

Échauffement Cardio.

cardiaque entre 24 et 26 battements au 10 sec. Il faut commencer à avoir chaud et un début de transpiration.



Échauffement articulaire.

Suite au Cardio, faire un échauffement articulaire, c'est-à-dire effectuer quelques mouvements (10 répétitions) rapide sans charge ou avec une charge légère pour les articulations principales (épaule, coude, genou et cheville)

Exemple de mouvement sans charge:



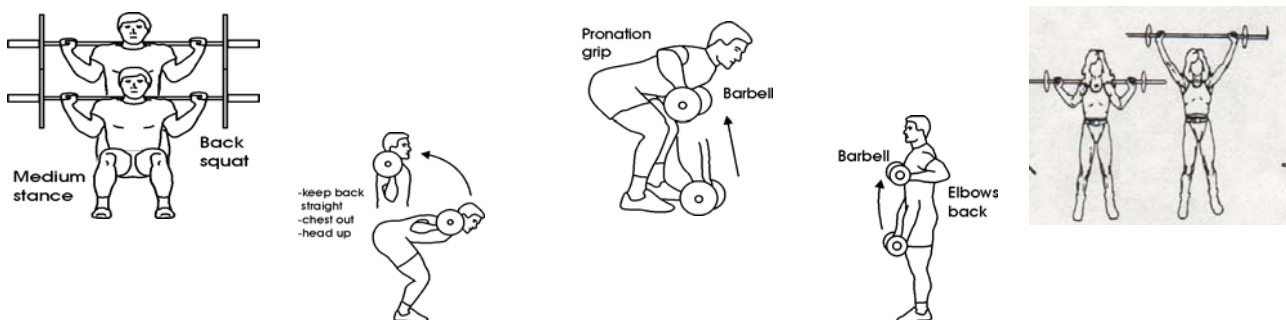
10 en avant+
10 en arrière.

10 rotations de chaque côté.

10 talon/fesse
pour chaque jambe.

5 tours de chaque côté

Exemple de mouvement avec la même charge pour tous : barre de 10 lbs.



Bonne musculation !

Nom: Exemple

Programme: 1

Consultant: Nicolas DELAITRE

A1

| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 10 | 2 1 3 | 0 |
| 1 | 10 | 2 1 3 | 0 |
| 1 | 10 | 2 1 3 | 0 |

Alter. 2

Note: Garder le genou de la jambe avant au dessus du pied. Descendre jusqu'à 3cm du sol.
1 série pour chaque jambe puis enchaîner avec A2.

A2

| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 8 | 1 1 1 | 90 |
| 1 | 8 | 1 1 1 | 90 |
| 1 | 8 | 1 1 1 | 90 |

Alter. 1

Note: Dès que les fesses touchent le banc, sauter pour venir en position debout. Bien être stable avant de redescendre en position assise. 90 sec de repos et revenir à A1

B1

| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 12 | 2 1 2 | 0 |
| 1 | 12 | 2 1 2 | 0 |
| 1 | 12 | 2 1 2 | 0 |

Alter. 1

Note: Pas de charge !
Bassin toujours décollé du sol. Abdos contractés et ventre rentré. Enchaîner B1 à B3, 1 série de chaque et revenir à B1.

B2

| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 12 | 3 0 3 | 0 |
| 1 | 12 | 3 0 3 | 0 |
| 1 | 12 | 3 0 3 | 0 |

Alter. 1

Note: Partir de la position éloignée vers l'intérieur.

B3

| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 12 | 3 0 3 | 1 |
| 1 | 12 | 3 0 3 | 1 |
| 1 | 12 | 3 0 3 | 1 |

Alter. 1

Note: Partir de la position rapprochée vers l'extérieur.

C1

| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 15 | 3 0 3 | 0 |
| 1 | 15 | 3 0 3 | 0 |
| 1 | 15 | 3 0 3 | 0 |

Alter. 2

Note: Garder le dos bien droit.
IMPORTANT: Toujours avoir le coude proche du corps. Possibilité d'avoir le même pied que le bras en mouvement en avant. Alterner les 2 bras sans repos.

C2

| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 12 | 3 0 3 | 30 |
| 1 | 12 | 3 0 3 | 30 |
| 1 | 12 | 3 0 3 | 30 |

Alter. 1

Note: Un poids tenu avec les deux mains. Extension du coude et de l'épaule pour amener le poids au niveau des yeux.

D1

| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 12 | 1 1 3 | 30 |
| 1 | 12 | 1 1 3 | 30 |
| 1 | 12 | 1 1 3 | 30 |

Alter. 1

Note: Abdos contractés. Genoux légèrement fléchis. Dépasser à peine les épaules (15°).

