



Maître  
**bananiste**

**Programme  
intermédiaire  
En salle**

**@victor.evolved  
Summer 2019**



« Fais attention à ton corps, c'est le seul vrai endroit où tu vis ». »

*Jim Rohn*



Sur cette citation, j'aimerais introduire l'importance d'un bon échauffement, échauffe-toi !

L'échauffement est un pilier de la bonne pratique du sport. Pour se faire, tu devras t'échauffer de la manière suivante pour chaque entraînement :

5min de travail cardio vasculaire

5min échauffement poignets/coudes/épaules

### **Ensuite**

Se mettre sur le premier exercice

1 série de 25 répétitions à vide

1 série de 20 répétitions à 50% de la charge de travail

1 série de 15 répétitions à 70% de la charge de travail

1 série de 10 répétitions à 80% de la charge de travail

1 série de 6 répétitions à la charge de travail

Une fois l'échauffement terminé, tu peux attaquer ta séance dans de bonnes conditions. Les séances s'articuleront de la manière suivante pour la phase 1 :

Jour 1 - Quadriceps/Fessiers/Epauls/abdos

Jour 2 - Repos

Jour 3 - Pecs/Dos/Cardio

Jour 4 - Repos

Jour 5 - Ischios/Fessiers/ Bras/Abdos

Jour 6 - Repos

Jour 7 - Repos

**LET'S GO !**

# SEMAINE 1

## Jour 1

QUADRICEPS/FESSIERS/EPAULES/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses horizontal	3*8-10	2min
Leg extension	3*8-10	1.30min
Hip trust	4*10-12	1.30min
Adducteur à la machine	3*15	1.30min
Développé militaire haltères	4*8-10	1.30min
Gainage frontale + Gainage latérale	3*40sec	1min

## Jour 3

PECS/DOS/CARDIO		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Développé couché haltères	4*8-10	1.30min
Écarté incliné haltères	4*8-10	1.30min
Pull-Over	4*8-10	1.30min
Tirage verticale	4*8-10	1.30min
Tirage horizontal prise neutre	4*8-10	1.30min
Vélo ou tapis	10min	

# Jour 5

ISHIOS/FESSIERS/BRAS/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses incliné (pieds en haut de la plateforme)	4*8-10	2min
Leg curl	3*8-10	1.30min
Cable glute	4*8-10	1.30min
Curl haltères prise marteau	3*8-10	1.30min
Extension poulie haute à la corde	3*8-10	1.30min
Crunch poulie haute	3*12	1min
Relevé de jambes suspendu	3*12	1min

**La première semaine est terminée.**

**Tu as désormais un pied dedans, ne lâche rien, tu vas y arriver !**

# SEMAINE 2

## Jour 1

QUADRICEPS/FESSIERS/EPAULES/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses horizontal	3*8-10	2min
Leg extension	3*8-10	1.30min
Hip trust	4*10-12	1.30min
Adducteur à la machine	3*15	1.30min
Développé militaire haltères	4*8-10	1.30min
Gainage frontale + Gainage latérale	3*40sec	1min

## Jour 3

PECS/DOS/CARDIO		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Développé couché haltères	4*8-10	1.30min
Écarté incliné haltères	4*8-10	1.30min
Pull-Over	4*8-10	1.30min
Tirage verticale	4*8-10	1.30min
Tirage horizontal prise neutre	4*8-10	1.30min
Vélo ou tapis	10min	

# Jour 5

ISHIOS/FESSIERS/BRAS/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses incliné (pieds en haut de la plateforme)	4*8-10	2min
Leg curl	3*8-10	1.30min
Cable glute	4*8-10	1.30min
Curl haltères prise marteau	3*8-10	1.30min
Extension poulie haute à la corde	3*8-10	1.30min
Crunch poulie haute	3*12	1min
Relevé de jambes suspendu	3*12	1min

**« Ceux qui réussissent, en général, ne font rien d'extraordinaire, mais prennent la peine de faire des choses qu'il est si facile de ne pas faire »**

**Paul DEWANDRE**

# SEMAINE 3

## Jour 1

QUADRICEPS/FESSIERS/EPAULES/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses horizontal	3*10-12	2min
Leg extension	3*10-12	1.30min
Hip trust	4*10-12	1.30min
Adducteur à la machine	3*15	1.30min
Développé militaire haltères	4*10-12	1.30min
Gainage frontale + Gainage latérale	3*45sec	1min

## Jour 3

PECS/DOS/CARDIO		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Développé couché haltères	4*8-10	1.30min
Écarté incliné haltères	4*8-10	1.30min
Pull-Over	4*8-10	1.30min
Tirage verticale	4*8-10	1.30min
Tirage horizontal prise neutre	4*8-10	1.30min
Vélo ou tapis	10min	

# Jour 5

ISHIOS/FESSIERS/BRAS/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses incliné (pieds en haut de la plateforme)	4*8-10	2min
Leg curl	3*8-10	1.30min
Cable glute	4*8-10	1.30min
Curl haltères prise marteau	3*8-10	1.30min
Extension poulie haute à la corde	3*8-10	1.30min
Crunch poulie haute	3*12	1min
Relevé de jambes suspendu	3*12	1min

**Je tiens à te féliciter pour ta rigueur et ton assiduité, car cela t'a permis d'arriver jusqu'ici !**

**Ne bouge pas et restes plus motivé que jamais, la suite arrive .... ;)**

**LA SUITE PHASE 2 !**