



Maitre
bananiste

Programme avancé
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 - Pecs / Triceps

Jour 2 - Jambes

Jour 3 - Repos

Jour 4 - Dos / Biceps

Jour 5 - Fessiers / Cardio

Jour 6 - Repos

Jour 7 - Repos

LET'S GO !

SEMAINE 1

Jour 1

PECS / TRICEPS			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Développé couché haltères	4*12 + 4	1.30min	12 répétitions, enlever 20% de la charge faire 4 répétitions
Développé incliné haltères + Écarté couché haltères	4*6-8 + 15	1.30min	X
Dips	3*15-20	1.30min	Machine à Dips ou libre
Vis-à-vis Poulie haute	3*20-15-12	1.30min	Augmenter le poids à chaque série
Barre au front	3*12	1.30	X
Extension triceps à la corde	6*6	30sec	X

Ceci est le premier jour de la première phase !

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

SEMAINE 1

Jour 2

JAMBES			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Squat	6*6	1min	X
Presse à cuisses	3*15	2min	5 premières rep retenir la descente et la montée 5sec, 5rep rep suivantes normales, 5 dernières rep bloquer 5sec en bas et remonter explosif
Leg extension	3*20-15-20	1min	Augmenter le poids à chaque série
Leg curl	3*25-15-20	1.15min	Augmenter le poids à chaque série
Abducteur + adducteur à la machine	2* 20 + 20	1.15min	X
Extension molets à la presse Bloquer la charge 3sec en haut	3*10	1.30min	X

“La seule chose qui puisse empêcher un rêve d’aboutir c’est la peur d’échouer”

Paulo COELHO

SEMAINE 1

Jour 3

DOS / BICEPS			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Soulevé de terre	3*15-12-10	2min	Augmenter le poids à chaque série
Rowing T-Barre	3*10 + 4 + 4	1.30min	Faire 10 répétitions, enlever 25% de la charge faire 4 répétitions, enlever 10% de la charge faire 4 répétitions
Tirage verticale prise neutre + Tirage horizontal prise large	3*15 + 15	1.30min	Prendre la grande barre (utilisé pour le tirage nuque) pour le tirage horizontal
Tirage vertical convergent + Pullover	2*10-12 + 25	1.30min	Augmenter le poids à chaque série
Spider curl	3*12	1.30min	X
Curl barre EZ	6*6	30sec	X

« L'obstination est le chemin de la réussite »

Charlie CHAPLIN

SEMAINE 1

Jour 5

FESSIERS / CARDIO			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Gobelet squat sur deux bancs parallèles	4*15	1.30min	Amplitude la plus complète possible
Fentes croisées à la smith machine	3*30 (15/jambes)	1.30min	6 rep lourd décharger de 50% et 12rep
Hip trust	4*10-12	1.30min	
Cable glute	3*20	1.30min	Rester 1sec en haut du mouvement
Cardio basse intensité (tapis ou vélo)	20min	X	X

La première semaine est terminée.

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

SEMAINE 2

Jour 1

PECS / TRICEPS			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Développé couché haltères	4*12 + 4	1.30min	12 répétitions, enlever 20% de la charge faire 4 répétitions
Développé incliné haltères + Écarté couché haltères	4*6-8 + 15	1.30min	X
Dips	3*15-20	1.30min	Machine à Dips ou libre
Vis-à-vis Poulie haute	3*20-15-12	1.30min	Augmenter le poids à chaque série
Barre au front	3*12	1.30	X
Extension triceps à la corde	6*6	30sec	X

Si tu gardes en tête, uniquement l'objectif que tu t'es fixé, celui-ci viendra tout naturellement !

