



12 SEMAINES

**POUR UN PHYSIQUE
PLUS SEC**

**THE PERFECT
CUT**

PLAN D'ATTAQUE

« Perte de poids », « Sèche », « tonification », il existe des dizaines de manières d'en parler.

Ce qu'il est important de retenir est que l'on est en ici train de parler de quelque chose qu'énormément de monde désire, autour duquel il subsiste de nombreux mythes, et que très peu de gens savent comment atteindre. En effet, il existe une assez grosse confusion générale sur la manière dont il faut s'y prendre pour atteindre le physique dont on rêve.

Pourtant, la transformation physique n'est pas un parcours du combattant, malgré ce que l'on peut souvent lire, entendre et croire. Elle obéit à des règles simples qui, si mises en application et suivies, apporteront forcément des résultats.

Il est ici important de différencier perte de poids, ce que la plupart des gens diront, et perte de gras, ce qu'ils veulent vraiment dire. Une sèche bien réalisée te fera perdre principalement du gras et préservera un maximum ta masse musculaire. On parle ici de rechercher cette parfaite alliance entre densité musculaire et définition, c'est de là que vient le nom « The perfect cut »

Tu détiens un programme qui te permettra de réaliser ton objectif de sèche, de la manière la plus efficace, et surtout sécuritaire possible.

Il est créé pour évoluer au fil du temps, afin que tu évites de stagner ou de te lasser. Bien qu'il soit conçu pour être suivi sur une durée de 12 semaines, rien ne t'empêche de l'effectuer plusieurs fois. Si tu continues à progresser et que tu ne te lasses pas. Aucune raison de changer.

Ce programme que tu tiens entre les mains est parti à la base d'un défi personnel : celui d'atteindre le physique le plus esthétique que je sois capable d'atteindre, au fil des semaines, d'autres m'ont rejoint dans cet objectif, puis de la est né le projet que tu as sous les yeux. Je suis extrêmement heureux de te compter aujourd'hui parmi nous. Je te souhaite que ce programme fasse pour toi ce qu'il a fait pour moi et beaucoup d'autres.

Sois sexy.



SOMMAIRE

LE PROGRAMME

PLAN ALIMENTAIRE

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

MESURER SON ÉVOLUTION

L'IMPORTANCE DE L'HYGIÈNE DE VIE

**CONCLUSION :
UN MOT SUR L'ÉTAT D'ESPRIT**

EXPLICATIONS DES EXERCICES



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 1 À 4

HYPERTROPHIE, SERIES COURTES, ADAPTATION

ADAPTER LE PROGRAMME A SON EMPLOI DU TEMPS

Tout le monde a un rythme de vie qui lui est propre et chaque personne a des disponibilités différentes. Voici comment adapter le programme à ton emploi du temps de manière simple, et ce, quel que soit le nombre de jours par semaine que tu désires consacrer à tes entraînements.

1 JOUR PAR SEMAINE

- Prend les deux premiers exercices des séances haut du corps A, haut du corps B, et bas du corps A
- La semaine suivante, prend les deux premiers exercices des séances haut du corps C, haut du corps D, et bas du corps B

2 JOURS PAR SEMAINE

- Jour 1 : 2 premiers exercices des séances haut du corps A, haut du corps B, et bas du corps A
- Jour 2 : deux premiers exercices des séances haut du corps c, haut du corps d, et bas du corps b

3 JOURS PAR SEMAINE

- Semaine A : haut du corps A, haut du corps B, bas du corps A
- Semaine B : haut du corps C, haut du corps D, bas du corps B

4 JOURS PAR SEMAINE

- Semaine A : haut du corps A, haut du corps B, bas du corps A, + la séance qui correspond à la partie que tu souhaites développer en priorité (exemple si ton focus est le dos tu rajoutes la séance haut du corps D, si c'est les cuisses tu rajoutes bas du corps B)
- Semaine B : haut du corps C, haut du corps D, bas du corps B + la séance qui correspond à la partie que tu souhaites développer

5 JOURS PAR SEMAINE

- Semaine A : haut du corps A, haut du corps B, bas du corps A + les deux séances qui correspondent aux parties que tu souhaites développer en priorité
- Semaine B : haut du corps C, haut du corps D, bas du corps B + les deux séances qui correspondent aux parties que tu souhaites développer en priorité

6 JOURS PAR SEMAINE

- Faire toutes les séances du programme chaque semaine

Le programme commence, on profite du fait d'en être au début, et donc d'avoir des niveaux d'énergie encore élevés pour conserver des séries avec des charges intéressantes. Comme expliqué au début, le but final est d'avoir un rendu certes sec mais également avec une masse musculaire conservée, ce qui, au-delà de l'aspect esthétique, rendra service par la suite lorsque l'on sait qu'une bonne densité musculaire aide à dépenser un nombre plus important de calories et avoir un métabolisme de base plus élevé.

On profite également de ces premières semaines pour revoir l'exécution des mouvements de base afin de s'assurer de travailler de manière optimale et sécuritaire, ce qui permettra d'avoir des bases solides lorsque l'on insérera des techniques d'intensification plus poussées par la suite.

Cardio : Le cardio démarre à 60 minutes par semaine, à réaliser en au moins deux sessions différentes. Il peut être fait juste après la séance (jamais juste avant), ou séparément, en fonction de l'organisation de chacun.

Abdos : Prends le nombre de séances que tu fais par semaine, et divise le par deux, c'est le nombre de fois ou tu feras les abdominaux chaque semaine, en fin de séance, avant le cardio si tu as placé celui-ci en fin d'entraînement.

Si tu t'entraînes une fois par semaine, alors tu feras une séance d'abdominaux après ta séance. Prends un des exercices abdos décrits dans le lexique des exercices en fin de programme, et fais le pour 5 séries, avec le nombre de répétition/temps de repos indiqués dans le lexique de l'exercice en question.



SEMAINE 1 À 4







HAUT DU CORPS A

Echauffement : 5 min de cardio + Gamme montante développé couché

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Développé couché		4	6	6 RM	2 min
2	Développé militaire haltères		4	12	12 RM	1 min 30
3	Développé incliné haltères		4	10	10 RM	1 min 45
4	Levées latérales haltères		4	10	10 RM	1 min 30
5	Écarté poulie		4	12	12 RM	1 min 20
6	Extension triceps poulie		4	10	10 RM	1 min 15

HAUT DU CORPS B

Echauffement : 5 min cardio + Gamme montante T-Bar row

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	T-Bar row		4	6	6 RM	2 min
2	Oiseau buste penché		4	10	12 RM	1 min 30
3	Tirage Vertical		4	8	8 RM	1 min 45
4	Tirage horizontal		4	10	10 RM	1 min 30
5	Pull over poulie		4	10	10 RM	1 min 15
6	Curl biceps incliné		4	10	12 RM	1 min 20



SEMAINE 1 À 4







BAS DU CORPS A

Echauffement : 5 min de cardio + Gamme montante squat

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Squat		4	6	6 RM	2 min
2	Leg press		4	8	8 RM	1 min 45
3	Leg extension		4	10	10 RM	1 min 20
4	Hack squat		4	10	10 RM	1 min 40
5	Fentes assistées		4	12 par jambe	12 RM	1 min 20
6	Extension mollets		4	10	10 RM	45 sec

HAUT DU CORPS C

Echauffement : 5 min cardio + Gamme montante Développé militaire haltères

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Développé militaire haltères		4	8	8 RM	1 min 45
2	Levées latérales machine		4	10	10 RM	1 min 30
3	Développé incliné barre		4	8	8 RM	1 min 45
4	Levées latérales poulie		4	12 par main	8 RM	1 min 20
5	Pec deck		4	12	12 RM	1 min 30
6	Barre au front		4	10	10 RM	1 min 30



SEMAINE 1 À 4







HAUT DU CORPS D

Échauffement : 5 min cardio + Gamme montante Rowing buste penché

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Rowing buste penché		4	6	6 RM	2 min
2	Oiseau sur banc incliné		4	10	10 RM	1 min 30
3	Tirage vertical supination		4	10	10 RM	1 min 45
4	Rowing haltères		4	10	10 RM	1 min 30
5	Tirage menton		4	12	12 RM	1 min 20
6	Curl biceps barre EZ		4	10	10 RM	1 min 20

BAS DU CORPS B

Échauffement : 5 min de cardio + gamme montante soulevé de terre jambes tendues

N°	EXERCICES		NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Soulevé de terre jambes tendues		4	8	8 RM	2 min
2	Hack squat		4	10	10 RM	1 min 40
3	Fentes assistées		4	10	10 RM	1 min 30
4	Leg curl		4	12	12 RM	1 min 30
5	Goblet squat sumo		4	12	12 RM	1 min 20
6	Extensions mollets		4	10	10 RM	45 sec



SEMAINE 5 À 8

INTENSIFICATION, CONTRASTE DE CHARGES, SERIES MOYENNES

Il est temps de passer à la vitesse supérieure. La barre du premier mois est souvent cruciale dans la mesure ou c'est généralement à cette période que la baisse de motivation se fait sentir. Il devient donc important d'une part de se souvenir pourquoi on a commencé, et d'autre part d'essayer de rendre les séances plus dynamiques et variées afin d'éviter la lassitude.

Dans le premier cycle, on a consolidé les bases sur les mouvements principaux, dans ce deuxième cycle, on va se servir de ces bases pour introduire des méthodes d'intensification et dynamiser les séances. Les méthodes sont expliquées dans « explication des méthodes » à la suite du programme

Les séries s'allongent légèrement, il est important de continuer à chercher l'échec musculaire afin de conserver un volume intéressant et pleinement bénéficier des acquis du cycle précédent. Les temps de repos baissent légèrement afin d'augmenter le rythme des séances

Cardio : Le cardio passe à 100 minutes par semaine, à faire en au moins 3 sessions différentes. Toujours soit après la séance soit séparément.


Abdos : Tout reste identique au cycle précédent. On va également rajouter des stomach vacuums 1 jour sur 2, préférablement le matin à jeun (l'explication de cet exercice ainsi que le protocole sont détaillés en fin de programme dans le lexique des exercices)



SEMAINE 5 À 8

HAUT DU CORPS A








Échauffement : 5 min de cardio + Gamme montante développé couché haltères

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Développé couché haltères (rest pause) 	4	10 + Echec	10 RM	1 min 40
2	Développé militaire barre + superset Push press haltères  	4	10 + 15	10 RM 15 RM	1 min 20
3	Pec deck (temps d'arrêt) 	4	12	12 RM	1 min
4	Levées latérales poulie 	4	12 par main	12 RM	1 min
5	Chest press (drop set) 	4	12	12 RM	1 min 20
6	Skull crusher 	4	12	12 RM	1 min

Finisher : Pompes larges 1 x 100 (Cluster set)

HAUT DU CORPS B

Échauffement : 5 min cardio + Gamme montante Rowing buste penché

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Rowing buste penché (rest pause) 	4	10 + Echec	10 RM	1 min 40
2	Tirage vertical + Superset rowing haltères  	4	10 + 15	10 RM 15 RM	1 min 20
3	Tirage horizontal (temps d'arrêt) 	4	12	12 RM	1 min 20
4	Oiseau sur banc incliné 	4	12	10 RM	1 min
5	Pullover poulie (drop set) 	4	12	12 RM	1 min
6	Spider curl barre EZ 	4	12	12 RM	1 min








Finisher : Australian pull ups 1 x 100 (Cluster set)



SEMAINE 5 À 8

BAS DU CORPS A








Échauffement : 5 min de cardio + Gamme montante Leg press

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Leg press (rest pause) 	4	10 + Echec	10 RM	1 min 40
2	Hack squat + superset Goblet squat  	4	10 + 15	10 RM 15 RM	1 min 20
3	Leg extension (temps d'arrêt) 	4	12	12 RM	1 min
4	Box step up (lester) 	4	15 par jambe	/	1 min
5	Soulevé de terre jambes tendues haltères 	4	12	12 RM	1 min 30
6	Extension mollets 	4	15	15 RM	40 sec

