

## OYÉ OYÉ CHERS PLANTEURS !

VOICI UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT\* SPÉCIALEMENT CONÇU SELON NOTRE TRAVAIL BIEN SPÉCIAL. C'EST L'IDÉAL POUR PRÉVENIR LES BLESSURES AINSI QUE POUR OPTIMISER UNE SAISON DE REBOISEMENT. D'AUTRE PART, IL EST ÉGALEMENT EFFICACE POUR SIMPLEMENT SE METTRE EN FORME.

UN CIRCUIT COMPREND UNE SÉANCE PAR JOUR PENDANT 3 JOURS, CE QUI LAISSE 4 JOURS DE REPOS. BIEN SÛR, IL EST POSSIBLE DE S'ENTRAÎNER À CHAQUE JOUR, SELON VOTRE GUISE ; DE SUIVRE LE CIRCUIT OU ALORS DE FAIRE DES ENTRAÎNEMENTS CARDIOVASCULAIRE ENTRE LES JOURS D'ENTRAÎNEMENT EN SALLE, CE QUI EST FORTEMENT RECOMMANDÉ, AFIN D'AUGMENTER L'ENDURANCE.

ATTENTION, IL NE FAUT PAS SE SURENTRAÎNER NON PLUS!

LORS D'UNE SÉANCE, L'IDÉAL EST DE FAIRE CHACUN DES EXERCICES UN À LA SUITE DE L'AUTRE JUSQU'AU CARDIO, PUIS, DE RECOMMENCER LE BLOC UNE DEUXIÈME FOIS JUSQU'AU CARDIO; AVANT D'ENTAMER LE BLOC SUIVANT JUSQU'AU CARDIO ET AINSI DE SUITE... JUSQU'À LA FIN DES EXERCICES DU JOUR. EN TERMINANT PAR LES ÉTIREMENTS, VOUS AUREZ FAIT VOTRE SÉANCE COMPLÈTE POUR LA JOURNÉE.

AU NIVEAU DES CHARGES ; TROUVEZ VOTRE POIDS DE DÉPART, QUI DOIT ÊTRE CONFORTABLE. IL EST CONSEILLÉ D'AUGMENTER À CHAQUE SEMAINE, D'ENVIRON 5 LBS.

AU NIVEAU DU CARDIO ; IL EST CONSEILLÉ D'AJOUTER DU TEMPS (1 À 10 MINUTES) DE COURSE OU DE VÉLO À CHAQUE SEMAINE.

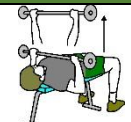

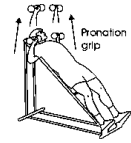

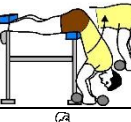

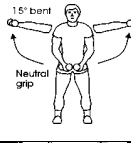
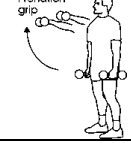

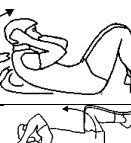

LES PÉRIODES DE REPOS NE SONT PAS SPÉCIFIÉES. PUISQUE NOUS VOULONS SURTOUT AUGMENTER L'ENDURANCE, VOUS DEVEZ PRENDRE UN 2 MINUTES QUAND VOTRE CORPS VOUS LE DEMANDE ; SOYEZ VIGILANTS.

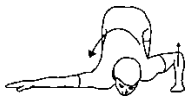
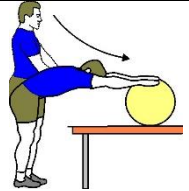
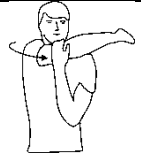

IDÉALEMENT APRÈS LES EXERCICES CARDIO



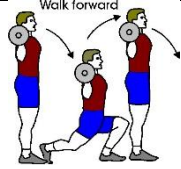
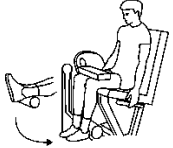


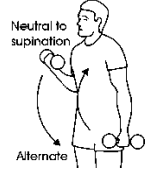
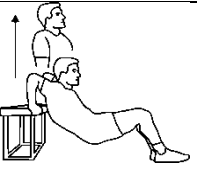
POUR CEUX ET CELLES QUI NE DÉSIRENT PAS S'ENTRAÎNER EN SALLE, VOUS POUVEZ TOUS DE MÊME TROUVER CI-DESSOUS DES ENTRAÎNEMENTS FACILEMENT RÉALISABLES À LA MAISON EN UTILISANT DES OBJETS DU FOYER EN GUISE DE POIDS OU D'ACCOUDOIR.


