min
2 minutes						
5	<u>Leg curl assis</u> <u>Enchainé avec</u> <u>Extension mollets assis</u>	3	10/12 10/12	1 0 2 0	70% 65%	1,15 min
2 minutes						
6	<u>Leg curl couché</u> <u>Enchainé avec</u> <u>Extension mollets à la presse</u>	3	10/12 10/12	1 0 2 0	70% 65%	1,15 min
2 minutes						
7	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
Étirements						

Date : Mars 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>	Rowing barre	4	5/8	1 0 2 0	82,5%	2,15 min
3 minutes						
	Oiseau machine		10/12		70%	
<u>2</u>	<u>Enchainé avec</u> Tirage poitrine machine	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,45 min
2 minutes						
<u>3</u>	Tirage horizontal poulie prise neutre	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
2 minutes						
<u>4</u>	Tirage poitrine prise supination	4	12/15	1 0 2 0	60%	1,15 min
2 minutes						
<u>5</u>	Tirage horizontal unilatéral poulie	4	12/15	1 0 2 0	60%	1,15 min
2 minutes						
<u>6</u>	Curl incliné	3	10/12	1 0 2 0	65%	1,15 min
2 minutes						
<u>7</u>	Curl barre	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 : Mars 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	
1	Développé militaire haltères	4	6/8	2 0 1 0	82,5%	2,15 min
3 minutes						
	Élévation latérale haltères		10/12	1 0 2 0	70%	
2	<u>Enchainé avec</u> Tirage menton barre	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,45 min
2 minutes						
	Oiseau haltères sur banc incliné		10/12	1 0 2 0	70%	
3	<u>Enchainé avec</u> Abdos vélo	4	20	/	/	1,15 min
2 minutes						
4	Développé militaire machine alterné avec pause en bas	4	20	1 0 2 0	65%	1,15 min
2 minutes						
5	Élévation latérale poulie vis-à-vis	4	12/15	1 0 2 0	60%	1,15 min
2 minutes						
	Relevé de jambes suspendu		12/15	1 0 2 0	/	
6	<u>Enchainé avec</u> Touché de genoux	4	12/15	/	/	1,15 min
2 minutes						
7	<u>Option cardio : Tapis</u>	1	20 minutes	/	4 à 5 km/h	/
Étirements						

Date : Mars 2023

Entraînement 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>	Curl barre	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,30 min
3 minutes						
<u>2</u>	Curl incliné prise neutre	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,30 min
2 minutes						
<u>3</u>	Curl Larry Scott guidé	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
2 minutes						
<u>4</u>	Curl poulie vis-à-vis	4	12/15	1 0 2 0	60%	1 min
2 minutes						
<u>5</u>	Extension triceps poulie corde au-dessus de la tête	4	8/10	1 0 2 0	75%	1,30 min
2 minutes						
<u>6</u>	Extension triceps poulie barre	4	10/12	1 0 2 0	70%	1,15 min
2 minutes						
<u>7</u>	Kick back unilatéral	3	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						