

# Programme renforcement musculaire (débutants)

Répartit sur deux jours (au minimum), en complément des exercices de Laurence. L'important est d'adapter la séance en fonction de votre forme. Pour cela vous pouvez modifier les exercices pour ajouter (ou enlever) une difficulté, faire plus de répétition, ou de séries, modifier le temps de récupération, etc.

Pour tout les exercices, nous mettrons 1min (pas plus) de repos entre chaque séries, et 2min30 (éventuellement 3min) de repos entre chaque exercice différents.

Pensez à vous échauffer avant , et vous étirer après chaque séance !

1er jour : Haut de corps.

Guainage sur les coudes : 2 séries 45sec : pensez à votre dos ; ni trop courbé en avant, ni en arrière, une vraie planche solide, qui ne bouge pas d'un millimètre !

Pompes : 2 séries de 10 reps : sur les genoux pour ceux qui sont en difficulté.

Crunchs : 2 séries de 20 reps : abdos classiques ; sur le dos, jambes pliées, et on relève le buste.

Pompes explosives : 2 séries de 10 reps : descente longue (sur 3-5sec), pour une montée rapide et explosive.

Chandelles : 2 séries de 10 reps : **ATTENTION** : le culbuto, tout le monde sait faire. Il faut monter a la force des abdos, et contrôler la descente (donc descente lente), sans aller trop loin (pas besoin de poser les fesses par terre a chaque descente). Ce qui signifie que vos jambes sont TOUJOURS en l'air durant toute la série.

Burpees : 1 série de 10-12 reps, histoire de bien se finir.. ;)

## 2ème jour : Bas du corps.

Squats : 2 séries de 15 reps : Attention à bien positionner vos pieds et votre dos. Les pieds doivent-êtr e à niveau de la largeur d'épaule (voir un peu plus), et le dos doit constamment rester droit, ainsi que le regard fixé devant vous.

Fentes : 6 reps de chaque jambe (en alternance) : gardez le dos bien droit, et votre genou qui descend n'est pas obligé de toucher le sol (il faut tout de même en être proche).

One leg standing : 1min sur chaque jambe : tenez-vous sur une jambe, sur la plante de pied, l'autre jambe est relevée de façon à former un angle droit avec votre bassin, et débrouillez-vous pour tenir le temps demandé

Chaise : 2 séries de 45sec : tenez-vous adossé contre un mur, avec les jambes formant une chaise, 90° ni plus ni moins, on ne triche pas ;)

Burpees : 1 série de 10-12 reps, histoire de bien se finir.. ;)

Si vous sentez que cela est trop facile pour vous, mais que le programme de renfo avancé est trop compliqué, ou qu'au fil des séances vous progressez et trouvez cela pas assez dur, n'hésitez pas à vous adapter comme je l'ai précisé au début du programme. Sinon vous pouvez également me demander, pas de soucis je vous arrange le coup ;) !

# Programme renforcement musculaire (avancé)

Ce programme est plus compliqué que le premier, il est plus intense et travaille davantage de muscles. Je vous conseil donc d'avoir un aperçu des deux programmes et de juger par vous même. Si celui-ci vous semble trop dur, préférez le premier programme, mais adaptez-le pour le rendre plus compliqué afin de progresser vers le 2e programme.

Répartit sur deux jours (au minimum), en complément des exercices de Laurence. L'important est d'adapter la séance en fonction de votre forme. Pour cela vous pouvez modifier les exercices pour ajouter (ou enlever) une difficulté, faire plus de répétition, ou de séries, modifier le temps de récupération, etc.

Pour tout les exercices, nous mettrons 1min (pas plus) de repos entre chaque séries, et 2min30 (éventuellement 3min) de repos entre chaque exercice différents.

Pensez à vous échauffer avant , et vous étirer après chaque séance !

## 1er jour : Haut de corps.

Pompes : 4 séries de 10 reps : sur les pieds évidemment.

Guainage sur les coudes : 3 séries d'1min

Crunchs : 4 séries de 25 reps

Pompes explosives/claquées : 2 séries de 8-10 reps : position de pompes classiques, mais la descente est plus longue (sur 2-3sec) et la montée est rapide/explosive. Vous pouvez claquer vos mains en l'air si vous êtes à l'aise (c'est aussi l'objectif à atteindre...)

Prenez un kettlebell (si vous avez), une altère ou bien un sac à dos dans lequel vous mettez un certain poids (avec des cahier ou des manuels ou tout ce qui peut être lourd). Essayez d'obtenir une masse de 5kg pour commencer (ou plus si vous êtes à l'aise). En progressant vous pourrez augmenter la charge.

Flexion du biceps : 2 séries de 10 reps : prenez votre charge dans une main, verrouillez votre coude le long de votre corps, et laissez pendre votre bras en bas. Réalisez une flexion de votre coude, SANS BOUGER ce dernier. Ce n'est que votre coude qui plie, il ne doit pas bouger. (Si vous avez un doute sur cet exercice, vous pouvez regarder sur internet).

Curly triceps : 2 séries de 10 reps : presque pareil que la flexion biceps, mais cela se passe au dessus de votre tête. Prenez la charge à deux mains cette fois, et tendez vos bras en l'air au dessus de votre tête. Pliez vos coudes de manière à faire descendre la charge dans votre dos, toujours sans bouger vos coudes (vous pouvez aussi regarder sur internet si vous ne comprenez pas).

Burpees : 1 série de 12-15 reps, histoire de bien se finir.. ;)

## 2ème jour : bas du corps.

Squats : 3 séries de 20 reps : vous pouvez prendre une charge si cela est trop simple ; pensez à votre dos et à votre position

Fentes : 10 reps sur chaque jambe (alternance)

One leg standing : 2min sur chaque jambe, avec ou sans charge : tenez-vous sur une jambe, sur la plante de pied, et deuxième jambe bien relevée à l'équerre.

Chaise : 2 séries de 1min45 : jambes bien positionnées, dos bien droit.

Jump-Squats : 2 séries de 15 reps : un squat classique, mais vous sautez (haut c'est mieux) en remontant.

Burpees : 1 série de 12-15 reps, histoire de bien se finir.. ;)

Si vous avez des questions n'hésitez pas à me demander (Romain CARLES),  
et sur ce bon entrainement à tous !