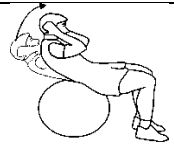

---


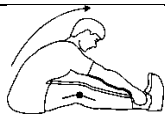
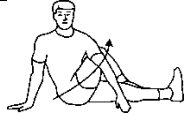
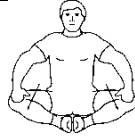
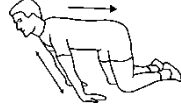

\*Ce programme a été préparé par un professionnel de l'entraînement physique. Cependant, il vous est partagé à titre informatif. Consultez toujours votre médecin avant de l'entamer, afin de prendre en compte votre état de santé individuel.



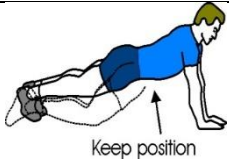
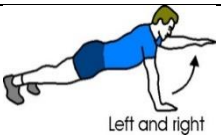
ENTRAÎNEMENT JOUR 1							
MUSCLES	EXERCICE	TEMPO	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	NOTE	SCHEMAS
<b>Pectoraux</b>	Développé couché	0-0-0	2	15			
<b>Dorsaux</b>	Tirade au corps (prise rapprochée)	0-0-0	2	15			
<b>Pectoraux</b>	Développé incliné avec poids libre	0-0-0	2	15			
<b>Dorsaux</b>	Tirade au corps (prise large)	0-0-0	2	15			
<b>Lombaires</b>	Extension du tronc	1-0-1	2	15			
<b>Cardio</b>	Exercice au choix (tapis roulant, vélo, elliptique)	-	2	6 min.			
<b>Deltoïdes (suite)</b>	Abduction latérale (simultanée) avec poids libres	0-0-0	2	15			
<b>Deltoïdes</b>	Élévation frontale (simultanée)	0-0-0	2	15			
<b>Cardio</b>	Exercice au choix (tapis roulant, vélo, elliptique)	-	2	6 min.			
<b>Abdominaux</b>	Crunch avec poids libres	0-0-0	2	20	45 sec.		
<b>Abdominaux</b>	Élévation des jambes sur banc	0-0-0	2	20	45 sec.		

ÉTIREMENTS JOUR 1							
MUSCLES	EXERCICE	TEMPO	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	NOTE	SCHÉMAS
<b>Pectoraux</b>	Tirage épaule pectoraux	-	3	30 sec.			
<b>Dorsaux</b>	Étirement des dorsaux	-	3	30 sec.			
<b>Deltoïdes</b>	Tension deltoïde	-	3	30 sec.			
<b>Abdominaux</b>	Étirement du tronc vers l'arrière	-	3	30 sec.			

ENTRAÎNEMENT JOUR 2							
MUSCLES	EXERCICE	TEMPO	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	NOTE	SCHÉMAS
<b>Quadriceps</b>	Accroupissement	0-0-0	2	20			
<b>Ischio</b>	Flexion des genoux couchés à la machine (alterné)	0-0-0	2	20			
<b>Quadriceps</b>	Fente avant	0-0-0	2	20			
<b>Ischio</b>	Flexion des genoux assis	0-0-0	2	20			
<b>Cardio</b>	Exercice au choix (tapis roulant, vélo, elliptique)	-	2	6 min			
<b>Triceps</b>	Extension derrière la nuque	0-0-0	2	15			
<b>Biceps</b>	Flexion des coudes (alternée) avec poids libres	0-0-0	2	15			
<b>Triceps</b>	Répulsion des coudes sur banc	0-0-0	2	15			

<b>Cardio</b>	Exercice au choix (tapis roulant, vélo, elliptique)	-	2	6 min.			
<b>Abdominaux</b>	Crunch sur ballon suisse	-	2	20	45 sec.		
<b>Abdominaux</b>	Crunch oblique sur ballon suisse	-	2	20	45 sec.		

ÉTIREMENTS JOUR 2							
MUSCLES	EXERCICE	TEMPO	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	NOTE	SCHÉMAS
<b>Quadriceps</b>	Étirement debout du quadriceps	-	3	30 sec.			
<b>Ischio</b>	Étirement cheville fessier	-	3	30 sec.			
<b>Abducteurs</b>	Étirement assis du fessier	-	3	30 sec.			
<b>Adducteurs</b>	Étirement des adducteurs	-	3	30 sec.			
<b>Biceps</b>	Torsion bras tendus	-	3	30 sec.			
<b>Triceps</b>	Étirement triceps	-	3	30 sec.		-	

ENTRAÎNEMENT JOUR 3							
MUSCLE	EXERCICE	TEMPO	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	CHARGE	SCHÉMAS
<b>Abdominaux</b>	Redressement assis (Machine)	0-0-0	3	10	1min	maximum	
<b>Abdominaux</b>	Redressement assis explosif	0-0-0	3	max	1min	Med ball	
<b>Gainage</b>	Gainage	-	3	20-30 sec	30sec	-	
<b>Gainage</b>	Gainage	-	3	20-30 sec	30sec	-	
<b>Gainage</b>	Gainage	-	3	20-30 sec	30sec	-	