D2

| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 12 | 1 1 3 | 30 |
| 1 | 12 | 1 1 3 | 30 |
| 1 | 12 | 1 1 3 | 30 |

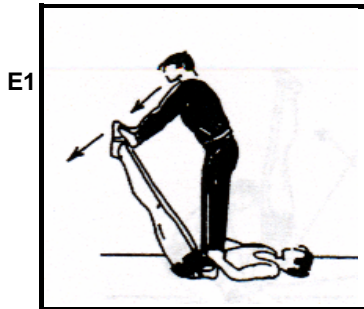
Alter. 1

Note: Exécution contrôlée. Garder la tête et le dos droit et ramener les poids ou la barre vers la poitrine.

Nom: Exemple

Programme: 1

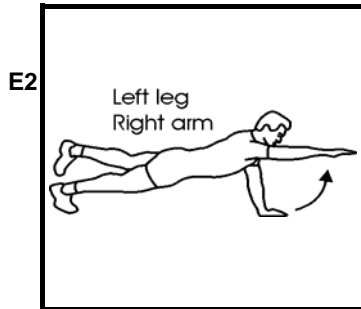
Consultant: Nicolas DELAITRE



| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 21 | 1 1 1 | 0,5 |
| 1 | 21 | 1 1 1 | 0,5 |
| 1 | 21 | 1 1 1 | 0,5 |
| 1 | 21 | 1 1 1 | 0,5 |

Alter. 1

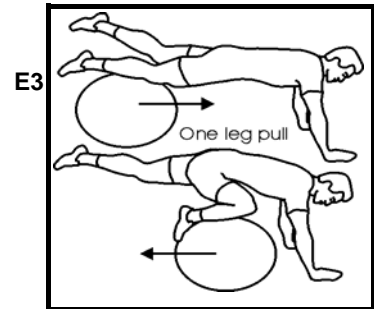
Note: Enchaîner E1 à E4 avec 30 sec de repos entre chaque exercice. Effectuer 7 à gauche, 7 à droite et 7 au centre puis changez de rôle. Les pieds ne touche pas le sol.



| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 10 | 1 5 1 | 0,5 |
| 1 | 10 | 1 5 1 | 0,5 |
| 1 | 10 | 1 5 1 | 0,5 |
| 1 | 10 | 1 5 1 | 0,5 |

Alter. 2

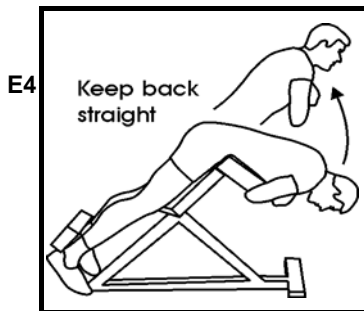
Note: Toujours garder les abdos contractés et le ventre rentré. Mouvement opposé. Maintenir chaque position 5 sec.



| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 12 | 1 1 3 | 0,5 |
| 1 | 12 | 1 1 3 | 0,5 |
| 1 | 12 | 1 1 3 | 0,5 |
| 1 | 12 | 1 1 3 | 0,5 |

Alter. 2

Note: Toujours garder les abdos contractés et le ventre rentré. Position de départ: le genou touche presque le dessus du ballon. Ramener le genou à la poitrine.



| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1 | 15 | 3 0 3 | 0,5 |
| 1 | 15 | 3 0 3 | 0,5 |
| 1 | 15 | 3 0 3 | 0,5 |
| 1 | 15 | 3 0 3 | 0,5 |

Alter. 1

Note: Garder le dos et la tête droite. Possibilité d'ajouter un medecine ball ou une haltère.

!!!!!!!!!!!!!!
 ENCHAÎNER UNE SÉRIE DES 4 EXERCICES PUIS
 REVENIR À E1
 BIEN PRENDRE 30 SECONDE DE RÉCUPÉRATION
 ENTRE CHAQUE EXERCICES
 !!!!!!!!!!!!!!!

Nom: Exemple

Programme: 1

| Exerc. | A1 | Séance | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|----|--------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| | | Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| | | 1 | 2 1 3 | | | | | | | |
| | | 10 | 0 | | | | | | | |
| | | 1 | 2 1 3 | | | | | | | |
| | | 10 | 0 | | | | | | | |
| | | 1 | 2 1 3 | | | | | | | |
| | | 10 | 0 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Alter. Note:

| Exerc. | B1 | Séance | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|----|--------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| | | Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| | | 1 | 2 1 2 | | | | | | | |
| | | 12 | 0 | | | | | | | |
| | | 1 | 2 1 2 | | | | | | | |
| | | 12 | 0 | | | | | | | |
| | | 1 | 2 1 2 | | | | | | | |
| | | 12 | 0 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Alter. Note:

| Exerc. | B3 | Séance | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|----|--------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| | | Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 1 | | | | | | | |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 1 | | | | | | | |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 1 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Alter. Note:

| Exerc. | C2 | Séance | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|----|--------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| | | Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 30 | | | | | | | |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 30 | | | | | | | |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Alter. Note:

| Exerc. | D2 | Workout | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|----|---------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| | | Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| | | 1 | 1 1 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 30 | | | | | | | |
| | | 1 | 1 1 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 30 | | | | | | | |
| | | 1 | 1 1 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Alter. Note:

| Exerc. | A2 | Séance | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|----|--------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| | | Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| | | 1 | 1 1 1 | | | | | | | |
| | | 8 | 90 | | | | | | | |
| | | 1 | 1 1 1 | | | | | | | |
| | | 8 | 90 | | | | | | | |
| | | 1 | 1 1 1 | | | | | | | |
| | | 8 | 90 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Alter. Note:

| Exerc. | B2 | Séance | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|----|--------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| | | Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 0 | | | | | | | |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 0 | | | | | | | |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 0 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Alter. Note:

| Exerc. | C1 | Séance | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|----|--------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| | | Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 15 | 0 | | | | | | | |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 15 | 0 | | | | | | | |
| | | 1 | 3 0 3 | | | | | | | |
| | | 15 | 0 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Alter. Note:

| Exerc. | D1 | Séance | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|----|--------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| | | Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| | | 1 | 1 1 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 30 | | | | | | | |
| | | 1 | 1 1 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 30 | | | | | | | |
| | | 1 | 1 1 3 | | | | | | | |
| | | 12 | 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Alter. Note:

Nom: Exemple _____

Programme: 1

| Exerc. E1 | | Séance | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| 1 | 1 1 1 | | | | | | | | |
| 21 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 1 1 1 | | | | | | | | |
| 21 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 1 1 1 | | | | | | | | |
| 21 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 1 1 1 | | | | | | | | |
| 21 | 0,5 | | | | | | | | |

Alter. Note:
2

| Exerc. E3 | | Séance | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| 1 | 1 1 3 | | | | | | | | |
| 12 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 1 1 3 | | | | | | | | |
| 12 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 1 1 3 | | | | | | | | |
| 12 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 1 1 3 | | | | | | | | |
| 12 | 0,5 | | | | | | | | |

Alter. Note:
1

| Exerc. E2 | | Séance | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| 1 | 1 5 1 | | | | | | | | |
| 10 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 1 5 1 | | | | | | | | |
| 10 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 1 5 1 | | | | | | | | |
| 10 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 1 5 1 | | | | | | | | |
| 10 | 0,5 | | | | | | | | |

Alter. Note:
1

| Exerc. E4 | | Séance | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Sér. | Tempo | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids | Poids |
| Rép. | Repos | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. | Rép. |
| 1 | 3 0 3 | | | | | | | | |
| 15 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 3 0 3 | | | | | | | | |
| 15 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 3 0 3 | | | | | | | | |
| 15 | 0,5 | | | | | | | | |
| 1 | 3 0 3 | | | | | | | | |
| 15 | 0,5 | | | | | | | | |

Alter. Note:
1

Entraînement Cardio-vasculaire.

Utilisation au choix d'un appareil Cardio (vélo stationnaire, tapis roulant, elliptique, step, escalier ou rameur), si le cardio est fait le même jour que la musculation alors faire le programme cardio 1, si fait une autre journée alors faire programme cardio 2.

- FC max = 220-âge, donc FC cible= FC max * Pourcentage pour avoir l'intervalle.
- Récupération active = marche, vélo sans résistance ...

Programme cardio 1 :

20 min dans la zone 2 (75-85 % de la FC max).

Intervalle court :

Débuter par 2 min de réchauffement progressif puis (30sec rapide + 30sec récup active) pendant 7min puis prendre 1min de récup active avant de refaire un 7min d'intervalle court et finir par 2 min de récup active.

Possibilité de faire 3 x 7min si perception de l'effort inférieur à 5 après 2 fois.

Programme cardio 2 :

45min dans la zone 3 et 4 (85-97% de la FC max).

Intervalle court :

Débuter par 4min d'échauffement progressif puis (15sec rapide + 15sec sprint + 30sec de récup active) pendant 10min puis prendre 3min de récup active avant de refaire un 10min d'intervalle court, à nouveau 3min de récup active suivi de 10 min d'intervalle court et finir par 3 à 4 min de récupération active.

Bon cardio-vasculaire !

Ne pas hésiter en cas de doute, de question, de problème de machine ou quoique ce soit concernant la préparation physique à me contacter par courriel, je fais un suivi régulier de mes courriels.