

PROGRAMME RAMADAN



Les repas pour la musculation pendant le ramadan

Il faut se mettre en tête que vous ne gagnerez pas de muscle durant le ramadan. L'objectif va alors être d'**en conserver le plus possible**. Exemples de repas types à répartir de la sorte : **Du**

Dimanche au Vendredi Ftor:

- 1 grand verre d'eau **en priorité** (ajouter 1 gramme de sel d'Himalaya si vous êtes victime de crampes à cause de la déshydratation pendant la journée)
- 5 dattes
- 1 bol de Harira/Chorba
- 150 grammes de Viande blanche/poisson **OU** œufs brouillés blanc/Œufs (1 œuf + 5 blancs, si vous prenez les œufs, n'ajoutez pas l'huile)
- 100 grammes de patates douces/blé/quinoa
- 10 grammes d'huile d'olive **OU** de raison **OU** de colza



Pendant la nuit (entre 23 heure et minuit) :

- 150 grammes de Viande blanche/poisson
- 75-100 grammes de patates douces/blé/quinoa
- 100 grammes de légumes verts (optionnel)
- 1 fruit (banane, pomme Ne prenez pas les fruits les plus pauvres en glucides/calories qui vous rempliront l'estomac mais n'ont que peu de valeurs énergétiques)
- 10 grammes d'huile d'olive **OU** de pépins de raisin **OU** de colza

Pour le S'Hour :

- 8 blancs d'oeufs ou 200g boeuf ou 200g poisson
- 80g Flocons d'avoine secs (vous pouvez faire pancake avec les oeufs et les fruits) ou 200g riz complet ou 200g pâtes
- 3 pincées de sel (rose d'Himalaya)
- 150-200g de salade de fruits frais (ajoutez des fruits rouges fraises, myrtilles, mûres,...)
- 1 Pâtisserie au choix

Samedi

Faites-vous plaisir avec votre famille et vos amis. Profitez pour manger ce que vous aimez (pâtisseries).

L'entraînement de musculation pendant le ramadan

Je conseille de ne pas travailler à plus de **50% de son max**. En effet, si les premiers jours vous tentez de vous entraîner normalement avec vos charges et vos répétitions habituelles vous vous épuiserez et n'aurez tout simplement plus l'énergie de faire vos entraînements de musculation dès le milieu du ramadan. Il vaut donc mieux se préserver et s'entraîner raisonnablement tout au long du mois. S'entraîner après le Ftor est la meilleure solution.

Effectuez 3 séries de chaque exercice et un temps de repos de 120 secondes.

Voici la répartition d'entraînement :

Séance 1

Pectoraux

DEVELOPPE COUCHE (HALTERES)

Pectoraux et triceps

- A. Ici, utilisez de préférence le banc de musculation ou demandez à votre partenaire de vous aider pour prendre la barre. Les pieds sont bien calés au sol, écartés de la largeur du bassin. Les mains sont posées sur la barre, écartées de la largeur des épaules.
- B. Baissez la barre jusqu'au niveau de la poitrine, tenez un instant puis remontez. Le dos doit rester complètement allongé sur le banc. *10 répétitions*

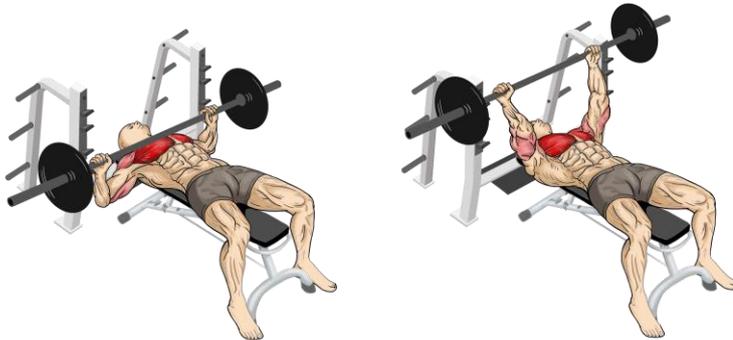
Option 1 : **varier l'intensité**

Plus difficile Soulevez les jambes fléchies pour former un angle droit au niveau des hanches et croisez les pieds. Attention, ne cambrez pas le dos !

