

Nom: M Martin [Info](#)

Programme: 1

Consultant: SPORTADOMICILE.COM

[Info](#) JAMBES: Quadri + fessiers

[Info](#) JAMBES: Adducteurs

[Info](#) JAMBES: Mollets

[Verso](#)

J1

TTEnt

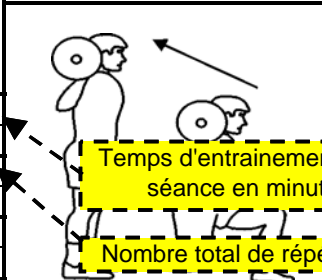
29,8

RépT

189

Ttens

16,3



Temps d'entrainement de la séance en minutes

Nombre total de répétitions

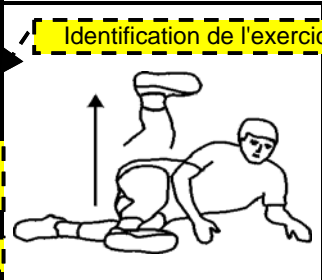
Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	10	1 2 1	60

[Dessin](#)

Alter. 1 [Info](#)

Note: Garder le dos droit
Poser le genou à 10 cm du sol

J2

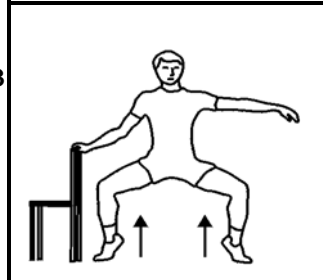


Identification de l'exercice

Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	20	1 2 1	30

Sér.=Nombre de séries
Rép.=Nombre de répétitions
Tempo= phases d'exécution de l'exo
Repos=Temps de récupération entre les séries

J3



Sér.	Rép.	Tempo	Repos
2	15	1 2 1	45

Alter. 1 [Info](#)

Note: Décoller les talons du sol
Monter sur les pointes
Descendre doucement

1= mouvement non alterné
2= mouvement alterné

[Verso](#)

D1

TTEnt

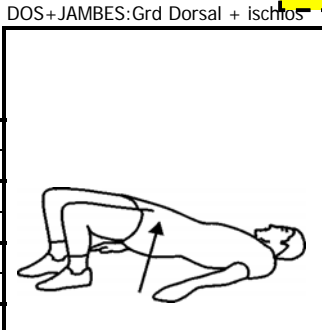
29,8

RépT

189

Ttens

16,3



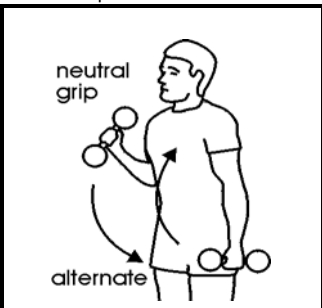
Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	1	1 45 1	30

Alter. 1

Note: Garder le dos droit lors de la tension
Rester en position 45 sec
Ne pas mettre la nuque en extension

BRAS: Biceps

B1

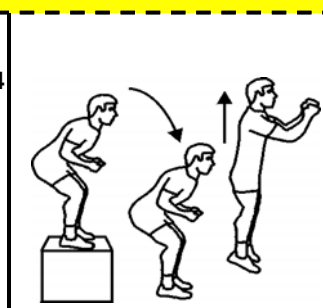


Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	12	1 2 1	60

Alter. 1

Note:

J4



Sér.	Rép.	Tempo	Repos
3	10	5 1 1	60

Alter. 1

Note: Effectuer un saut en contre haut,
rebondir dès le contact au sol
Temps de réaction le plus court possible

[Verso](#)

A1

TTEnt

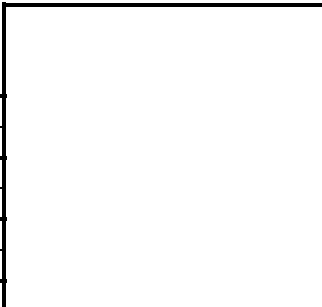
29,8

RépT

189

Ttens

16,3



Sér.	Rép.	Tempo	Repos

Alter. 1

Note:

A2

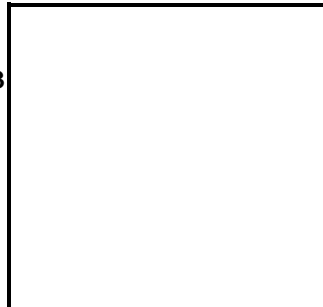


Sér.	Rép.	Tempo	Repos

Alter. 1

Note:

A3



Sér.	Rép.	Tempo	Repos

Alter. 1

Note:

Nom: M Martin

Programme: 1

Exerc.	J1	Séance									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	1 2 1	10	10	10	10	15	15	15	15	
	10	60	10	12	14	16	10	12	14	16	
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									

