



Programme débutant 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 - Full-Body

Jour 2 - Repos

Jour 3 - Full-Body

Jour 4 - Repos

Jour 5 - Full-Body

Jour 6 - Repos

Jour 7 - Repos

LET'S GO !

SEMAINE 1

Jour 1

FULL-BODY		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses incliné	4*8-10	2min
Hip trust	4*8-10	2min
Tirage poulie haute prise large devant	4*8-10	2min
Développé couché haltères	4*8-10	2min
Développé militaire haltères	3*8-10	2min
Gainage frontal	3*30sec	1min

Jour 3

FULL-BODY		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Leg extension	3*8-10	2min
Leg curl	3*8-10	2min
Développé incliné halètes	4*8-10	2min
Rowing barre	4*8-10	2min
Curl prise marteau	3*8-10	2min
Extension poulie à la corde	3*8-10	2min
Cardio basse intensité (vélo ou tapis)	10min	

Jour 5

FULL-BODY		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Fentes à la barre	4*8-10	2min
Cable Glutes	3*8-10	2min
Écarté couché	4*8-10	2min
Rowing haltères	4*8-10	2min
Élévation latérale	3*8-10	2min
Lombaires à la chaise à lombaire	3*12	1.30min
Crunch poulie haute	2*15	1.30min
Relevé de jambes suspendu	2*15	1.30min

La première semaine est terminée.

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

SEMAINE 2

Jour 1

FULL-BODY		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses incliné	4*8-10	2min
Hip trust	4*8-10	2min
Tirage poulie haute prise large devant	4*8-10	2min
Développé couché haltères	4*8-10	2min
Développé militaire haltères	3*8-10	2min
Gainage frontal	3*30sec	1min

Jour 3

FULL-BODY		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Leg extension	3*8-10	2min
Leg curl	3*8-10	2min
Développé incliné halètes	4*8-10	2min
Rowing barre	4*8-10	2min
Curl prise marteau	3*8-10	2min
Extension poulie à la corde	3*8-10	2min
Cardio basse intensité (vélo ou tapis)	10min	

Jour 5

FULL-BODY		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Fentes à la barre	4*8-10	2min
Cable Glutes	3*8-10	2min
Écarté couché	4*8-10	2min
Rowing haltères	4*8-10	2min
Élévation latérale	3*8-10	2min
Lombaires à la chaise à lombaire	3*12	1.30min
Crunch poulie haute	2*15	1.30min
Relevé de jambes suspendu	2*15	1.30min

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

FULL-BODY		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Presse à cuisses incliné	4*10-12	2min
Hip trust	4*10-12	2min
Tirage poulie haute prise large devant	4*10-12	2min
Développé couché haltères	4*10-12	2min
Développé militaire haltères	3*10-12	2min
Gainage frontal	3*40sec	1min

Jour 3

FULL-BODY		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Leg extension	3*10-12	2min
Leg curl	3*10-12	2min
Développé incliné halètes	4*10-12	2min
Rowing barre	4*10-12	2min
Curl prise marteau	3*10-12	2min
Extension poulie à la corde	3*10-12	2min
Cardio basse intensité (vélo ou tapis)	15min	

Jour 5

FULL-BODY		
Exercice	Séries et répétitions	Récupération
Fentes à la barre	4*10-12	2min
Cable Glutes	3*10-12	2min
Écarté couché	4*10-12	2min
Rowing haltères	4*10-12	2min
Élévation latérale	3*10-12	2min
Lombaires à la chaise à lombaire	3*15	1.30min
Crunch poulie haute	2*20	1.30min
Relevé de jambes suspendu	2*20	1.30min

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