Finisher : Squat jump 1 x 100 (cluster set)

HAUT DU CORPS C

Échauffement : 5 min cardio + Gamme montante Développé militaire Barre

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Développé militaire barre (rest pause) 	4	10 + Echec	10 RM	1 min 40
2	Levées latérales haltères + superset Tirage menton barre EZ  	4	10 + 15	10 RM 15 RM	1 min 20
3	Ecarté poulie basse (temps d'arrêt) 	4	12	12 RM	1 min
4	Chest press incliné 	4	12	12 RM	1 min 20
5	Presse épaules (drop set) 	4	12	12 RM	1 min 20
6	Développé couché prise serrée 	4	12	12 RM	1 min 20








Finisher : Dips sur banc 1 x 100 (cluster set)



SEMAINE 5 À 8

HAUT DU CORPS D








Échauffement : 5 min cardio + Gamme montante tirage vertical

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Tractions (rest pause) 	4	Echec + Echec	/ RM	1 min 40
2	Shrug barre + superset oiseau buste penché  	4	10 + 15	10 RM 15 RM	1 min 30
3	Tirage vertical prise serrée (temps d'arrêt) 	4	12	12 RM	1 min 30
4	Tirage horizontal supination 	4	12	12 RM	1 min 20
5	Pec deck inversé (drop set) 	4	12	12 RM	1 min
6	Curl poulie 	4	12	12 RM	1 min

Finisher : [Harlaud](#) tendu 1 x 100 (Cluster set)

BAS DU CORPS B

Échauffement : 5 min de cardio + gamme montante soulevé de terre sumo

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Soulevé de terre sumo 	4	10	10 RM	1 min 40
2	Fentes assistées + superset Fentes marchées  	4	15 par jambe + 40 pas	10 RM	1 min 20
3	Leg curl (temps d'arrêt) 	4	12	12 RM	1 min
4	Front squat 	4	12	12 RM	1 min 20
5	Leg press jambes serrées (drop set) 	4	12	12 RM	1 min 20
6	Extensions mollets 	4	15	15 RM	40 sec

Finisher : [Fentes ploy](#) 1 x 100 (Cluster set)



SEMAINE 9 À 12

EXERCICES COMBINÉS, HIIT, SÉRIES LONGUES

On arrive à la dernière ligne droite, le dernier gros effort avant de pouvoir se féliciter du travail fourni lors des semaines précédentes, et surtout, de constater ses résultats.

Le focus sur ce cycle est clairement le rythme des séances et le tempo. On baisse à nouveau les temps de repos d'un cran et on rajoute des exercices en plyométrie à l'intérieur des séances pour ramener la cadence des séances au niveau supérieur.

Les séries se rallongent légèrement pour pouvoir garder des charges modérées et ainsi continuer à travailler en sécurité. A l'exception du premier exercice qui sera sur un format plus court avec une charge plus conséquente afin de préserver la masse musculaire acquise lors des cycles précédents.

Sur ce cycle, il est important de faire en sorte de rester le plus fidèle possible aux temps de repos indiqués, quitte à devoir diminuer légèrement les charges utilisées. Il est également important d'essayer de réaliser les exercices en HIIT avec un maximum d'explosivité.

Cardio : Le cardio passe à 140 minutes par semaine, à faire en au moins 3 sessions différentes. Toujours soit après la séance soit séparément.



Abdos : Tout reste identique au cycle précédent. Les stomach vacuums passent de 1 jour sur 2 à chaque jour, le protocole reste le même



SEMAINE 9 À 12

HAUT DU CORPS A

Échauffement : 5 min de cardio + Gamme montante développé couché







N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Développé couché 	4	6	6 RM	2 min
2	Développé militaire haltères 	4	15	15 RM	1 min
3	Ecarté poulie (lourd léger) 	4	6 + 12	6 RM	1 min
4	Clean and press + Superset Mountain climbers  	4	15 + 30 par jambe	15 RM	45 sec
5	Développé couché prise serrée 	4	15	15 RM	45 sec

Finisher : [Pompes plyo](#) 1 x 50 (Cluster set)

SEMAINE 9 À 12

BAS DU CORPS A







Échauffement : 5 min de cardio + Gamme montante Front squat

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Front squat 	4	6	6 RM	2 min
2	Leg press 	4	15	15 RM	1 min
3	Leg extension (lourd léger) 	4	6 + 12	6 RM	1 min
4	Fentes assistées + Superset fentes plyo  	4	15 + 30 par jambe	15 RM	45 sec
5	Extension mollets 	4	20	20 RM	45 sec

Finisher : [Goblet squat serré](#) 1 x 100 reps (cluster set)

HAUT DU CORPS B







Échauffement : 5 min cardio + Gamme montante Rowing T-Bar

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Rowing T-bar 	4	6	6 RM	2 min
2	Tirage horizontal prise large 	4	15	15 RM	1 min
3	Pec deck inversé (lourd léger) 	4	6 + 12	12 RM	1 min
4	Bûcheron + Superset burpees  	4	15 + 30 par jambe	15 RM	45 sec
5	Tractions supination 	4	Echec	15 RM	45 sec

Finisher : [Australian pullups](#) 1 x 100 (cluster set)

HAUT DU CORPS C

Échauffement : 5 min cardio + Gamme montante Shoulder press

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Shoulder press 	4	6	6 RM	2 min
2	Chest press 	4	15	15 RM	1 min
3	Levées latérales haltères (lourd léger) 	4	6 + 12	6 RM	1 min
4	Développé couché haltères + superset Tuck jump  	4	15 + 15	15 RM	45 sec
5	Extension haltère overhead 	4	15	15 RM	1 min






Finisher : [Dips](#) 1 x 50 (cluster set)



SEMAINE 9 À 12

HAUT DU CORPS D







Échauffement : 5 min cardio + Gamme montante rowing barre

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Rowing barre 	4	6	6 RM	2 min
2	Tirage vertical 	4	15	15 RM	1 min
3	Oiseau buste penché (lourd léger) 	4	6 + 12	6 RM	1 min
4	Rowing haltères + superset montées de genoux  	4	15 + 50 par jambe	15 RM	45 sec
5	Curl haltères alterné 	4	15 par main	15 RM	1 min

Finisher : Tractions assistées (élastique ou machine) 1 x 50 reps (cluster set)

BAS DU CORPS B

Échauffement : 5 min de cardio + gamme montante soulevé de terre

N°	EXERCICES	NB DE SÉRIES	NB DE REPS	INTENSITÉ	TEMPS DE REPOS
1	Soulevé de terre 	4	6	6 RM	1 min 40
2	Squat sumo 	4	15	15 RM	1 min
3	Leg curl (lourd léger) 	4	6 + 12	6 RM	1 min
4	Leg press pieds larges + Squat jump  	4	15 + 15	15 RM	45 sec
5	Extensions mollets 	4	20	20 RM	40 sec

Finisher : In out jumps 1 x 100 (cluster set)

EXPLICATION DES METHODES

SUPERSET (+)

Enchaîner deux exercices l'un après l'autre sans temps de repos, une fois le deuxième exercice terminé, prends le temps de repos indiqué puis recommence l'enchaînement
Une série en superset = Le premier + Le deuxième exercice

CLUSTER SET

Faire une série d'un exercice à l'échec, une fois l'échec atteint, se reposer 30 secondes et recommencer à nouveau jusqu'à l'échec, ainsi de suite jusqu'à atteindre le nombre de répétitions indiqué (100 par exemple)

TEMPS D'ARRET

Marquer un arrêt de 3 secondes dans la partie du mouvement ou le muscle est sous tension (Autrement dit, lorsqu'il est au maximum de sa contraction).

LOUDR LEGER

Effectuer une première série puis une fois la série terminée, tout de suite baisser la charge de 50% et effectuer une deuxième série. Il n'y a pas de repos entre le lourd et le léger.
Une série de lourd léger = La série lourde + la série légère

DROP SET

Effectuer toutes les séries normalement, et à la fin de la dernière, baisser la charge de 50% et aussitôt faire une série à l'échec, une fois l'échec atteint, baisser à nouveau de 50% et encore une dernière série à l'échec. Il y a donc trois drops successifs avec aucun temps de repos entre chaque. Exemple de drop set sur la dernière série d'un exercice : Série de 10 répétitions à 100kgs, une fois la série terminée, aussitôt baisser la charge à 50kgs et effectuer une série à l'échec, une fois l'échec atteint, baisser à 25kgs et effectuer une dernière série.

REST PAUSE

Effectuer une série normale, selon le nombre de répétitions indiqué, une fois la série terminée, souffler 15 secondes, puis reprendre l'exercice. Cette fois-ci à l'échec. Une série en Rest Pause représente donc : Le nombre de répétitions, 15 secondes de repos, une nouvelle fois l'exercice à l'échec. Si la charge utilisée est adaptée, la série à l'échec tournera généralement entre 3 et 6 répétitions.



INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Aucun exercice n'est sensé provoquer une douleur autre que musculaire, si tu sens une tension au niveau osseux ou articulaire, arrête l'exercice immédiatement et revois l'exécution du mouvement. Si après avoir revu l'exécution tu ressens toujours la même tension, alors il se peut que l'exercice en question ne soit pas adapté à ta morphologie, si c'est le cas n'hésite pas à le remplacer par un exercice mieux adapté qui sollicite les mêmes groupes musculaires (Dans le lexique en fin de programme, les exercices sont classés par groupe musculaire pour que tu saches quels mouvements travaillent le même muscle)

L'ordre des exercices est l'ordre idéal des séances, seulement, les salles de sport sont un endroit public et il est possible qu'une personne utilise la machine que tu veux. Si c'est le cas, n'hésite pas à passer à l'exercice suivant et revenir à ton exercice plus tard. Modifier l'ordre des séances est toujours préférable à simplement rester là et attendre que la personne ait fini. Idem pour les supersets, j'ai fais en sorte de ne pas mettre deux machines en pour simplifier la chose, mais si malgré ça un superset est impossible (machine trop loin des haltères par exemple, ou espace insuffisant pour un exercice au poids de corps), alors n'hésite pas à séparer les deux exercices et les faire l'un après l'autre sous un format classique.

RM = Rep max : C'est la charge la plus élevée que tu peux faire proprement sur le nombre de répétitions indiqué. Exemple, ton 10RM représente une charge que tu es capable de faire pour 10 répétitions bien exécutées avant d'atteindre l'échec musculaire. Si tu arrives à 10 répétitions et que tu pourrais continuer, alors cette charge n'est pas ton 10RM et elle est donc trop légère, c'est le signal qu'il est temps d'augmenter. La surcharge progressive est une composante très importante de ta progression, il faut donc faire en sorte de travailler à l'échec et augmenter lorsque la charge devient trop facile

Gamme Montante : Effectuer des séries en montant progressivement la charge jusqu'à arriver à la charge de travail. Exemple pour un exercice dont la charge de travail sera de 80kgs : 1 série à 20kgs, Une série à 40kgs, Une série à 60kgs. Les séries de la gamme montante ne comptent pas comme des séries de travail

Si tu ne peux pas effectuer les séances en entier faute de temps, ou parce que l'intensité te parait trop élevée au début, la meilleure manière de réduire leur durée est de retirer une série par exercice, cela permet d'assurer que tu effectues quand même chaque exercice et donc que tu ne délaisses aucun groupe musculaire.

PLAN ALIMENTAIRE

JE VAIS TE PASSER L'ÉTERNEL SERMON SUR L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION

Si tu es en possession de ce programme tu es déjà au courant de ça et on peut directement rentrer dans le vif du sujet.

Le plan alimentaire que j'ai mis en place dans ce programme a été conçu pour répondre à un certain nombre d'exigences qui étaient selon moi essentielles pour pouvoir aller au bout de l'aventure, je voulais qu'il soit :

Simple à mettre en place, avec des aliments faciles à se procurer.

