

TURBO TRAINING

VERSION
IMPRIMABLE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT




Virginie.mumbfit

SPORT - NUTRITION - BEAUTÉ



bizmeup




Converti ton contenu en revenu




SEMAINE 1 et 2

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Groupe musculaire	Séance 1	Repos	Séance 2	Repos	Séance 3	Bonus Cardio	Repos
Forme 							
Courbatures 							
Motivation 							

LUNDI : GAINAGE - ACTIVATION



Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
Superman avec shoulder press	3	12 à 15 lentement	faire le suivant sans pause		
					
Gainage facial bras tendus avec saut écart-serré	3	20 à 40 sauts	30" et faire le précédent		
					




Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Durée / répétitions	Sensations, remarques, commentaires
<p>Pompes sur les genoux</p> 	3	max - 2	faire le suivant sans pause		
<p>Tirage Horizontal prise serrée avec élastique coincé derrière les talons</p>  <p>ajuster la résistance de l'élastique</p>	3	10 avec pause de 2" omoplates collées	faire le suivant sans pause		
<p>Squat avec haltères sur les épaules</p>  <p>5 à 15Kg/ bras</p>	3	10	1'30 et reprendre le 1er		


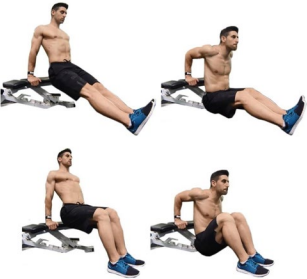

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Durée / répétitions	Sensations, remarques, commentaires
<p>Montées de banc avec haltères</p>  <p>4 à 12 Kg / bras</p>	3	8 / coté	faire le suivant sans pause		
<p>Fentes marchées en position basse avec haltères</p>  <p>avec les haltères du précédent</p>	3	12 / coté	faire le suivant sans pause		
<p>1/2 Burpees</p> 	3	10	1'30 et reprendre le 1er		



Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
Gainage facial avec répulsions alternées	3 à 5	30"	30" de repos puis faire le suivant		
					
Jumping Jack	3 à 5	30"	30" de repos puis faire le précédent		
					

MERCREDI : GAINAGE - ACTIVATION



Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
Obliques croisés	3	10 à 15 / coté	faire le suivant sans pause		
					
Gainage postérieur au sol à 1 jambe	3	20" / coté	30" et faire le précédent		
					




Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Durée / répétitions	Sensations, remarques, commentaires
<p>Sumo deadlift high pull haltères</p>  <p>4 à 10 Kg / bras</p>	3	10	faire le suivant sans pause		
<p>Fentes avec pied arrière sur élevé avec haltères</p>  <p>4 à 12 Kg / bras</p>	3	8 / coté	faire le suivant sans pause		
<p>Marche latérale avec élastique avec un poids contre le torse</p>  <p>0 à 10 Kg</p>	3	12 / coté	1'30 et reprendre le 1er		


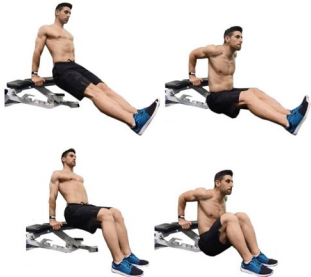

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Durée / répétitions	Sensations, remarques, commentaires
<p data-bbox="91 217 645 248">Fentes haltères avec montée de genou</p>  <p data-bbox="277 596 465 624">4 à 12 Kg / bras</p>	3	8 / coté	faire le suivant sans pause		
<p data-bbox="103 639 633 703">Répulsion sur banc ou chaise jambes tendues/fléchies</p> 	3	max - 2	faire le suivant sans pause		
<p data-bbox="237 1098 499 1129">Soulevé de bassin</p> 	3	10 à 20	1'30 et reprendre le 1er		



Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
Gainage facial avec ouverture latérale du bras en direction du plafond	3 à 5	30"	30" de repos puis faire le suivant		
					
Burpees	3 à 5	30"	30" de repos puis faire le précédent		
					

VENDREDI : GAINAGE - ACTIVATION





Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
Gainage sur 1 bras	3	15 à 25" / coté	faire le suivant sans pause		
					
Squat large avec petits mouvements en bas	3	15	30" et faire le précédent		
					

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Durée / répétitions	Sensations, remarques, commentaires
<p>Soulevé de terre avec haltères</p>  <p>6 à 20 Kg / bras</p>	3 à 5	8	faire le suivant sans pause		
<p>Fente sautée alternée</p> 	3	12 / coté	faire le suivant sans pause		
<p>Abductions de hanche au sol avec élastique</p> 	3	12 / coté avec pause de 2" en contraction	1'30 et reprendre le 1er		




Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Durée / répétitions	Sensations, remarques, commentaires
<p>Thruster avec haltères</p>  <p>4 à 12 Kg / bras</p>	3	8	faire le suivant sans pause		
<p>Répulsion sur banc ou chaise jambes tendues/fléchies</p> 	3	max - 2	faire le suivant sans pause		
<p>Gainage facial bras tendus avec saut écart-serré</p> 	3	20 à 40 sauts	1'30 et reprendre le 1er		

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
<p>Rotation assis</p>	3 à 5	30"	30" de repos puis faire le suivant		
					
