

PROGRAMME QUARANTAINE HOMME

DATE DEBUT DU PROGRAMME : 16 Mars 2020

OBJECTIF : Maintenir sa masse musculaire et garder une activité physique

NUTRITION

MATIN	MIDI	GOUTER	SOIR
<ul style="list-style-type: none">. 1 bol de céréales / muesli / avoine au choix (si possible - de 20g de sucre pour 100g de céréales) avec du lait végétal. 1 fruit au choix ou un jus de fruit. 1 thé vert ou café	<ul style="list-style-type: none">. Pâtes. Poulet ou Oeufs. Légumes ou crudités. 1 bout de fromage au choix. 1 carré de chocolat noir 70%	<ul style="list-style-type: none">. 3 tranches de blanc de poulet. 2-3 poignée d'amandes/noix. 1 fruit au choix	<ul style="list-style-type: none">. Riz. Poisson. Légumes ou soupe. 1 yaourt

=> Concernant la Nutrition essayer de bien manger protéiné pour perdre le moins de masse musculaire possible !

=> Les quantités sont à adaptés selon votre poids actuelle et votre objectif

=> Si vous êtes dans le cas d'une prise de masse, augmenter chaque semaine (petit à petite) les doses de façon à créer un surplus calorique qui vous fera prendre du poids (avec le moins de gras possible)

=> Si vous êtes en perte de poids, diminuer légèrement chaque semaine vos glucides (pâtes - riz etc ..) de façon à créer un léger déficit calorique qui vous fera perdre du poids

=> La journée type nutrition si dessous a été facilité pour que vos apport soit facile à controlées

PLANIFICATION GENERAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PUSH	LEGS	PULL	REPOS	CROSSTRAINING	REPOS	CARDIO

=> Pour ceux s'en foutant du côté cardio et « limitage de prise de gras » (oui j'ai inventé le mot) vous pouvez organisé votre planif comme cette dernière ci dessous

PLANIFICATION FULL MUSCU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PUSH	LEGS	PULL	REPOS	PUSH	LEGS	PULL

=> Pour ceux voulant juste s'entretenir ou dans le cadre d'une remise en forme vous pouvez organisé votre planifie comme celle ci dessous

PLANIFICATION ENTRETIENS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PUSH	REPOS	LEGS	REPOS	PULL	CARDIO	REPOS

=> La planification est entièrement modifiable j'aurai pu encore faire pleins d'autres planification. Modifiez la à votre guise et selon vos objectifs (n'hésitez pas a me contacter en privé pour que je vous fasse une planification adapté a ce que vous souhaitez !

PUSH (Pectoraux - Epaules - Triceps)

Exercices	Séries & Répétitions	Temps de repos
Echauffement : . Articulations : Cercle avec poignet - coude - épaules - bassin - genoux - cheville . Musculaire - Cardio - Circuit : . Montée de genoux . Talons fesses . Jumping jack	. 10 réps par mouvements - 3 tours 3-4 tours . 30 secondes par exercices (les enchaîner)	. pas de repos . 45 secondes entre chaque tours
Pompes avec pieds sur élevés	4 x 10 réps	1 minute
Pompes excentrique	4 x 8 réps (3 sec excentrique)	1 minute
Tri set : . Pompes diamants . Pompes classique . Pompes prise large	4 séries . 5 réps . 5 réps . 5 réps	1 minute 30 secondes
Pompes Pike (épaules) (pieds sur une chaise ou canapé)	4 x 8-10 réps	1 minute
Dips sur chaise	4 x 15 réps	1 minute

VARIANTES DIFFICULTES :

. **Pompes avec pieds sur élevés : Si trop dur faites l'inverse (faites des pompes sur un support type une table - placez vos deux mains sur la table et faites les pompes)**

. **Pompes classique et excentrique : Si trop dur faites les sur les genoux**

. **Pompes Pike : Si trop facile les augmenter la hauteur des jambes jusqu'a arriver en arbre droit**

. **Dips sur chaise : Elevé les pieds si trop facile**

LEGS (Quadriceps - Ischios - Fessiers - Mollets)

Exercices	Séries & Répétitions	Temps de repos
L'échauffement est le même pour toutes les séances	voir séance « PUSH »	
Super set : . Air Squat . Squat jump	4 séries . 12 réps (3 sec excentrique) . 8 réps	1 minute 30 secondes
Super set : . Chaise . Split squat bulgare	4 séries . 30s à 1'30 selon le niveau . 12 réps par jambes	1 minute 30 secondes
Super set : . Relevé de bassin . Fentes arrières	4 séries . 12 réps . 8 réps par jambes	1 minute 30 secondes
Super set : . Extension mollets debout à deux jambes . Extension mollets debout à une jambe	4 séries . 10 réps (3 sec excentrique) . 5 réps (3 sec contraction)	1 minute 30 secondes

VARIANTES DIFFICULTES :

=> Les temps de repos peuvent être augmenter

=> Les séries réduites ou augmenter selon le niveaux

La séance Dos est particulière sans matériel ni barre de tractions c'est pour cela que je vais vous en faire 2.
1 séance sans aucun matériel (le tempo d'exécution sera l'arme ultime sur cette séance)
1 séance avec barre de traction et trx (pour ceux pouvant aller dans un parc)

PULL (Dos - Biceps) SANS MATERIEL

Exercices	Séries & Répétitions	Temps de repos
L'échauffement est le même pour toutes les séances	voir séance « PUSH »	
Rowing avec poids	4 x 10 réps (3 sec contraction)	1 minute 30 secondes
Bûcheron (rowing un bras) avec poids	4 x 10 réps (3 sec contraction)	1 minute
Soulevé de terre avec poids	4 x 15 réps	1 minute
Parachutiste	4 x max de temps	1 minute
Butterfly inversé avec un petit poids dans chaque mains	3 x 15 réps (1 sec contraction)	1 minute
Curl biceps avec poids	6 x 10 réps par bras	1 minute

Je ne vais pas vous mentir mais cette séance ne fera qu'entretenir ou légèrement vous renforcer le dos mais ne vous attendez pas à de super résultats sans aucun matériel pour le dos !