Intuitif et simple à comprendre, même pour une personne n'ayant pas la moindre notion en alimentation.

Ni trop agressif, ni trop strict.

Qui contient des options afin de garder une souplesse et s'adapte à tes goûts pour éviter que tu ne te lasses.

Et surtout, avec un système permettant d'être adapté à chacun quel que soit son poids et quelle que soit sa vitesse de progression (tu trouveras la manière de faire évoluer le programme à la suite du plan alimentaire dans « faire évoluer la diète »).

Peu importe l'objectif, la condition numéro un de toute réussite est la régularité. J'ai passé la plus grande partie de la conception de ce plan à m'efforcer de faire en sorte que celui-ci puisse te permettre d'atteindre cette régularité.



JOUR D'ENTRAÎNEMENT

PETIT-DÉJEUNER	MILIEU DE MATINÉE	MIDI
<ul style="list-style-type: none">• 70g flocons d'avoine• 3 œufs• Fruits rouges• 10g miel• Cannelle• 1 café	<ul style="list-style-type: none">• 160g Skyr• 1 fruit	<ul style="list-style-type: none">• 70g pâtes complètes• 220g viande/poisson• 150g légumes
TRAINING	DINER	PRÉ-BED
<ul style="list-style-type: none">• Pré-workout : 1 banane + 15G amandes• Post workout : 30G isolate	<ul style="list-style-type: none">• 220g pommes de terre• 180g viande/poisson• 150g légumes	<ul style="list-style-type: none">• 300g fromage blanc• 15g peanut butter• Thé vert

JOUR DE REPOS

PETIT-DÉJEUNER	MILIEU DE MATINÉE	MIDI
<ul style="list-style-type: none">• 40g flocons d'avoine• 3 œufs• Fruits rouges• Cannelle• 1 café	<ul style="list-style-type: none">• 160g Skyr	<ul style="list-style-type: none">• 40g pâtes complètes• 220g viande/poisson• Légumes selon satiété• Huile d'olive
TRAINING	DINER	PRÉ-BED
<p>Si faim dans l'après midi : 1 banane + 15g amandes</p>	<ul style="list-style-type: none">• 200g patates douces• 180g viande/poisson• Légumes selon satiété• Huile de lin	<ul style="list-style-type: none">• 300g fromage blanc• 15g peanut butter• Thé vert

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

TIMING

J'ai conçu ce plan alimentaire en partant du principe que la plupart des gens s'entraînent fin d'après midi, si ce n'est pas ton cas et que tu t'entraînes à un autre moment. N'hésite pas à intervertir l'ordre des repas pour aller dans le sens de ton emploi du temps. Ce qui compte plus que tout, bien au delà du timing, est ton total calorique sur la journée.

CHEAT MEALS

Les cheat meals sont un sujet assez controversé : certains ne jurent que par ça tandis que d'autres refusent catégoriquement d'en entendre parler. Ma philosophie vis-à-vis de ça (comme pour énormément de choses d'ailleurs), est que la vérité se trouve souvent à mi chemin. Les cheat meals ne sont ni essentiels, ni une obligation comme j'ai pu l'entendre, mais ils ne sont pas non plus à diaboliser.

Comme presque tout, ils correspondront à certaines personnes et pas à d'autres. Même si je reste d'avis que si une diète est bien adaptée, il sera facile de s'y tenir sans avoir besoin de cheat. Une bonne ligne de conduite à adopter vis-à-vis de ça est d'étudier le comportement que tu as face à l'alimentation : Si tu es de nature à « déborder » et que tu as du mal à te contrôler une fois que la machine est lancée, alors je te conseille d'éviter les cheat meals qui pourront dans ton cas se transformer en cheat day, cheat week end, ou purement et simplement en abandon de ta diète.

Si tu es de nature modérée, et que tu te sais capable de manger ce que tu t'es fixé et repartir sur ta diète juste après, alors les cheat meals peuvent être un bon moyen d'éviter la lassitude et avoir une coupure dans ta semaine.

ADAPTER LA DIÈTE

Il est évidemment insensé de concevoir un plan alimentaire, et s'attendre à ce que chaque personne le suive tel quel de la même manière quand on sait que chaque individu est différent. Deux choses principales sont à moduler pour être sûr que l'alimentation te convienne : Tout d'abord les quantités, pour être sûr d'être dans une fourchette calorique qui aille dans le sens de ta progression, et deuxièmement les aliments, pour être sûr que ce que tu manges corresponde à tes goûts. Pour ce qui est des quantités, je t'explique comment les adapter dans « faire évoluer la diète », et pour ce qui est des aliments, je te mets ci-dessous un tableau de substituts possibles aux aliments proposés.



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ÉPICES ET ACCOMPAGNEMENTS

Les aliments listés dans le plan alimentaire sont les ingrédients de base qui doivent composer ton repas. Au-delà des ingrédients, tu es libre d'assaisonner et cuisiner ton plat de la manière qui te convient afin qu'il soit adapté à tes goûts. Je privilégie généralement les épices car ils n'entraînent quasiment pas ton total calorique, sont faciles à utiliser, et il en existe énormément de variétés différentes ce qui permet d'avoir de nombreuses options et ainsi éviter de se lasser. Une autre option dont je suis un peu moins fan est d'utiliser des sauces zéro, mais si cela doit se jouer entre ça ou te frustrer et lâcher ta diète par ennui, alors tu peux éventuellement en placer. Certaines sauces plus classiques tel que le ketchup sans sucre ajouté par exemple peuvent également être des options intéressantes si utilisées avec modération.

VIANDE/POISSON

J'ai indiqué viande ou poisson arbitrairement afin de laisser un maximum de liberté. Le choix est assez libre, fais simplement en sorte de privilégier des viandes et poissons non industriels, non transformés, et d'éviter au maximum ce qui l'est (charcuterie, nuggets, poisson panés etc...)

LÉGUMES

Au même titre que les viandes et poisson, je te laisse libre de choisir les légumes que tu utilises en fonction de tes préférences. Je te recommande toutefois de les varier autant que tu peux afin d'avoir accès à un profil en vitamines varié. Les légumes peuvent être frais, mais également surgelés. Je te conseille d'éviter les légumes en boîte car ils contiennent assez souvent beaucoup de sodium

CUISSON CRU VS CUIT

Par soucis de simplicité, les quantités de féculents, viande et poisson sont indiquées crues afin de prendre exactement la quantité voulue et ne pas se retrouver avec trop ou pas assez. Si toutefois il te paraît plus simple de peser cuit, par exemple si tu prépares tes repas pour plusieurs jours à l'avance. Multiplie la quantité par trois pour les féculents (100g cru = 300 cuit), et baisse de 25% pour la viande (100g crus = 75g cuits)

EAU

Lors d'un objectif de sèche, ou dans la vie de manière générale, l'hydratation est extrêmement importante. Une façon simple de savoir la quantité d'eau qui t'es recommandée est de multiplier ton poids par 0,033, cela te donnera une idée du nombre de litres à consommer. Beaucoup de gens compteront les boissons comme le thé ou le café dans leur consommation d'eau alors que c'est l'inverse : ces boissons sont diurétiques. Je t'invite donc à boire 250ml d'eau supplémentaires pour chaque tasse.



SUBSTITUTS

Les aliments placés ensemble sont interchangeable, si tu veux varier un aliment, tu peux donc l'intervertir avec n'importe quel autre aliment qui se trouve dans la même case. Les valeurs sont indiquées pour 100g, pense donc à adapter la quantité par rapport à ce que tu dois manger et ainsi ne pas trop t'éloigner de ton total calorique cible.

GLUCIDES PETIT DÉJEUNER / SNACK

Flocons D'avoine (100G) =
Crème de riz (100g) =
Poudre d'avoine (100G) =
Pain complet (60g) =
8 galettes de riz

PROTÉINES PETIT DÉJEUNER / SNACK

Fromage blanc (100g) =
Skyr (100g) =
HI-pro (50g) =
Yahourt Grec (80g) =
2 œufs =
Isolate 30g

OLÉAGINEUX

Amandes (100g) =
Noix de cajou (90g) =
Beurre de cacahuètes (100g) =
Beurre/purée d'amandes (130g) =
Pistaches (100g) =
Noix de macadamia (80g) =
Noix de pécan (90g)

FRUITS

Les fruits peuvent se substituer interchangeablement les uns aux autres, à l'exception de la banane qui est plus riche en glucides. On peut substituer la banane par un autre fruit mais pas l'inverse.

CONDIMENTS

Cannelle (100g) =
Noix de muscade (100G) =
Clous de girofle (200g) =
Cardamome (160g)

SUCRES

Miel (100g) =
Sirop d'agave (100g) =
Sirop d'érable (120g) =
Sucre de coco (80g)

GLUCIDES REPAS PRINCIPAUX

Pâtes complètes (100g) =
Riz basmati (100g) =
Quinoa (100g) =
Mais (100g) =
Blé cuit (100g) =
Pomme de terre (150g)

PROTEINES REPAS PRINCIPAUX

Viande rouge (100g) =
Viande blanche (100g) =
Poisson (100g) =
4 œufs =
Isolate (30g) =
Tofu (200g) =
Haché végétal (100g)

HUILES

Huile d'olive (100g) =
Huile de lin (100g) =
Huile d'avocat (100g) =
Huile de noix (100g)



LE DIÈTE

FAIRE ÉVOLUER LA DIÈTE

Dans l'idéal, tu devrais perdre environ 1% de ton poids de corps par semaine. En partant de ce principe, la diète que je t'ai indiquée est en réalité un point de départ. Une fois commencée, c'est ton évolution qui dictera les changements, si tu perds beaucoup plus que ça, tu perds trop vite et je t'invite à rehausser les glucides (aliments soulignés dans la diète) de 10%, si À l'inverse tu as perdu moins que 1% de ton poids de corps, alors il est temps de baisser les glucides de 10%

Il est important de rester dans cette fourchette, je sais qu'il peut être tentant de chercher à aller le plus bas possible et perdre Plus vite que prévu. C'est la qu'il devient important d'être plus réfléchi que ça et de se détacher de la course aux chiffres sur la balance. Garde à l'esprit que le corps ne brûle pas autant de gras que ça en si peu de temps, donc tout ce qui se passe Lorsque tu perds trop vite, c'est une perte de fluides et donc une déshydratation qui te coûtera en performances à l'entraînement, Une baisse de ton métabolisme qui te forcera à manger toujours moins et te fera perdre en énergie de manière générale, ainsi Qu'une dégradation de ta masse musculaire qui baissera ta capacité à dépenser des calories et rendra ton résultat final plus Plat, moins dense, moins esthétique, ce qui va à l'encontre de l'objectif que nous, nous sommes fixés : créer un mélange parfait De définition et de densité musculaire.

1% de perdus par semaine peut paraître peu, pourtant si on le ramène à une personne de 80kgs, sur une période, De 12 semaines, cela revient à presque 10kgs. 10kgs de perdus, s'ils sont composés essentiellement de gras, et en Ayant préservé un maximum de masse musculaire, donnera un rendu bien plus esthétique et agréable visuellement que si la même personne avait perdu le double. Sans parler du fait que un déficit raisonnable rendra toujours le processus plus agréable et facile à tenir qu'un déficit brutal et agressif.

L'aspect gestion de la faim est également important. Si la diète te parait insuffisante d'un point de vue quantités et que tu as Du mal à gérer la sensation de faim. Alors il vaut mieux rehausser les quantités plutôt que d'être tiraillé par des Envies de craquage auxquelles tu finiras par céder.