<p>Hip thrust sur banc/canapé/chaise avec haltères</p>	3 à 5	30"	30" de repos puis faire le précédent		
 <p>10 à 20 Kg</p>					



SAMEDI : GAINAGE - ACTIVATION





Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Durée / répétitions	Sensations, remarques, commentaires
Gainage latéral sur le coude 	3 à 4	20 à 30" / coté	faire le suivant sans pause		
Superman avec tap nuque alterné 					
Hip thrust au sol 	3 à 4	10 avec pause de 2" en haut	faire le suivant sans pause		
Squat poids de corps 					
	3 à 4	15	30" et reprendre le 1er		



SEMAINE 3 et 4

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Groupe musculaire	Séance 1	Repos	Séance 2	Repos	Séance 3	Bonus Cardio	Repos
Forme 							
Courbatures 							
Motivation 							



LUNDI : GAINAGE - ACTIVATION







Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
Gainage latéral sur le coude	3	30"	faire le suivant sans pause		
					
Sit up	3	10 à 15	30" et faire le précédent		
					



Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Durée / répétitions	Sensations, remarques, commentaires
<p>Squat large avec 2 haltères</p>  <p>10 à 20 Kg / bras</p>	4	7 avec pause en bas de 1"	"Lancer ton chrono : 2' (pendant le repos faire le suivant)"		
<p>Squat dynamique écarté - serré</p> 	4	10	Attendre la fin du repos et recommencer		
<p>Fentes arrière avec haltères</p>  <p>4 à 12 Kg / bras</p>	4	10 / coté	"Lancer ton chrono : 2' (pendant le repos faire le suivant)"		
<p>Soulevé de terre jambes "tendues" avec haltères</p>  <p>avec les haltères du précédent</p>	4	10 à 15	Attendre la fin du repos et recommencer		

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
<p data-bbox="210 347 528 376">Thruster avec haltères</p>  <p data-bbox="288 815 448 844">4 à 12 Kg / bras</p>	3 à 4	30"	30" de repos puis faire le suivant		
<p data-bbox="315 948 425 976">Tuck up</p> 	3 à 4	30"	30" de repos puis faire le précédent		



MERCREDI : GAINAGE - ACTIVATION



Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
Arlaut: Superman avec mouvement des bras	3	15	faire le suivant sans pause		
					
Ouverture et fermeture de colonne à genoux	3	10 / coté	30" et faire le précédent		
					

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Durée / répétitions	Sensations, remarques, commentaires
<p>Bucheron</p>  <p>4 à 12 Kg / bras</p>	4	7 / coté	"Lancer ton chrono : 2' (pendant le repos faire le suivant)"		
<p>Répulsion sur banc ou chaise jambes tendues/fléchies</p> 	4	max - 2	Attendre la fin du repos et recommencer		
<p>Fixateurs élastique</p> 	3	15	"Lancer ton chrono : 1'30 (pendant le repos faire le suivant)"		
<p>Ecarté debout avec élastique</p> 	3	12	Attendre la fin du repos et recommencer		
<p>Curl debout avec haltères</p>  <p>2 à 10 Kg / bras</p>	4	10	"Lancer ton chrono : 1'30 (pendant le repos faire le suivant)"		
<p>Développé haltère debout avec pause bras tendus de 1"</p>  <p>avec celles du précédents</p>	4	10	Attendre la fin du repos et recommencer		



Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
<p data-bbox="120 300 618 368">Gainage facial sur les coudes avec répulsions</p>  <p data-bbox="188 775 517 802">si trop dur, fais le sur les genoux</p>	3 à 4	30"	30" de repos puis faire le suivant		
<p data-bbox="248 882 495 919">Obliques croisés</p> 					

VENDREDI : GAINAGE - ACTIVATION




Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
Gainage postérieur au sol alterné	3	45"	faire le suivant sans pause		
					
Inchworm	3	5 aller retour	30" et faire le précédent		
					

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
Thruster avec haltères avec élastique autour des genoux	4 à 6	30" effort	30" repos et faire le suivant		
 <p>4 à 12 Kg / bras</p>					
Obliques croisés	4 à 6	30" effort	30" repos et faire le précédent		
					

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
<p>Rowing haltères pronation</p>	4 à 6	30" effort	30" repos et faire le suivant		
 <p>4 à 12 Kg / bras</p>					
<p>Montées de banc avec haltères alternées !</p>	4 à 6	30" effort	30" repos et faire le précédent		
 <p>avec les haltères du précédent</p>					

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Répétitions effectuées	Sensations, remarques, commentaires
<p data-bbox="174 320 566 352">Squat large avec 2 haltères</p>  <p data-bbox="271 775 434 802">6 à 20 Kg / bras</p>	4 à 6	30" effort	30" repos et faire le suivant		
<p data-bbox="152 887 589 919">Marche latérale avec élastique</p>  <p data-bbox="226 1358 479 1385">6 à 20 Kg contre le torse</p>					

SAMEDI : GAINAGE - ACTIVATION

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Durée / répétitions	Sensations, remarques, commentaires
Enroulé bassin	3 à 4	10 à 20	faire le suivant sans pause		
					
Hollow hold	3 à 4	20 à 40"	faire le suivant sans pause		
					
Gainage postérieur coudes	3 à 4	10 à 20"	faire le suivant sans pause		
					
Fentes avant poids de corps	3 à 4	10 / coté	30" et reprendre le 1er		