Plus facile Effectuez l'exercice sur un banc de musculation avec barre guidée dans un rail.

Option 2 : **variante sans équipement**

L'alternative la plus simple : les pompes. Ecartez les mains d'un peu plus de la largeur des épaules, baissez la poitrine vers le sol, et remontez. La tête et le bassin doivent rester alignés.



OISEAU A LA POULIE HAUTE *Pectoraux*

- A. Installez-vous à la tour à poulie, pieds écartés de la largeur des épaules. Bras écartés, saisissez le câble de droite avec la main droite et le câble de gauche avec la main gauche, paumes de mains tournées vers l'avant.
- B. Ramenez les mains devant vous à hauteur du bassin et tenez 1 à 2 secondes, puis revenez. *15 répétitions*

Option 1 : **varier l'intensité**

Plus difficile En posture finale, croisez les poignées en veillant à garder les mains suffisamment écartées l'une de l'autre (10 cm). Alternez.

Plus facile Placez un pied avant (largeur d'un pas), l'équilibre se maintient plus facilement. Il est bon d'alterner.

Option 2 : **variante sans équipement**

Faites des pompes en prenant appui sur un table, mains plus écartées que la largeur des épaules.



Epaules

ELEVATION FRONTALE AVEC DISQUE

- A. Prenez le disque des deux mains et tenez-le devant vous en laissant tomber les bras. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin. Le dos est droit et le regard dirigé vers l'avant.
- B. En contrôlant le mouvement, montez lentement le disque devant vous jusqu'à la hauteur des épaules. Veillez à garder la colonne vertébrale bien étirée. *15 répétitions*

Option 1 : **varier l'intensité**

Plus difficile En position B, faites tourner le disque comme un volant de voiture, vers la gauche puis vers la droite, en allant le plus loin possible. Puis revenez en position de départ.

Plus facile Gardez les bras le long du corps et soulevez simplement les épaules pendant 10 secondes, puis baissez.

Option 2 : **variante sans équipement**

Prendre une deux bouteilles de 1L que vous collez ensemble et effectuer l'exercice.

“OISEAU” INCLINE VERS L’AVANT

- A. Prenez les haltères en pronation et penchez le buste vers l’avant jusqu’à ce qu’il soit presque parallèle au sol. Les paumes sont tournées l’une vers l’autre, les jambes légèrement fléchies. Gardez le dos plat.
- B. Levez lentement les bras sur les côtés jusqu’à hauteur des épaules, sans déplacer le buste. Revenez en position de départ. *12 répétitions*



Option 1 : **varier l’intensité**

Plus difficile En levant les bras sur les côtés, tournez les paumes vers le haut.

Plus facile Posez genou et bras gauches sur le banc et effectuez le mouvement avec le bras droit. Puis alternez.

Option 2 : **variante sans équipement**

Vous pouvez remplacer les haltères par deux gros livres.

Séance 2

Dos

TIRAGE AVEC DISQUE

Dorsaux et bras

- A. Prenez le disque et laissez pendre votre bras le long du corps. Fléchissez légèrement les jambes et penchez le buste vers l’avant presque à l’horizontale. Prenez appui sur le genou avec votre main libre.
- B. Montez le disque vers la poitrine en gardant bien le bras près du corps. *10 répétitions par bras*

Option 1 : **varier l’intensité**

Plus difficile En position finale, allongez le bras vers l’arrière avant de revenir en position de départ.

Plus facile Pour plus de stabilité, vous pouvez prendre appui sur une table, ou sur le poste de musculation

Option 2 variante sans équipement

Un grand galon d'eau peut très bien remplacer le disque. Tenez-le par l'ase et remplissez-le au fur et à mesure de l'entraînement. Attention, prévoyez une fermeture étanche.