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

MES COMPLÉMENTS EN SÈCHE

Le débat sur les compléments alimentaires est certainement le premier auquel la plupart des pratiquants sont confrontés à leurs débuts. Un peu au même titre que les cheat meals, le cardio, ou à peu près tout. Certains ne jurent que par leur efficacité et avancent qu'il est virtuellement impossible de progresser sans leur utilisation (souvent par intérêt commercial), tandis que d'autres dénoncent une énorme arnaque et scandent qu'ils sont littéralement inutiles et que ce n'est qu'un énorme coup marketing . Encore une fois et comme je le dis extrêmement souvent : La vérité se trouve à mi-chemin. Il est vrai que les compléments alimentaires peuvent être un ajout efficace si utilisés intelligemment et bien choisis, et il est également vrai qu'aucun supplément sur terre ne peut venir faire progresser une personne à lui seul et se substituer à une programmation efficace, une alimentation adaptée et une bonne hygiène de vie. Si les fondations ne sont pas là, aucun complément n'aura d'impact. Les compléments viennent compléter le gros travail de base, comme leur nom l'indique dans cette partie je vais t'indiquer les compléments que j'utilise et recommande le plus souvent.

Il est important de garder à l'esprit que chaque personne est différente et que par conséquent, tout ne sera pas adapté à tout le monde. Ainsi, j'ai fais en sorte d'expliquer l'usage des compléments que je cite et la raison pour laquelle je les consomme, afin que tu puisse décider s'ils répondent à une problématique que tu rencontres et donc pourraient se montrer utiles, ou si tu peux t'en passer.



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

MES COMPLÉMENTS EN SÈCHE

OMEGA 3

C'est l'un des seuls compléments que j'utilise toute l'année et sans interruption, ils ont des bienfaits sur l'inflammation, le système immunitaire, la pression artérielle, le cœur, et bien d'autres. Bien que les oméga 3 se trouvent dans certains aliments il est difficile d'arriver à la quantité idéale seulement avec de la nourriture, 90% des Français sont déficients en oméga 3, c'est la raison pour laquelle les oméga 3 représentent à mon sens le complément alimentaire le plus important.

MULTIVITAMINES

Au même titre que les oméga 3, il est difficile d'avoir un profil en vitamines complet avec l'alimentation seule, surtout lorsque l'on est dans une phase de sèche et que l'on consomme moins de nourriture. Il me paraît donc essentiel, surtout en fin de sèche, d'utiliser une bonne multivitamine avec un spectre complet.

MAGNESIUM

Il a de nombreux rôles allant de la relaxation musculaire, réduction de la fatigue, système nerveux, à l'oséature. Autant de choses mises à l'épreuve durant une sèche, et également un minéral qui représente une carence chez de nombreuses personnes.

CHROME

Complément assez méconnu, je le prends en période de sèche pour deux raisons Principales : la gestion des taux de sucres dans le sang, et la régulation de l'appétit. Pour faire bref, le chrome aide à mieux utiliser les sucres que l'on apporte au corps, et cette meilleure utilisation des sucres permet de mieux gérer les pics d'insuline qui sont responsables des fringales, notamment sucrées. Il a également des bienfaits sur la prévention du diabète.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

MES COMPLÉMENTS EN SÈCHE

ISOLATE

J'ai toujours eu tendance à trouver les protéines en poudre surcotées, du fait que pour beaucoup de gens, elles vont être le facteur déterminant lorsqu'il est question de transformation physique, pour preuve, n'importe quelle personne un tant soit peu musclée s'est déjà vue poser la question « tu prends quoi comme prot' ? ». Malgré le fait qu'elles n'apportent pas de réel avantage par rapport à la nourriture, il est indéniable qu'elles ont l'avantage d'être très pratiques et je les utilise/recommande principalement dans des situations où il peut s'avérer difficile de consommer un repas entier (travail, sortie de la salle ou autre) et qu'il est plus pratique de simplement boire un shaker.

BOOSTERS

Je n'ai jamais été un grand fan de boosters, je préfère généralement miser sur une hygiène de vie qui fait que je n'ai pas besoin d'un coup de fouet, mais il est vrai qu'en sèche la fatigue peut avoir tendance à s'installer plus que d'habitude et il peut s'avérer utile d'utiliser un booster lorsque l'on se sent particulièrement en manque d'énergie. Je ne te recommande toutefois pas de dépasser deux utilisations par semaine pour éviter de créer une tolérance.

CRÉATINE

La créatine est un complément qui n'a plus besoin de faire ses preuves, scientifiquement parlant ou sur le terrain. Beaucoup de gens l'évitent malgré tout en sèche car il crée une rétention d'eau. Ils oublient que cette rétention d'eau se passe principalement à l'intérieur du muscle et n'est non seulement pas mauvaise, mais même positive. Elle permet de garder un niveau de force correct en sèche, et aide aux muscles à conserver leur densité et rester plein pour éviter cet aspect plat et vide qu'ils peuvent prendre lorsque l'on réduit les calories, ce qui peut aider d'un point de vue psychologique.

GLUTAMINE

Bien que ses effets sur la récupération musculaire n'aient pas fait l'objet d'une véritable évidence scientifique, ce qui l'est en revanche est son effet positif sur le transit et le système digestif. Avoir un système digestif qui fonctionne bien et est en état d'assimiler les différents nutriments est un paramètre que beaucoup de gens négligent.

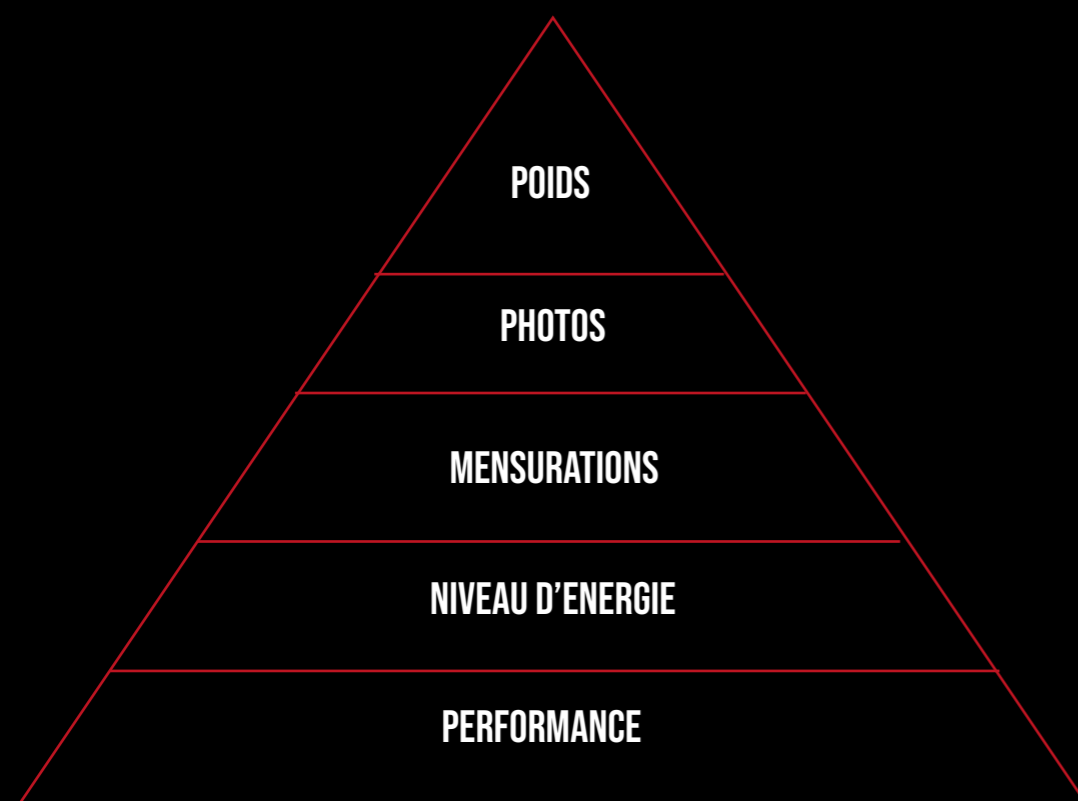


MESURER SON ÉVOLUTION

LES FACTEURS ESSENTIELS

Lors d'une sèche, on a souvent tendance à mettre le poids sur un piédestal et bien que celui-ci a son importance, il y a d'autres informations importantes, c'est pour cela qu'il est important de mettre en place un bilan que tu feras une fois par semaine, le même jour et dans les mêmes conditions (dimanche matin à jeun par exemple). Cela te permettra d'avoir un regard global sur ton évolution, en effet, sur une semaine il se peut que ton poids ait stagné alors que tes mensurations ont baissé et aspect visuel se soit amélioré, cela veut dire que tu auras gagné en masse musculaire et perdu du gras, ce qui est le scénario parfait.

Voici les paramètres les plus importants à surveiller, j'ai inclus en fin de cette partie un tableau dont tu peux te servir pour mettre ton suivi en place.



MESURER SON ÉVOLUTION

POIDS

Contrairement à la croyance populaire, ce n'est pas le paramètre le plus important, et encore moins le seul paramètre. Il reste toutefois un indicateur utile pour avoir une idée générale de ta progression, s'il est mis à la lumière des autres paramètres.

PHOTOS

Il est difficile de se rendre compte de sa progression en se regardant simplement dans le miroir, en effet le fait de se voir tous les jours fait que l'œil va s'adapter aux changements progressifs, et on aura donc l'impression que rien ne bouge. Se prendre en photo une fois par semaine permet d'avoir un regard neuf sur la progression. Pense à les prendre au même endroit et dans les mêmes conditions d'éclairage.

MENSURATIONS

Le poids peut ne pas bouger alors que les mensurations évoluent. En effet le muscle est plus lourd que le gras, prendre ses mensurations est un excellent moyen de se rendre compte de l'évolution lorsque le poids sur la balance reste relativement le même et qu'on peut donc avoir l'impression qu'on tourne en rond. Beaucoup de gens sont intimidés par la prise de mesures en pensant mal les faire. En réalité, ce qui compte est de les prendre au même endroit à chaque fois, ainsi, même si l'endroit est incorrect, s'il reste identique tout le long alors le degré d'erreur sera le même et on pourra donc tout de même voir l'évolution.

NIVEAU D'ÉNERGIE

Un paramètre tellement négligé et pourtant l'un des plus importants. Le sport est à la base fait pour nous maintenir en bonne santé et faire que l'on se sente mieux dans notre corps. Avoir un meilleur niveau d'énergie et un meilleur bien-être est une énorme victoire.

PERFORMANCES A L'ENTRAÎNEMENT

Au delà de l'aspect purement physique, il est également important de sentir que l'on est plus à l'aise lors des entraînements. Que l'on est capable de soulever des charges plus conséquentes, que l'on souffle mieux et que l'endurance est améliorée.



MESURER SON ÉVOLUTION

TABLEAU DE SUIVI

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
Poids						
Tour de taille						
Tour de bras						
Tour de cuisses						
Tour d'épaules						



	SEMAINE 7	SEMAINE 8	SEMAINE 9	SEMAINE 10	SEMAINE 11	SEMAINE 12
Poids						
Tour de taille						
Tour de bras						
Tour de cuisses						
Tour d'épaules						



L'IMPORTANCE DE L'HYGIENE DE VIE

LES 4 POINTS CLÉS

Je me sentais obligé de consacrer une brève partie à l'hygiène de vie. Après toutes ces années je suis toujours aussi étonné de voir autant de pratiquants tout faire à la perfection à la salle et dans la cuisine, mais négliger leur hygiène de vie, et donc ne pas avoir des résultats à la hauteur de leur investissement sans comprendre ce qui cloche.

L'hygiène de vie est tout aussi (voir plus) importante que ton assiduité à l'entraînement et ta rigueur à suivre ta diète. Le corps est une unité complexe qui ne peut pas se résumer à simplement s'entraîner et manger. L'hygiène de vie est un terme général et abstrait qui englobe énormément de choses, voici les quatre piliers qui sont selon moi les plus essentiels afin d'assurer que tu optimises le travail que tu fournis, et surtout que tu dures dans ce sport :

SOMMEIL

Dormir est essentiel, c'est le moment où le corps reconstitue les réserves épuisées, se régénère et se reconstruit, il se développe pendant le repos. Le priver de cette phase revient à ne pas le laisser profiter des bienfaits de l'entraînement. Si tu as du mal à trouver le sommeil ou rester endormi il existe des ajustements simples à mettre en place tel que faire en sorte de dormir dans un environnement à la bonne température, silencieux et sombre. Une chose qui m'a également beaucoup aidé est de t'accorder un temps avant de dormir pour faire redescendre ta journée et te détendre, sans écrans et sans travailler. Enfin, il existe des compléments naturels qui peuvent améliorer la qualité de ton sommeil tel que la mélatonine.



