



Maitre
bananiste

**Programme debutant
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 ce 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 - Pecs / Dos/Épaules/abdos

Jour 2 - Repos

Jour 3 - Jambes

Jour 4 - Repos

Jour 5 - Pecs/Dos / Bras/Abdos

Jour 6 - Repos

Jour 7 - Repos

LET'S GO !

SEMAINE 1

Jour 1

PECS /DOS/EPAULES/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Développé couché haltère	4*8-10	2min
Écarté incliné	3*8-10	2min
Tirage poulie haute prise large devant	4*8-10	2min
Tirage horizontal prise neutre	3*8-10	2min
Développé militaire haltères	4*8-10	2min
Gainage frontal	3*30sec	1min

Jour 3

JAMBES		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses incliné	4*8-10	2min
Fentes à la barre	4*20 (10/jambes)	2min
Leg extension	3*10-12	2min
Leg curl	3*10-12	2min
Adducteur	2*15	1.30min
Extension mollets debout	3*10	1.30min
Cardio basse intensité	15min	

Jour 5

PECS / DOS/BRAS/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Développé incliné haltères	4*8-10	2min
Écarté coucher	3*8-10	2min
Tirage verticale prise neutre	3*8-10	2min
Rowing à la barre	4*8-10	2min
Curl prise marteau	3*8-10	2min
Extension poulie haute barre droite	3*8-10	2min
Crunch poulie haute + Relevé de jambes suspendues	3*10-12	1min

Ceci est la première semaine de la première phase !

Bienvenue dans l'aventure, bienvenu dans le SUMMER BODY CHALLENGE

SEMAINE 2

Jour 1

PECS /DOS/EPAULES/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Développé couché haltère	4*8-10	2min
Écarté incliné	3*8-10	2min
Tirage poulie haute prise large devant	4*8-10	2min
Tirage horizontal prise neutre	3*8-10	2min
Développé militaire haltères	4*8-10	2min
Gainage frontal	3*30sec	1min

Jour 3

JAMBES		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses incliné	4*8-10	2min
Fentes à la barre	4*20 (10/jambes)	2min
Leg extension	3*10-12	2min
Leg curl	3*10-12	2min
Adducteur	2*15	1.30min
Extension mollets debout	3*10	1.30min
Cardio basse intensité	15min	

Jour 5

PECS / DOS/BRAS/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Développé incliné haltères	4*8-10	2min
Écarté couché	3*8-10	2min
Tirage verticale prise neutre	3*8-10	2min
Rowing à la barre	4*8-10	2min
Curl prise marteau	3*8-10	2min
Extension poulie haute barre droite	3*8-10	2min
Crunch poulie haute + Relevé de jambes suspendues	3*10-12	1min

La semaine numéro 2 est désormais terminée.

La difficulté va donc légèrement augmenter la semaine suivante.

Mais ne cessez pas les progrès ! Les résultats n'en seront que meilleurs.

SEMAINE 3

Jour 1

PECS /DOS/EPAULES/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Développé couché haltère	4*10-12	2min
Écarté incliné	3*10-12	2min
Tirage poulie haute prise large devant	4*10-12	2min
Tirage horizontal prise neutre	3*10-12	2min
Développé militaire haltères	4*10-12	2min
Gainage frontal	3*45sec	1min

Jour 3

JAMBES		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses incliné	4*10-12	2min
Fentes à la barre	4*30 (15/jambes)	2min
Leg extension	3*10-12	2min
Leg curl	3*10-12	2min
Adducteur	2*20	1.30min
Extension mollets debout	3*12	1.30min
Cardio basse intensité	20min	

Jour 5

PECS / DOS/BRAS/ABDOS		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Développé incliné haltères	4*10-12	2min
Écarté couché	3*10-12	2min
Tirage verticale prise neutre	3*10-12	2min
Rowing à la barre	4*10-12	2min
Curl prise marteau	3*10-12	2min
Extension poulie haute barre droite	3*10-12	2min
Crunch poulie haute + Relevé de jambes suspendues	3*12-15	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 À LA PHASE 2