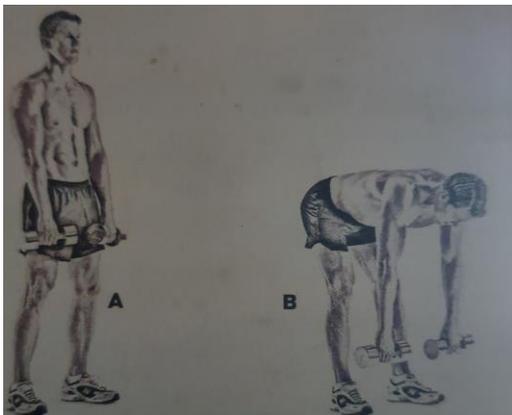
FLEXION DE BUSTE AVEC HALTERES

Bas du dos

- A. En position debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Prenez un haltère dans chaque main et laissez pendre les bras le long du corps, pouces tournés vers l'intérieur. Regardez devant vous.
- B. En contrôlant le mouvement et en fléchissant légèrement les jambes, penchez le buste vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit à peu près parallèle au sol. Penser à pousser les fesses vers l'arrière. Puis redressez-vous. *12 répétitions*

Variante sans équipement

Utilisez votre attaché-case (glacier, carton large,...) (que vous aurez rempli de livres au préalable). Attrapez la poignée avec les mains et penchez le buste vers l'avant.



TIRAGE HORIZONTALE A LA BARRE

Jambes, dos, biceps

- A. Placez-vous pieds écartés de la largeur du bassin et penchez-vous en avant. Le dos reste bien plat et les bras sont tendus vers le sol. Saisissez la barre en supination, mains écartées d'une largeur supérieure à celle des épaules.
- B. Fléchissez les jambes et amenez la barre vers le sternum en expirant ; les bras sont pliés, les coudes levés vers l'arrière et non vers l'extérieur. *15 répétitions*

Option 1 **varier l'intensité**

Plus difficile Posez les pieds sur un support légèrement instable comme un coussin gonflable de gymnastique ou un matelas de fitness enroulé.

Plus facile A la place de la barre, prenez un petit haltère dans une main, avancez le pied opposé d'un pas. Prenez appui avec l'autre main sur le genou. Montez l'haltère vers le buste.

Option 2 : **variante sans équipement**

Vous pouvez remplacer les haltères par une valise pas trop volumineuse. Tenez-la de chaque côté et, pour une meilleure prise, servez-vous d'une sangle.



Séance 3

Biceps

CURL AVEC HALTERES

Tenez un haltère dans chaque main, les bras sur les côtés, les paumes vers l'avant. En déplaçant uniquement les avant-bras, montez les haltères jusqu'aux épaules. *10 répétitions*

CURL UNILATERAL

Tenez un haltère d'une main et portez le poids du corps sur la jambe du même côté. Montez la charge en fléchissant l'avant-bras sur le bras (qui doit rester fixe). Faites toutes les reps d'un côté, puis changez de bras et mettez le poids du corps sur l'autre jambe. *10 répétitions*

Variante sans matériel :

Vous pouvez remplacer les haltères par des bouteilles (1.5L ou pack).

Triceps

EXTENSION AVEC BARRE DEVELOPPE CLAVICULE

Triceps, épaules et buste

- Prenez la barre en pronation, mains écartées d'un peu plus de la largeur des épaules et tenez-la devant vous à hauteur des épaules. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin. Étirez la colonne vertébrale.
- Soulevez la barre à la verticale jusqu'à ce que les bras soient complètement tendus. La barre se trouve exactement au-dessus de vos épaules. Marquez un petit arrêt, puis revenez doucement. *12 répétitions*