HYDRATATION

S'hydrater est important autant pour la santé que pour atteindre ses objectifs. Une déshydratation de seulement 2% entraîne une chute de performances de plus de 20%. Si le goût de l'eau t'es désagréable, il existe des aromatisateurs sans sucre qui lui procureront un meilleur goût et t'aideront à atteindre ta consommation.



L'IMPORTANCE DE L'HYGIENE DE VIE

LES 4 POINTS CLÉS

STRESS

Stresser secrète une hormone appelée le cortisol qui empêche littéralement au corps de construire du muscle et brûler du gras. On peut tout faire parfaitement, et tout ruiner juste en stressant. Si tu es de nature à stresser il existe des méthodes pour contrôler ça au maximum tel que la méditation, ou des compléments naturels tel que l'ashwaganda.



TABAC, ALCOOL

Ces deux choses affectent également énormément tes résultats. Bien entendu, l'idéal est de trouver un équilibre entre objectifs et plaisir, il est difficile de demander à quelqu'un de complètement arrêter de boire s'il aime ça. Une bonne règle en ce qui concerne l'alcool est la suivante : Le nombre idéal de verres est le plus petit nombre qu'il est possible de consommer sans avoir l'impression de se priver. Beaucoup de gens posent la question « combien de verres est il possible de boire » comme s'il existait un chiffre magique qui n'aura aucun impact. Ce chiffre n'existe pas, ne pas boire est mieux que boire un verre, mais boire un verre est mieux qu'en boire 5. Fixe toi la limite qui te permet de trouver un juste milieu



CONCLUSION : UN MOT SUR L'ETAT D'ESPRIT

Dans ce sport, l'aspect physique est souvent mis en avant, à juste titre, mais malheureusement, au détriment de l'aspect mental, qui pour moi est tout aussi important. J'ai vu des gens avoir toutes les prédispositions physiques n'arriver nulle part faute d'état d'esprit, et à l'inverse des gens partir d'une base désavantageuse atteindre des sommets car ils avaient un mental à toute épreuve.

Je te laisserais donc sur ces quelques affirmations :

Rien de ce qui vaut la peine n'est facile. Si c'était facile tout le monde le ferait. Si c'était facile tu n'aurais pas la satisfaction de la victoire une fois le but atteint. Le fait que c'est difficile est la chose même qui fait que lorsque tu auras atteint ce but tu pourras être réellement fier de toi car tu auras persisté la ou 97% des gens abandonnent, et oui c'est une statistique.

Tu stagneras parfois, ces moments la mettent ta ténacité à l'épreuve, c'est l'occasion pour toi de montrer à quel point tu tiens à ton objectif et briller, ou te rouler en boule et abandonner, garde juste à l'esprit que l'on se souvient seulement de la première catégorie.

Tu as tout ce qu'il faut pour y arriver. La génétique existe mais elle est loin d'être aussi importante qu'on peut le raconter. Personne n'est une fatalité, tu n'as juste pas assez essayé, ou de la mauvaise façon.

Chaque jour tu peux tout recommencer, rien ne te définit.

Je tiens à te remercier du fond du cœur pour la confiance que tu m'as accordé en prenant ce programme. C'est le fruit de dizaines d'heures de travail et le projet dont je suis le plus fier jusqu'à présent. J'espère sincèrement que tu as pris autant de plaisir à le suivre que j'en ai pris à le concevoir.

Si tu as des questions ou des remarques, tu peux me faire un coucou par mail à najbfitness@gmail.com

Sois sexy, Peace !



EXPLICATION DES EXERCICES

Voici la liste des exercices que tu retrouveras dans ton programme, ils sont classés par muscle afin que tu puisses savoir quel groupe musculaire est sensé être sollicité par chaque exercice et ainsi te concentrer sur sa contraction. Si tu consultes ce programme sur ton ordinateur, tablette, ou smartphone, tu peux également cliquer sur le nom de l'exercice afin d'accéder à une vidéo explicative ainsi qu'une version débutant pour certains mouvements.

En fin de lexique se trouvent les exercices pour abdominaux ainsi que le protocole de séries et de répétitions à respecter pour chacun.



PECTORAUX

DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRES



Place les bras à la verticale avec une légère rotation des mains vers l'extérieur. Fléchis en contrôlant la descente jusqu'à arriver avec les mains à hauteur des épaules. Puis remonte en expirant. Pense à ne pas toucher les haltères en haut du mouvement et à ne pas verrouiller les coudes. Garde les omoplates serrées et évite de cambrer excessivement le dos.

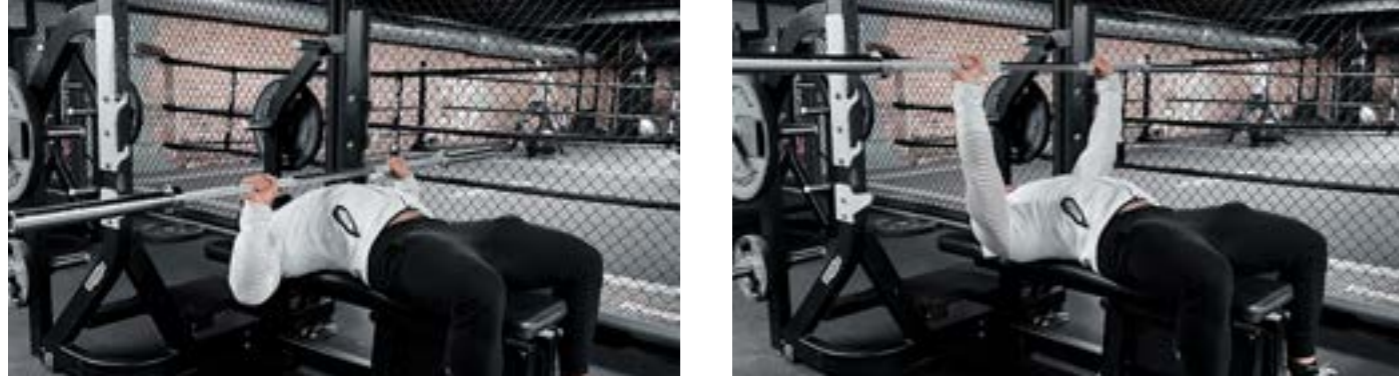
DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTÈRES



Il s'effectue sur le même principe que le développé couché aux haltères mais en plaçant le banc à une inclinaison de 30°.

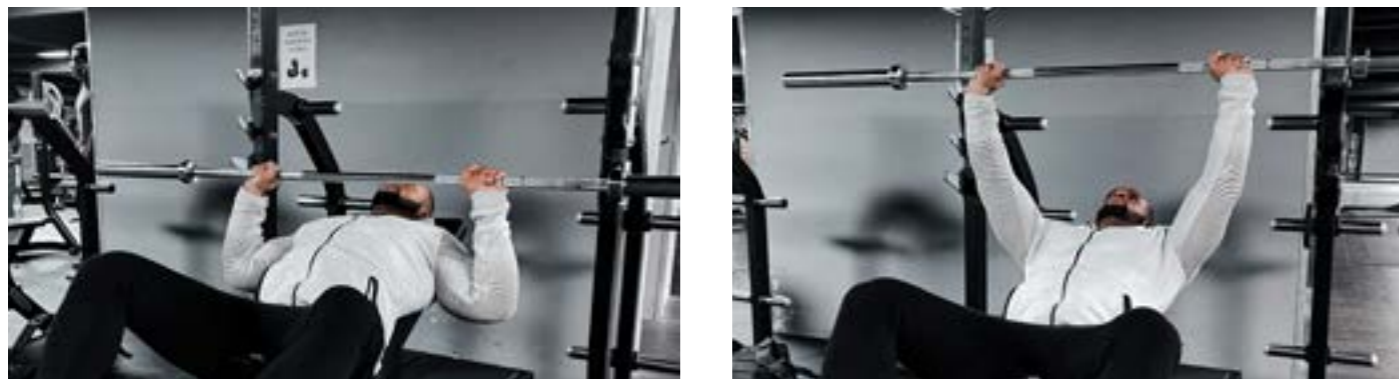


DÉVELOPPÉ COUCHÉ BARRE



Allonge toi sur le banc de façon à avoir la barre au dessus des yeux, attrape la barre environ largeur d'épaules (ou légèrement plus selon ressenti). Décroche la barre puis ramène la au dessus de ton sternum. Descends en inspirant et en contrôlant la charge jusqu'à avoir la barre au contact de ton sternum (si le fait de descendre jusqu'au sternum provoque un étirement excessif arrête toi légèrement avant). Puis remonte en expirant et sans faire de rebond avec la barre sur le torse. Ne verrouille pas en haut et garde les omoplates serrées et évite de cambrer excessivement le dos.

DÉVELOPPÉ INCLINÉ BARRE



Même principe que le développé couché barre mais avec le banc incliné à 30% (ou inclinaison déjà mise sur le banc incliné).

ECARTÉ POULIE



Place les poignées au niveau des épaules ou légèrement au dessus selon le ressenti (un bon placement te fait sentir le travail des pectoraux et non celui des épaules). Avance légèrement et avec les bras presque tendus (sans les verrouiller), et rejoins les mains face au sternum en expirant. Garde le torse légèrement ressorti et place un pied devant et un pied en arrière pour éviter les balancements avec le bassin ou le torse. Évite d'aller trop en arrière avec les Bras Au retour pour éviter l'étirement excessif de l'épaule, reviens simplement au niveau des épaules et repars.

PEC DECK



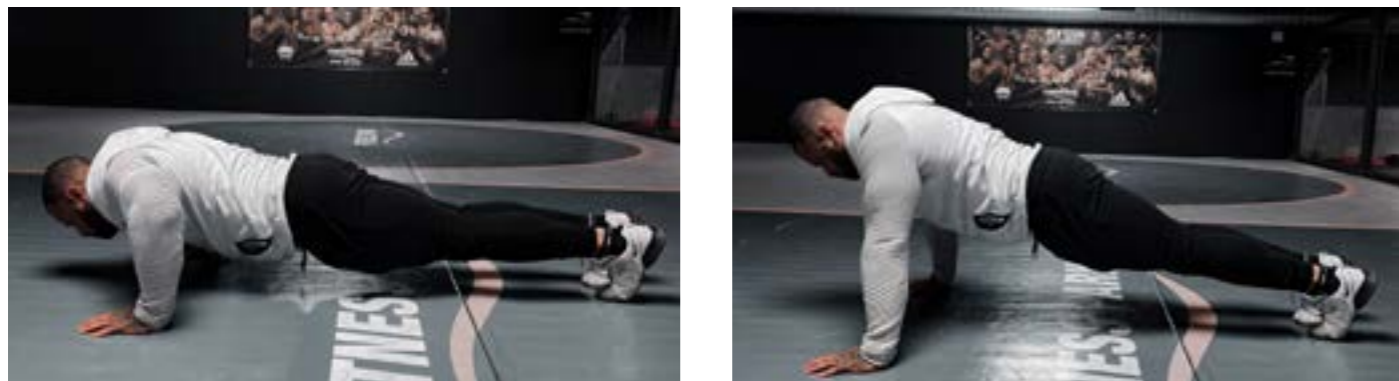
Place le siège de manière à avoir les poignées au niveau des épaules ou légèrement en dessous en fonction du ressenti. Attrape les poignées et en gardant les bras presque tendus (garde une légère flexion) ramène les mains au milieu. Contracte les pectoraux l'un contre l'autre à l'avant du mouvement puis reviens en inspirant. Reviens au niveau des épaules et pas plus loin afin d'éviter un étirement excessif (sauf si tu en as la mobilité et que tu ne ressens pas la moindre gêne). Garde les omoplates collées au banc et évite d'avancer les épaules au moment où tu ramènes les bras au milieu pour rester sur le travail des pectoraux.