Alter. Note:
 1

Exerc.	J3	Séance									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	2	1 2 1									
	15	45									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									

Alter. Note:
 1

Exerc.	B1	Séance									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	1 2 1									
	12	60									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									

Alter. Note:
 1

Exerc.	A1	Séance									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									

Alter. Note:
 1

Exerc.	A3	Workout									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									

Alter. Note:
 1

Exerc.	J2	Séance									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	1 2 1									
	20	30									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									

Alter. Note:
 1

Exerc.	D1	Séance									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	1 45 1									
	1	30									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									

Alter. Note:
 1

Exerc.	J4	Séance									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	3	5 1 1									
	10	60									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									

Alter. Note:
 1

Exerc.	A2	Séance									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Recto	Sér.	Tempo	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	Rép.	Repos	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									
	0	0 0 0									
	0	0									

Alter. Note:
 1

Répétitions totales	189
Temps de tension total min.	16,3
Temps d'entraînement total min.	29,8

TTent: Temps total de l'entraînement
 RépT: Nombre de répétitions totales
 Rép.: Répétition
 Ttens: Temps de tension total

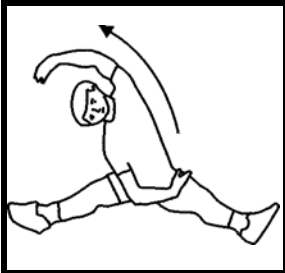
Alter.: Alternen
 1 ne pas alterner
 2 alterner

ETIREMENTS

Nom: _____

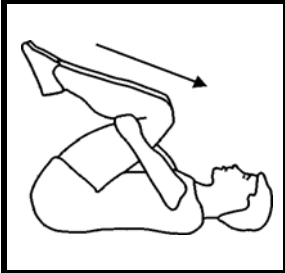
Consultant: _____

Date: _____



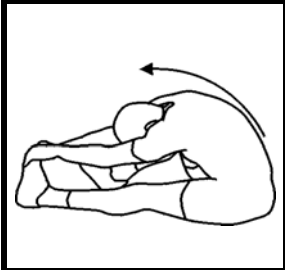
Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché
2	2	12	8

Note: Jambes écartées
Incliner le buste en gardant le dos droit



Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché
2	2	12	8

Note: Sur le dos, tirer les genoux sur la poitrine
Garder la position 12 sec



Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché
2	2	12	8

Note: Une jambe tendue , une jambe semie fléchie:
Attraper la pointe du pied du côté de la jambe tendue

Variante: Attraper la cheville



Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché
2	2	12	8

Note: Garder le dos droit
Tirer le genou vers la poitrine
Pivoter les épaules vers l'intérieur



Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché

Note:



Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché

Note:

LES 10 REGLES D'OR

Avant de vous mettre ou de vous remettre au sport et particulièrement à la musculation, voici quelques recommandations importantes que vous devez suivre pour réussir vos séances et vous éviter tous problèmes liés à votre intégrité physique:

1) Après l'échauffement, avant de commencer les exercices, verrouillez la région lombaire

2) Respectez la progression. Commencez par des exercices pour débutant. Une fois l'aisance acquise, passez prudemment au niveau supérieur: augmentez les répétitions puis les séries et les poids des haltères. **Les deux dernières répétitions de chaque série doivent être un déficit.**

3) Exécutez les exercices avec une technique parfaite. Effectuez les geste simplement en décomposant bien le mouvement. N'augmentez pas la vitesse ou les charges au détriment de la technique.

4) Contractez le muscle sélectionné tout au long de la série. Si, la fatigue ou le manque de concentration font que vous relâchez, d'autres muscles vont compenser. La séance devient alors inefficace et même dangereuse.

5) Localisez, isolez les principaux muscles moteurs. Ne donnez pas d'à-coups avec la tête, les bras ou les jambes pour faciliter l'exercice.

6) Pour éviter de vous blesser, respectez le plan physiologique de la colonne vertébrale. Commencez par des exercices de flexion-extension de la colonne. Alternent les exercices qui sollicitent la colonne vertébrale afin d'obtenir une meilleure récupération des muscles

7) Respectez le principe de la symétrie. Faites exactement le même nombre de répétitions pour chaque côté, de même amplitude et de même intensité.

8) Evitez les exercices qui sollicitent les zones douloureuses de votre colonne vertébrale ou les courbures inversées (voir la rubrique "dos")

9) N'oubliez pas l'équilibre musculaire de votre corps; muscler aussi les muscles qui s'opposent au mouvement que vous opérez (antagonistes).

10) Entraînez-vous avec assiduité, une fréquence hebdomadaire de **3 à 5 séances** de 30 mn donne des résultats sûrs et rapides.