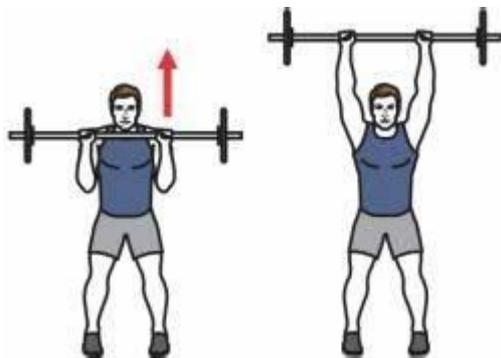
Options 1 : varier l'intensité

Plus difficile Faites la même chose avec 2 petites haltères. Fléchissez les jambes (haltères au niveau des épaules) puis tendez-les (haltères au-dessus de la tête).

Plus facile Asseyez-vous sur le banc de musculation avec dossier vertical.

Option 2 : variante sans équipement

Mettez-vous en position de pompes, pointe de pieds sur un banc, jambes tendues. Pliez les bras, puis tendez.



FRENCH PRESS AVEC HALTERES

Triceps

- Placez-vous debout le dos droit et tenez l'haltère au-dessus de votre tête, bras tendus.
- Descendez lentement le poids vers l'arrière sans déplacer les coudes. Revenez sans faire de pause. *15 répétitions*

Option 1 : varier l'intensité

Plu difficile Faites l'exercice avec une seule main, en posant l'autre main sur la hanche ou en vous tenant à un poteau.

Option 2 : variante sans équipement

Tenir une valise (bouteille ou pack d'eau) à deux mains et élevez-la au-dessus de votre tête. Au départ, pliez un peu les bras. Le déroulement de l'exercice est identique.

Cuisses / Mollet

SOULEVE DE TERRE AVEC BARRE

Jambes et lombaires

- A. Placez-vous les pieds écartés de la largeur du bassin, fléchissez les jambes et prenez la barre au sol, mains écartées d'un peu plus que la largeur des épaules (une main en pronation, l'autre en supination). Les genoux ne doivent pas être plus avant que les pieds, et le dos doit rester droit.
- B. Contractez les muscles des bras et redressez-vous lentement en regardant face à vous. Puis redescendez en amenant la barre au niveau du sol sans poser. *10 répétitions*

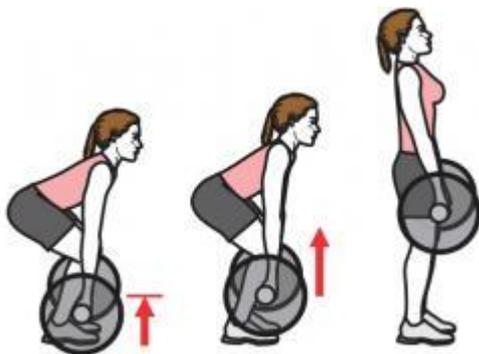
Option 1 : varier l'intensité

Plus difficile Faites la même chose sur une seule jambe en posant l'avant du pied de l'autre jambe derrière vous, sur un banc.

Plus facile Ne descendez pas aussi bas, amenez la barre au niveau des genoux seulement.

Options 2 : variante sans équipement

Remplacez la barre par deux paniers en osier (ou haltère ou bouteille d'eau ou pack), un dans chaque main de chaque côté de vous. Augmentez le poids des paniers selon votre niveau d'entraînement.



FENTE AVANT AVEC DISQUE

Quadriceps et mollets

- A. En position debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Bras croisés, tenez fermement le disque sur la poitrine.
- B. Faites un grand pas vers l'avant jusqu'à ce que la cuisse avant soit horizontale. Revenez à la position de départ. *10 répétitions par jambe*

Option 1 : **varier l'intensité**

Plus difficile Ne revenez pas en position de départ mais continuez vers l'avant en changeant de jambe directement, jusqu'à la fin de la série.

Plus facile Ne baissez pas la jambe avant jusqu'à l'horizontale.

Bon ramadan à tous !



FIT TOGETHER

CAMP DE REMISE EN FORME