CHEST PRESS/ CHEST PRESS INCLINÉ



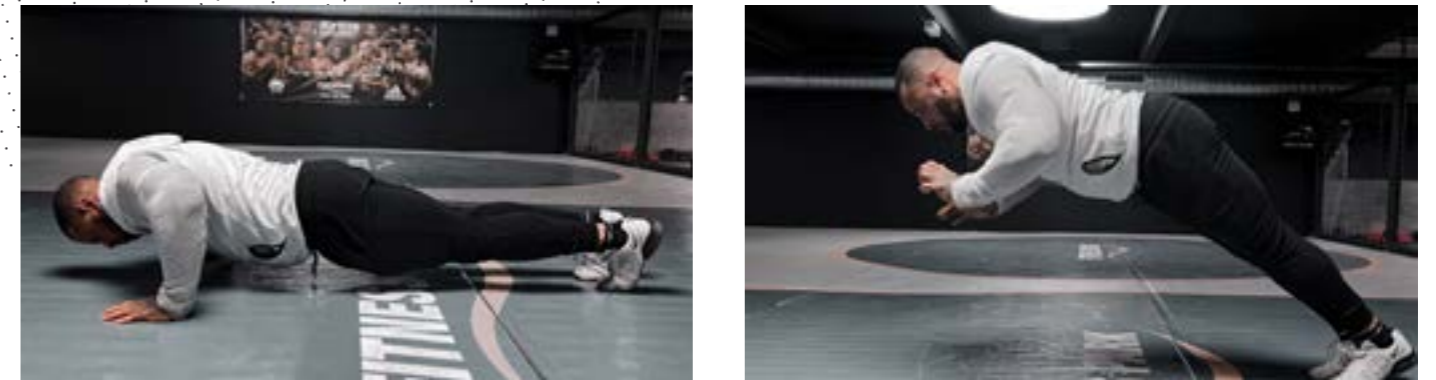
Place le siège de façon à avoir les poignées au niveau des épaules ou légèrement en dessous selon ton ressenti. Attrape les poignées avec un écartement de façon à avoir les mains largeur d'épaules (ou légèrement plus selon ton ressenti). Tends les bras vers l'avant en expirant. Ne verrouille pas au bout du mouvement, puis reviens en inspirant. Garde les omoplates collées au banc et évite d'avoir les épaules qui vont vers l'avant lorsque tu tends les bras. Garde les coudes dans l'axe du mouvement pendant tout l'exercice.

POMPES LARGES



Place toi au sol avec les mains 1,5 fois la largeur de tes épaules, doigts vers l'avant. Le regard se porte entre tes mains. Les pieds sont joints et ton corps forme une ligne droite (talons, bassin et épaules sont alignées) fléchis les bras pour rapprocher le torse du sol, descend en fonction de ta mobilité, dès que tu commences à sentir une tension à l'avant de l'épaule, remonte en expirant. Ne verrouille pas les coudes en haut du mouvement. Garde les abdominaux engagés pendant tout le mouvement.

POMPES PLYO



Même principe que les pompes larges mais effectuer une impulsion en haut du mouvement. Penser à avoir les bras légèrement fléchis à la réception afin de ne pas placer de tension sur les coudes.

ÉPAULES

DÉVELOPPÉ MILITAIRE HALTÈRES



Place les haltères au niveau des oreilles avec les mains légèrement tournées vers l'extérieur. Tends le bras vers le haut en expirant jusqu'à ce que les haltères se rejoignent au dessus de la tête sans se toucher. Garde le regard vers l'avant. Descend en inspirant, inutile de descendre plus bas que le niveau des oreilles pour préserver l'articulation de l'épaules. En bas du mouvement, les avant bras sont à la verticale.

DÉVELOPPÉ MILITAIRE BARRE



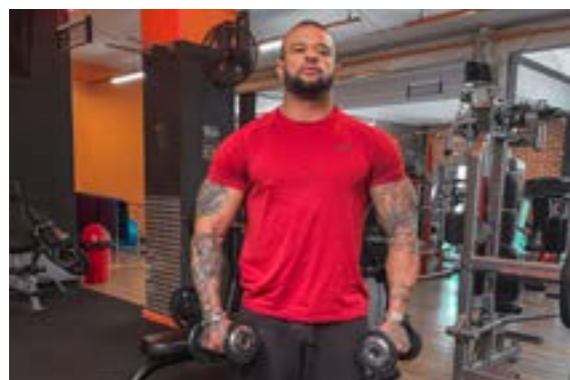
Même principe que le développé militaire barre. Attrape la barre environ largeur des épaules ou légèrement moins selon ressenti (ne va pas plus large que les épaules pour ne pas solliciter l'avant et créer une tension). Pense à garder les poignets fixes et ne pas les plier.

PRESSE ÉPAULES



Même principe que le développé militaire. Attrape les poignées équivalent à la largeur d'épaules. Place le siège de façon à avoir les poignées légèrement au dessus des épaules. Ne décolle pas le bas du dos et ne verrouille pas les coudes en haut du mouvement.

LEVÉES LATÉRALES HALTÈRES



Place les haltères face aux cuisses, les mains légèrement vers l'extérieur. Lève les bras sur le côté en expirant et en gardant les bras très légèrement fléchis. Pense à garder les coudes au dessus des poignets et ne va pas plus haut que le niveau des épaules. Garde les abdominaux engagés et évite de te balancer. Le regard est droit devant.

LEVÉES LATÉRALES POULIE



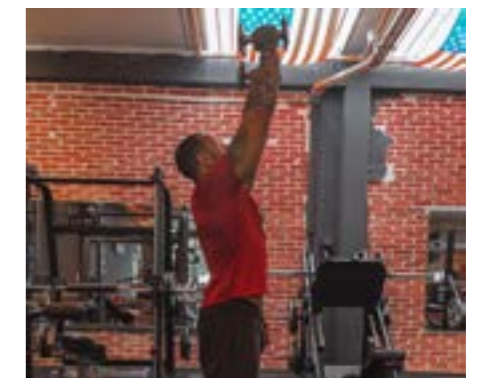
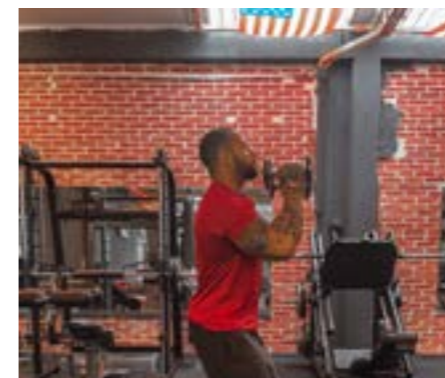
Même principe que les levées latérales haltères. Place les poignées basses. Soutiens toi avec la poulie et penche toi légèrement sur le côté pour minimiser les mouvements de balancier. Garde l'épaule basse pour ne pas engager le trapèze.

LEVÉES LATÉRALES MACHINE



Place le siège de façon à avoir les avant bras à plat contre les coussins. Lève les bras sur le côté en expirant sans dépasser les épaules et en gardant les épaules basses. Garde les omoplates contre le dossier et évite de te pencher en avant ou de décoller le bas du dos.

PUSH PRESS



Place toi debout avec les haltères sur le côté au niveau des oreilles. Effectue une légère flexion des jambes puis en tendant les jambes, tendss les bras, sans les verrouiller et en expirant. Puis redescend en fléchissant légèrement les jambes pour recommencer. L'idée sur cet exercice est d'avoir une exécution vigoureuse (sans être bâclée pour autant). Évite les temps d'arrêt et privilégie le rythme d'exécution à la charge.

CLEAN AND PRESS



Le mouvement se fait en deux étapes. Attrape le barre largeur d'épaules. Dans un premier temps, tire les coudes vers le haut puis pivote afin d'avoir la barre au niveau du menton.

Puis dans un deuxième temps, tends les bras pour avoir la barre au dessous de la tête, sans verrouiller les coudes, puis fais le mouvement inverse afin de revenir à la position de départ. Pense à garder une exécution dynamique sur cet exercice, et privilégie le rythme d'exécution à la charge.

OISEAU BUSTE PENCHÉ



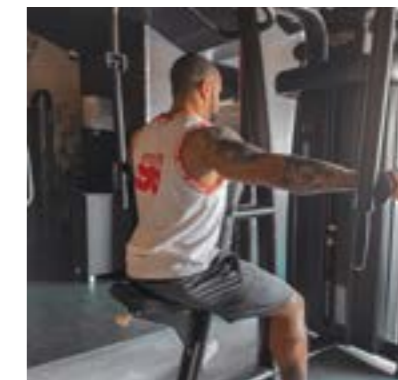
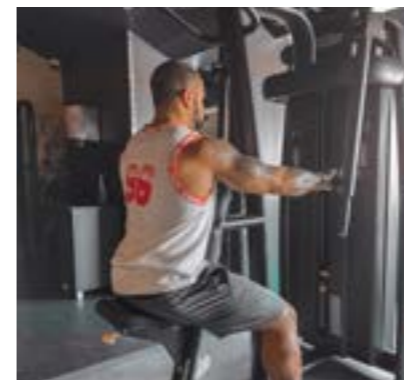
Place toi pieds largeur de bassin, jambes légèrement fléchies et le buste penché à 45 degrés avec les paumes de main l'une en face de l'autre. Une fois en position, lève les bras jusqu'à avoir les poignets autour d'épaules en expirant, puis reviens sans faire toucher les haltères. Pense à ne pas te balancer, et garde les bras presque tendus en gardant quand même une certaine flexion

OISEAU SUR BANC INCLINÉ



Même principe que l'oiseau buste penché. Place toi sur le banc à 30 degrés de manière à avoir l'extrémité du banc en contact avec le sternum.

PEC DECK INVERSÉ



Place toi sur le siège de façon à avoir les poignées à hauteur d'épaules. Une fois en position, attrape les prises de façon à avoir les paumes de mains en direction du sol, puis tire les bras vers l'extérieur jusqu'à avoir les mains au niveau des épaules, sans aller plus loin. Tout comme l'oiseau buste penché, pense à garder les bras presque tendus.

DOS

T-BAR ROW



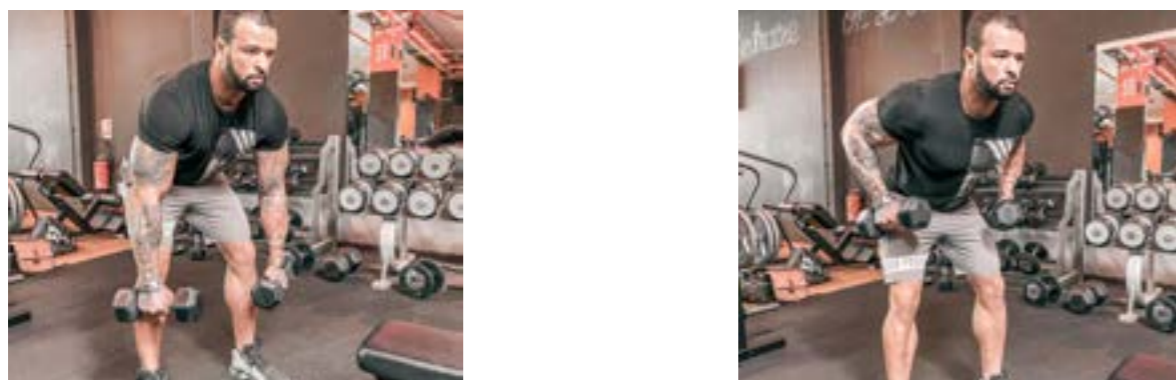
Place les mains au même niveau sur la barre, soit directement soit à l'aide d'une poignée, fléchis légèrement les jambes et gardes le dos fixe. Plie les bras en expirant et en gardant les coudes le long du corps, jusqu'à arriver avec les poignets au niveau du bas des côtes, puis retiens la descente en inspirant et sans verrouiller Les coudes à l'arrivée. Pense à garder les abdominaux engagés et ne laisse pas les épaules partir sur l'avant lorsque la barre redescend.