OU TROUVER DES POIDS ?

=> Tout peut servir de poids ! Prenez un sac remplissez le de livres ou de bouteilles d'eau !

PULL (Dos - Biceps) AVEC BARRE ET TRX

Exercices	Séries & Répétitions	Temps de repos
L'échauffement est le même pour toutes les séances	voir séance « PUSH »	
Tractions	4 x max de réps	2 minutes
Tirage trx (prise pronation)	4 x 10 réps	1 minute 30 secondes
Tirage trx (prise neutre)	3 x 15 réps	1 minute 30 secondes
Parachutiste	4 x max de temps	1 minute
Tractions prise supination	3 x max de réps	1 minute 30 secondes
Trx prise supination (curl au trx)	3 x 10 réps	1 minute

VARIANTES DIFFICULTES :

=> Pour le Trx la difficultés augmentera ou diminuera en fonction de la position de vos pieds plus ils seront éloignés et votre corps sera proche du sol + ça sera dur !

CROSSTRAINING

Exercices	Séries & Répétitions	Consignes
L'échauffement est le même pour toutes les séances	voir séance « PUSH »	
WORKOUT 1 . Air Squat . Pompes (sur les genoux si trop dur) . Crunch sit up	. 10 réps . 10 réps . 10 réps	Enchainés les 3 exercices puis prendre 1 à 2 minutes de repos selon les niveaux . 4 tours sont à faire
WORKOUT 2 . Fentes sautées (non sautées si trop dur) . Gainage commando . Oblique sur le côté debout	. 20 réps (10 par jambes) . 30 secondes . 25 réps par côté	Enchainés les 3 exercices puis prendre 1 à 2 minutes de repos selon les niveaux . 4 tours sont à faire
WORKOUT 3 . Burpees chest to floor . Mountain Climbers	. 40 - 30 - 20 - 10 . 30 secondes	Le but est de faire 40 burpees puis 30s de mountain climbers enchainée ensuite 30 burpees puis 30s de mountain climbers et ainsi de suite

Gainage commando : Départ en planche classique sur les coudes puis se relevé au bras après bras (le but est de passé d'une planche sur les coudes à une planche bras tendu puis de revenir en planche sur coudes et ainsi de suite)

Si trop dur faire du gainage planche classique

Oblique sur le côté debout : Position debout avec la main droite aller toucher le genoux droit sur le côté en cherchant à contracter vos obliques un maximum

Burpees chest to floor : Le but est de faire une burpees mais au lieu de faire une pompe faire une vague jusqu'a ce que la poitrine touche le sol puis ensuite se relever et sauter

CARDIO :

- . Pour ceux disposant de vélos d'intérieur ou elliptique / rameur ou autre c'est le moment !**
- . Pour les autres peut être avez vous une corde à sauter ? alors let's go !**
- . Pour les autres vous pouvez soit prendre un jour de repos soit re faire une des 3 séances (PUSH / PULL / LEGS)**
- . Vous pouvez également faire une séance stretching qui est des plus importantes !**
- . Ou alors vous faire une grosse séance abdos si vous ne les avez pas fait de la semaine ! (séances abdos voir dans les pages plus bas)**

EXEMPLE DE TRAINING CARDIO :

Training 1 => 60 minutes de vélo à un rythme régulier et une intensité modérée

Training 2 => 30 secondes d'effort haute intensité / 30 secondes de récup active très basse intensité sur 20 à 30 minutes

Training 3 => 1 minute à 100% d'intensité / 2-3 minutes de repos x 10

ABDOS : Voici 3 circuit abdos que vous pourrez faire à la fin de vos séances !

Les Exercices sont à enchainés - 3 à 5 tours selon les niveaux - 1 à 2 min de repos entre chaque tours

Exercices	Séries & Répétitions
Relevé de jambes	10 réps
Crunch	10 réps
Planche	max de temps

Les Exercices sont à enchainés - 3 à 5 tours selon les niveaux - 1 à 2 min de repos entre chaque tours

Exercices	Séries & Répétitions
Crunch toucher pieds (jambes tendu vers le haut)	15 réps
Russian twist	15 réps par côté
Planche latéral	10 réps par côté (départ bassin au sol)

Les Exercices sont à enchainés - 3 à 5 tours selon les niveaux - 1 à 2 min de repos entre chaque tours

Exercices	Séries & Répétitions
Crunch portefeuille	15 réps
Toucher de cheville	15 réps par côté
Ciseau (haut - bas)	20 réps (10 par jambes)

ANNOTATIONS :

- . Ceux disposant d'haltères / barre / élastiques / gilets lestés peuvent les intégrer sur les exercices !**
- . Ceux disposant de corde à sauter ou appareil cardio peuvent en faire en échauffement également**