SEMAINE 2

Jour 2

JAMBES			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Squat	6*6	1min	X
Presse à cuisses	3*15	2min	5 premières rep retenir la descente et la montée 5sec, 5rep rep suivantes normales, 5 dernières rep bloquer 5sec en bas et remonter explosif
Leg extension	3*20-15-20	1min	Augmenter le poids à chaque série
Leg curl	3*25-15-20	1.15min	Augmenter le poids à chaque série
Abducteur + adducteur à la machine	2* 20 + 20	1.15min	X
Extension mollets à la presse Bloquer la charge 3sec en haut	4*10	1.30min	X

« Un pessimiste fait de ses occasions des difficultés, un optimiste fait de ses difficultés des occasions »

Antoine de SAINT-EXUPERY

SEMAINE 2

Jour 4

DOS / BICEPS			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Soulevé de terre	3*15-12-10	2min	Augmenter le poids à chaque série
Rowing T-Barre	3*10 + 4 + 4	1.30min	Faire 10 répétitions, enlever 25% de la charge faire 4 répétitions, enlever 10% de la charge faire 4 répétitions
Tirage verticale prise neutre + Tirage horizontal prise large	3*15 + 15	1.30min	Prendre la grande barre (utilisé pour le tirage nuque) pour le tirage horizontal
Tirage vertical convergent + Pullover	2*10-12 + 25	1.30min	Augmenter le poids à chaque série
Spider curl	3*12	1.30min	X
Curl barre EZ	6*6	30sec	X

« Il n'est jamais trop tard pour être celui que vous auriez pu être »

George ELIOT

SEMAINE 2

Jour 5

FESSIERS / CARDIO			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Gobelet squat sur deux bancs parallèles	4*15	1.30min	Amplitude la plus complète possible
Fentes croisées à la smith machine	3*30 (15/jambes)	1.30min	6 rep lourd décharger de 50% et 12rep
Hip trust	4*10-12	1.30min	
Cable glute	3*20	1.30min	Rester 1sec en haut du mouvement
Cardio basse intensité (tapis ou vélo)	20min	X	X

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 / TRICEPS			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Développé couché haltères	4*12 + 4 + 4	1.30min	12 répétitions, enlever 20% de la charge faire 4 répétitions, enlever 20% de la charge faire 4 répétitions
Développé incliné haltères + Écarté couché haltères	4*8-10 + 15	1.30min	X
Dips	3*15-20	1.30min	Machine à Dips ou libre
Vis-à-vis Poulie haute	3*20-15-12	1.30min	Augmenter le poids à chaque série
Barre au front	3*12	1.30	X
Extension triceps à la corde	6*6	30sec	X

Me voila convaincu que tu as réussi à garder le cap malgré l'augmentation de la difficulté !

A ce stade pas, hors de question de lâcher quoi que ce soit !

SEMAINE 3

Jour 2

JAMBES			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Squat	8*8	1.15min	X
Presse à cuisses	3*15	2min	5 premières rep retenir la descente et la montée 5sec, 5rep rep suivantes normales, 5 dernières rep bloquer 5sec en bas et remonter explosif
Leg extension	3*20-15-20	1min	Augmenter le poids à chaque série
Leg curl	3*25-15-20	1.15min	Augmenter le poids à chaque série
Abducteur + adducteur à la machine	2* 20 + 20	1.15min	X
Extension molets à la presse Bloquer la charge 3sec en haut	4*10	1.30min	X

« 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 4

DOS / BICEPS			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Soulevé de terre	4*15-12-10-8	2min	Augmenter le poids à chaque série
Rowing T-Barre	3*10 + 6 + 4	1.30min	Faire 10 répétitions, enlever 25% de la charge faire 6 répétitions, enlever 10% de la charge faire 4 répétitions
Tirage verticale prise neutre + Tirage horizontal prise large	3*15 + 15	1.30min	Prendre la grande barre (utilisé pour le tirage nuque) pour le tirage horizontal
Tirage vertical convergent + Pullover	2*10-12 + 25	1.30min	Augmenter le poids à chaque série
Spider curl	3*12	1.30min	X
Curl barre EZ	8*8	30sec	X

« Thomas Edison a échoué 10.000 fois avant de réussir à fabriquer l'ampoule électrique. Ne vous découragez pas si vous ne parvenez pas à quelques reprises »

Napoleon HILL

SEMAINE 3

Jour 5

FESSIERS / CARDIO			
Exercice	Séries et répétitions	Récupération	Notes
Gobelet squat sur deux bancs parallèles	4*20	1.30min	Amplitude la plus complète possible
Fentes croisées à la smith machine	3*30 (15/jambes)	1.30min	6 rep lourd décharger de 50% et 12rep
Hip trust	4*10-12	1.30min	
Cable glute	3*25	1.30min	Rester 1sec en haut du mouvement
Cardio basse intensité (tapis ou vélo)	25min	X	X

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