ROWING BUSTE PENCHÉ



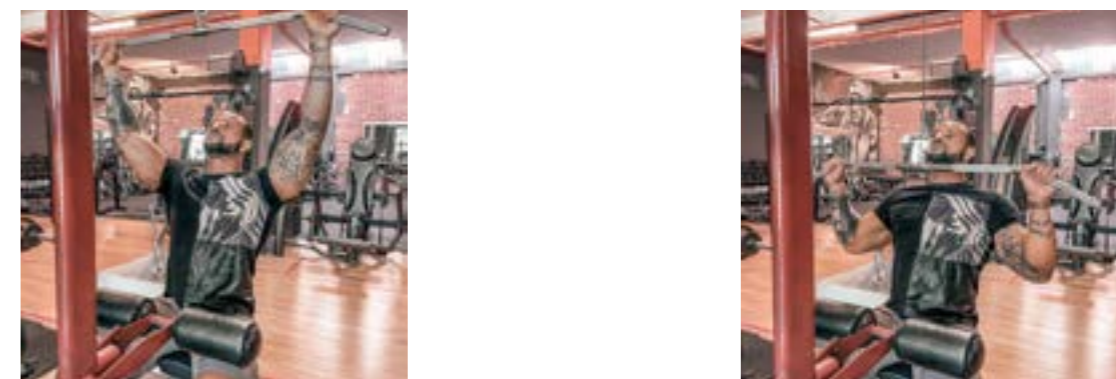
Attrape la barre à la largeur d'épaules. Penche toi légèrement en avant (environ à 45%) sans arrondir le dos et en fléchissant légèrement les jambes. Plie les bras en inspirant et en gardant les coudes le long du corps Jusqu'à ce que la barre soit proche de ton nombril. Puis redescend en inspirant et en contrôlant la charge sans te balancer et sans laisser les épaules partir vers l'avant. Pense à garder les abdominaux engagés pendant tout le mouvement et à ne pas te balancer ni hausser les épaules pour éviter de trop solliciter les trapèzes.

ROWING HALTÈRES



Même principe que rowing barre. Garde les coudes le long du corps, évite les mouvements de balancier et les haussements d'épaules.

TIRAGE VERTICAL



Place les mains une fois et demi largeur des épaules, ressors légèrement le torse, garde les abdominaux engagés. Tire les coudes jusqu'au côtes en expirant, puis remonte en contrôlant la charge et en expirant sans verrouiller les coudes en haut du mouvement. Pense à ne pas faire de balancier avec le bassin, et à ne pas hausser les épaules.

TIRAGE VERTICAL PRISE SERRÉE



Même principe que le tirage vertical classique. Utilise une prise serrée, si tu n'en dispose pas remplace par le même exercice en supination.

TIRAGE VERTICAL SUPINATION



Même principe que le tirage vertical classique. Place tes mains largeur d'épaules maximum pour préserver ton articulation des poignets.

TIRAGE HORIZONTAL



Place les pieds sur le support avec les jambes légèrement fléchies. Attrape les poignées et sors légèrement le torse. En expirant, tire les coudes vers l'arrière en gardant les bras le long du corps jusqu'à arriver au niveau du nombril, puis ramener la charge en la contrôlant et en expirant. Garde les omoplates serrées et les épaules en arrière sur le retour. Pense à ne pas balancer avec le bassin et ne pas hausser les épaules.

TIRAGE HORIZONTAL SUPINATION



Même principe que le tirage vertical classique. Place tes mains largeur d'épaules maximum pour préserver les articulations des poignets.

PULLOVER POULIE



Place la poulie tout en haut. Attrape les extrémités de la prise, sors légèrement le buste et en expirant, tire les bras vers le bas et l'arrière jusqu'à avoir la prise au niveau du bas du ventre, puis repars vers l'avant en inspirant et en contrôlant la charge. Le buste reste sorti et le dos reste fixe, sans se balancer vers le bas en descendant la charge.

BÛCHERON



Place un genou, ainsi que la main du même côté que ce genou sur le banc pour te soutenir. Le pied opposé est au sol et la main de ce pied attrape l'haltère.

En gardant le dos droit, tire le coude vers le haut en gardant le bras le long du corps jusqu'à avoir le poignet au niveau des côtes. Puis redescend en inspirant sans laisser la charge tomber et en gardant l'épaule fixe (elle ne part pas en avant en bas du mouvement).

Évite de balancer le dos ou le bassin en montant et ne hausse pas l'épaule pour ne pas trop engager le trapèze.

AUSTRALIAN PULL UPS



Place la barre hauteur du bassin (ou un peu plus haut ou plus bas pour ajuster la difficulté), puis place tes mains une fois et demi la largeur de tes épaules et tes pieds talons au sol placés de façon à ce que tes jambes et ton dos forment une ligne. Une fois en position, fléchis les bras en expirant jusqu'à avoir la barre qui se rapproche du sternum, en évitant de cambrer, puis tends les bras pour redescendre en inspirant. Ne laisse pas les épaules aller en avant à la descente et ne mets pas d'à coups pour monter.

TRACTIONS



Place les mains environ largeur d'épaules, sors légèrement le buste et plie les bras en expirant pour arriver avec la barre au niveau du menton, puis redescend en inspirant et en contrôlant la descente. Evite de te balancer et garde tes abdominaux engagés tout le long du mouvement.

TRACTIONS SUPINATION



Même principe que les tractions. Attrape la barre avec les paumes de main vers l'arrière, sans aller plus large que la largeur d'épaules.

CHAISE LOMBAIRES



Règle la chaise de façon à avoir le dossier au niveau du bas ventre, cale tes talons contre les supports, et place ton corps de façon à ce que celui-ci forme une ligne. Une fois en position descend lentement en gardant le dos fixe jusqu'à avoir le dos environ à 40° selon ta mobilité. Une fois en bas, remonte en inspirant sans mettre d'à coups. Les omoplates sont serrées tout le long du mouvement.

HARLAUD TENDU



Place toi à plat ventre, bras et jambes tendus et parallèles, avec le regard sur le sol légèrement en avant. Une fois en position décolle les bras et jambes du sol en serrant les fessiers et les omoplates, marque un temps d'arrêt une seconde en haut, puis redescend sans que les mains et pieds touchent le sol en bas du mouvement pour rester en tension.

TRAPÈZES

TIRAGE MENTON



Prends une barre courbée (EZ) de préférence et attrape les prises situées au centre de la barre. Place ton corps droit, ton dos fixe, et tes abdominaux engagés, avec le regard droit devant. En expirant, tire les coudes vers le haut jusqu'à les avoir à hauteur d'épaules. Garde la barre le long du corps, évite de casser les poignets, et ne laisse pas la barre t'entraîner vers l'avant à la descente.

SHRUG BARRE



Attrape la barre avec les mains environ une fois et demi la largeur des épaules, en gardant le corps complètement fixe et sans te balancer, effectue un haussement des épaules en expirant. Maintiens la position haute une seconde, puis redescend en inspirant. Le corps, et en particulier les jambes, restent immobiles pendant le mouvement, seul les épaules se haussent.

BICEPS

CURL BICEPS INCLINÉ



Place le banc incliné à 30° et attrape les haltères prise supination (paumes de main vers l'avant). Les bras sont perpendiculaires au sol et restent immobiles, seul les avant bras bougent. Une fois en position, plie les bras jusqu'à arriver au niveau des épaules, puis redescend. En inspirant. Garde les omoplates collées au banc pendant tout le mouvement et évite de cambrer le bas du dos lors de la montée pour t'assister.

CURL BICEPS BARRE EZ



Attrape la barre au poignées du milieu. Garde le buste fixe et les abdominaux engagés et les coudes sont collés au corps. En conservant les coudes fixes, plie les bras en expirant jusqu'à avoir la barre au niveau du sternum, puis redescend en inspirant. Garde le dos le plus droit possible tout le long du mouvement et évite de mettre un à coup avec le bas du dos pour t'aider à monter la charge.

CURL POULIE



Même principe que le curl barre EZ, place la poulie en bas et rester proche du poste de travail.

SPIDER CURL BARRE EZ



Place le banc à 30° et place toi de façon à avoir le bout du banc au niveau du sternum. Place les bras perpendiculaire au sol et en expirant, fléchis les coudes sans que les bras ne bougent. Ramène la barre au niveau du banc, puis descend en inspirant. Immobilise complètement la charge en bas du mouvement pour éviter d'utiliser l'élan lors de la montée.

CURL HALTÈRES ALTERNÉ



Place toi debout, le corps fixe, un haltère dans chaque main. En alternant le bras qui travail, plie le coude jusqu'à avoir l'haltère au niveau du pectoral de ce même côté. Garde les coudes collés au corps et évite de te cambrer pour t'aider lors de la montée. Attends qu'un bras ait complètement fini son mouvement pour que l'autre fasse le sien afin d'éviter de faire un simple mouvement de balancier.

TRICEPS

EXTENSION TRICEPS POULIE



Place la poulie en haut et attrape les extrémités de la prise. Garde le buste légèrement sorti et les abdominaux engagés. Les coudes sont collés au corps et ne bougent pas pendant tout le mouvement. Tends les bras en expirant jusqu'à avoir les mains sur les côtés du bassin, puis remonte en inspirant. Évite au maximum les mouvements de balancier et de pencher le dos en avant pour t'assister lors de la descente.

BARRE AU FRONT



Allonge toi sur un banc plat avec une barre EZ de préférence. Attrape les prises au centre et place la barre au dessus des yeux. En gardant les bras à la verticale tout le long du mouvement, descend en inspirant et en contrôlant la charge jusqu'à arriver au niveau du front, puis remonte en expirant sans verrouiller les coudes. Pense à ne pas baisser les bras, seul les avant bras bougent.

SKULL CRUSHER



Même principe que la barre au front. Garde une prise neutre (paumes de main l'une en face de l'autre) et descend les haltères au niveau des oreilles.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE



Même principe que le développé couché. Prend une prise à environ largeur d'épaules. Evite de prendre une prise trop serrée pour éviter de mettre une tension excessive sur les poignets.

DIPS SUR BANC



Assis toi sur un banc à hauteur de genoux et place les mains sur les côtés collées à ton corps. Avance ensuite d'un cran et descend en inspirant et en gardant le corps le plus proche possible du banc pour ne pas mettre de pression sur les épaules. Descend jusqu'à avoir les épaules au niveau du coude, ne va pas plus bas pour ne pas traumatiser tes articulations. Le regard se porte devant et les coudes ne se verrouillent pas en haut du mouvement.

DIPS



Place tes mains sur des barres parallèles. Plie les jambes et garde le buste droit et le regard devant. Descend en inspirant jusqu'à avoir les coudes au niveau des épaules puis remonte en expirant sans verrouiller les coudes à l'arrivée. Garde les abdominaux engagés pendant tout le mouvement pour éviter de te balancer.

DIPS



Place toi assis sur un banc avec les pieds à plat au sol, sors légèrement le buste sans cambrer le bas du dos. Une fois en position, attrape l'haltère en entrecroisant des deux mains et viens la placer derrière la tête, viens ensuite descendre l'haltère de façon verticale en inspirant jusqu'à avoir les mains derrière la tête, puis remonte dans la même trajectoire.

QUADRICEPS

SQUAT



Place la barre sur la partie charnue des trapèzes et attrape la en plaçant les coudes sous la barre. Engage les abdominaux et en inspirant, descend jusqu'à avoir les fessiers au niveau des genoux, voire plus bas selon ta mobilité. Puis en expirant, monte sans verrouiller les genoux en haut du mouvement. Le regard se porte vers l'avant durant tout le mouvement.

FRONT SQUAT



Même principe que le squat, le buste est particulièrement ressorti pour soutenir la barre (sans cambrer) et celle-ci repose sur les clavicules.

GOBLET SQUAT



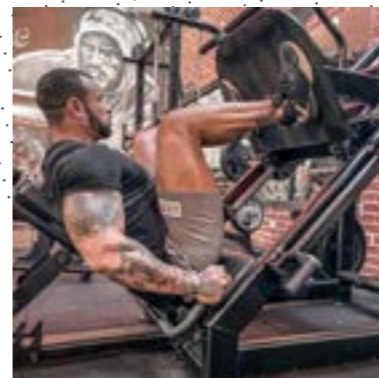
Même principe que le squat. Les coudes se trouvent sous l'haltère et le buste est légèrement ressorti.

SQUAT SUMO



Même principe que le squat. Les pieds sont une fois et demi la largeur du bassin.

LEG PRESS



Place les pieds sur le panneau largeur du bassin et le dos calé sur le banc avec les omoplates fixes. En inspirant, baisse la charge selon ta mobilité (lorsque ton dos commence à s'arrondir c'est que tu es au bout de ton mouvement), puis en expirant, pousse pour faire remonter la charge. Ne verrouille pas les genoux en haut du mouvement.

HACK SQUAT



Même principe que le leg press. Les pieds sont légèrement en avant.

LEG EXTENSION



Assis toi de façon à avoir le dos collé contre le dossier, l'arrière des genoux correspond avec le bout du banc, et tes pieds sont largeur de bassin. En expirant, tends les genoux jusqu'à avoir les jambes parallèles au sol, puis redescend en contrôlant la charge. Pense à ne pas mettre d'à coup pour t'aider lors de la montée, ni à cambrer ton dos.

FENTES



Placer un pied en avant, le pied arrière est sur la pointe. Descend en gardant le corps fixe et complètement vertical. Le buste est légèrement ressorti et les abdominaux sont engagés. Regarde droit devant, et ne verrouille pas en haut du mouvement.

FENTES ASSISTÉES



Même principe que les fentes. La barre de la Smith machine est placée sur la partie charnue des trapèzes.

FENTES MARCHÉES



Même principe que les fentes sauf que les jambes s'alternent pour effectuer un mouvement de marche. Pense à ne pas pencher le buste en avant et ne laisse pas les genoux toucher le sol.

FENTES PLYO



Même principe que les fentes. Pour passer d'un côté à l'autre, effectue une impulsion. Pense à avoir les jambes légèrement fléchies à la réception pour ne pas traumatiser les genoux.

ISCHIOS/FESSIERS

SOULÉVÉ DE TERRE



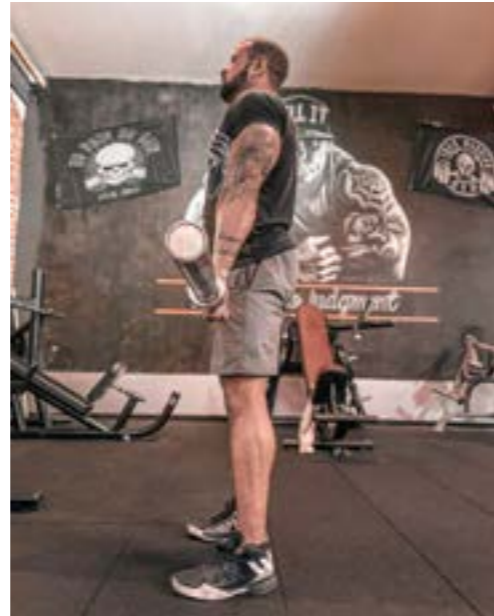
Place les mains sur la barre environ une fois et demi la largeur d'épaules, ancre bien les pieds au sol et fléchis les jambes en ressortant le buste. Tends les jambes en expirant et en gardant les bras tendus pour soulever la barre du sol jusqu'à arriver en position debout sans aller jusqu'à l'hyper extension. Puis redescend. Pense à ne jamais arrondir le dos lors du mouvement celui-ci reste fixe, et ne plie pas les bras en tirant la barre.

SOULÉVÉ DE TERRE SUMO



Même principe que le soulevé de terre classique, place tes pieds une fois et demi largeur du bassin avec les pointes de pieds vers l'extérieur. Déporte tes genoux sur les côtés pour laisser passer la barre.

SOULÈVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES



Commence debout avec la barre dans les mains une fois et demi la largeur d'épaules. Fléchis le bassin pour faire descendre la barre en la gardant proche de tes cuisses, en gardant les jambes tendues (tu peux légèrement les fléchir si le mouvement tire). Lorsque tu sens une tension d'étirement sur les ischios et le bas du dos c'est que tu as atteint ton amplitude, remonte alors en expirant. Le dos doit impérativement rester droit pendant tout le mouvement.

LEG CURL



Place toi sur le dossier (assis, debout, ou allongé) de façon à avoir le coussin au niveau de tes tendons d'Achille. Les pieds sont environ largeur du bassin. Une fois en position, fléchis les jambes pour ramener les genoux à un angle d'environ 90°, puis reviens en inspirant. Évite de cambrer le bas du dos à la montée, ou de décoller le bas du ventre.

BOX STEP UP



Place un pied à plat sur un banc à hauteur de ton genou, et l'autre pied au sol. Pousse sur la jambe levée en expirant pour monter, puis redescend en amortissant avec cette même jambe. Fais toutes les jambes d'un même côté puis l'autre. Evite de monter en mettant une impulsion avec la jambe du sol. Tu peux lester pour rendre le mouvement plus difficile.

MOLLETS

EXTENSION MOLLETS



Place les pieds largeur de bassin sur le panneau, avec les coussinets sur le haut du pied au niveau du bord du panneau. Avec les jambes tendues, fais une flexion avec ta cheville pour étirer le mollet, puis remonte en expirant. Une fois en haut, marque un temps d'arrêt d'une seconde en contraction, puis redescend. Évite les mouvements de rebonds, n'hésite pas à marquer un temps d'arrêt en bas du mouvement pour ne pas utiliser l'élan. Cet exercice peut s'effectuer sur un leg press, un calf raise debout ou assis, une smith machine. N'hésite pas à varier.

CARDIO/PLYOMETRIE

MOUNTAIN CLIMBERS



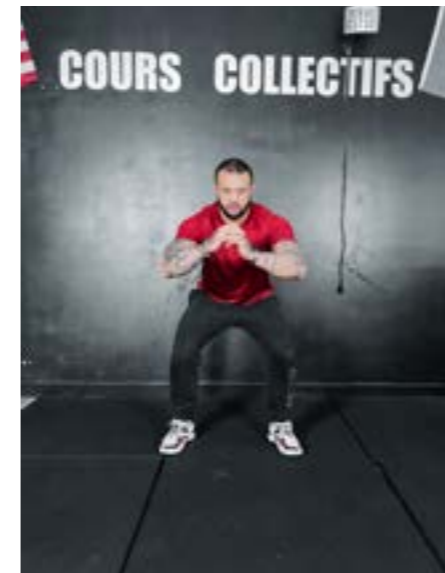
Place toi en position de planche avec les mains au sol et le dos droit. Envoie ensuite tes jambes vers l'avant pour avoir le genou sous le torse en alternant le côté à chaque répétition. L'intérêt de cet exercice est de l'effectuer de la manière la plus dynamique possible sans bâcler l'exécution.

BURPEES



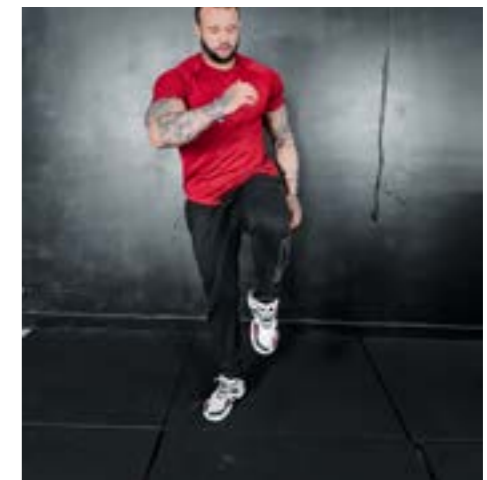
Commence debout, plie les jambes pour placer les mains au sol, puis envoie les jambes en arrière pour te retrouver en position planche, effectue ensuite le mouvement inverse pour te retrouver à nouveau en position debout et effectue un saut.

TUCK JUMP



Commence debout. Fléchis et Pousse fort sur les jambes pour effectuer une impulsion le plus haut possible, une fois en haut, plie les jambes pour ramener les genoux au niveau de ton bassin.

MONTÉES DE GENOUX



Commence debout. En activant les bras, monte les jambes l'une après l'autre pour avoir le genou au niveau du bassin. Effectue un mouvement dynamique semblable à de la course.

SQUAT JUMP



Effectue un mouvement de squat, une fois remonté, effectue une impulsion. Pense à avoir les jambes légèrement fléchies à la réception pour protéger tes genoux.

ABDOS

LEVÉES DE JAMBES



Attrape une barre en suspension, ou utilise une chaise romaine. En gardant le dos droit et les abdominaux engagés pour ne pas te balancer, lève les jambes à hauteur de genoux en expirant. Plus les jambes sont tendues plus le mouvement est difficile effectue 5 séries de 15 répétitions avec 40 secondes de repos.

PLANCHE TENDS DE BRAS



Place toi en position planche avec les avant bras au sol et parallèles. Le corps forme une ligne droite et les pieds sont joints. Une fois en position, tends le bras droit pour venir toucher le sol en face, puis reviens et alterne. Effectue 5 séries de 15 répétitions par bras (Bras droit + Gauche = 1 répétition) avec 40 secondes de repos.

CRUNCH POULIE



Place la poulie tout en haut et mets toi sur les genoux proche du panneau de travail. Attrape les extrémités de la prise et en gardant le dos droit, enrôle le bassin pour rapprocher tes coudes du sol. Quand tu remontes, ne remonte pas complètement à la verticale pour garder les abdominaux engagés tout le long du mouvement. Effectue 5 séries de 15 répétitions avec 40 secondes de repos.

V-UPS



Allonge toi sur le dos avec bras et jambes tendues et joints. En expirant, décolle légèrement les omoplates et plie le bassin pour que tes mains et tes pieds se rapprochent au dessus de ton bassin. Tu peux rendre le mouvement plus facile en pliant légèrement les jambes et en ne décollant pas les omoplates. Effectue 5 séries de 15 répétitions avec 40 secondes de repos.

BUTTERFLY CRUNCH



Démarrer en position assise jambes pliées et bras autour des jambes. En gardant les pieds décollés, tends les jambes et les bras en inclinant légèrement le buste en arrière. Puis reviens à la position initiale effectue 5 séries de 15 répétitions avec 40 secondes de repos.

VACUUM (À PARTIR DE LA SEMAINE 5)



Place toi en position allongée de préférence, mais tu peux également le faire Debout, assis, ou en position de planche. Expire l'air au maximum, et rentre le ventre le plus fort possible simultanément. Le but est de conserver cette position en essayant de creuser autant que tu peux. Effectue 5 séries de 45 secondes avec 15 secondes de repos. Si au début tu ne parviens pas à faire les 45 secondes d'une seule fois, fais les en plusieurs essais.



Toutes les informations contenues dans ce programme sont prodiguées uniquement dans un but d'éducation. Avant de commencer un nouveau programme d'entraînement, diète ou exercice, il est recommandé d'en parler à votre médecin traitant.

Les informations et conseils de ce programme ne doivent pas se substituer à ceux des personnels de santé. Tous les conseils nutritionnels et compléments alimentaires sont des exemples et ne doivent pas être suivis sans un avis médical préalable et en aucun cas servir de diagnostic ou donner des conseils médicaux.

En utilisant nos sites, produits et en téléchargeant nos programmes vous acceptez nos termes et conditions.

