

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Nom : _____

Phase préparatoire n°1 : du 2 juin au 6 juillet

EXERCICES	REPS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
JOUR 1 / Lundi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
1) Db press up assis	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2) Front raise	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3) Upwright row	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4) Back squat	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5) lunges	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
6) Front squat	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
7) Crunch/abdos	3 x 25	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
JOUR 2 / Mardi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
CARDIO/ Voir feuille		/																							
Préparatoire cardio Juin-juillet		/																							
JOUR 3 / Mercredi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
1) Db press flat	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2) Db press incliné	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3) Db press décliné	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4) Bb curl au mur	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5) Db curl one arm (scott curl)	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
6) Bb hammer curl	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
7) hyperextension	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
JOUR 4 / Vendredi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
1) Chin up	3 x max	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2) Pull down V	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3) Rameur/rowing close grip	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4) Push down V	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5) Kick back	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
6) Triceps assis banc	3 x 12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
7) v-sit/abdos	3 x 15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
JOUR 5 / Samedi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
Voir feuille		/																							
Préparatoire cardio Juin-juillet		/																							
Tempo : 201		/																							
Repos : 1 min 30 sec		/																							

Consignes d'entraînement : Prendre la charge la plus lourde possible tout en réussissant à exécuter le nombre de répétitions demandées.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Nom : _____

Phase préparatoire n°2 : du 6 au 27 juillet

EXERCICES	REPS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
JOUR 1 / Lundi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
1a) Decline bench press	3 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1b) Rameur/rowing avec corde	3 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2a) Incline bench press	3 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2b) Pull down WG wide grip	3 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3a) Db press flat	3 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3b) Db row	3 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4a) Incline db fly	2 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4b) Seated bend over	2 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5) Abdos au choix	3 x 25	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
JOUR 2 / Mardi / vrai superset		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
1a) Cable lying curl	4 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1b) Push down barre	4 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2a) Db hammer curl/ preacher machine	4 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2b) French press	4 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3a) Reverse bb curl	4 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3b) Reverse bench close grip	4 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4) superman	4 x 15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
CARDIO/ Voir feuille																									
Préparatoire cardio juin-juillet																									
JOUR 3 / Jeudi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
1) Arnold's press up	4 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2) Push press avec la barre 45 lbs	4 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3) Cable side lateral raise haut/bas	2 x 2 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4) Back squat	4 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5) Db walking lungs	3 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
6) Leg press	4 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
JOUR 4 / Samedi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
1) Bench press	6 x 10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2) Chin up	6 x 4-6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3) Db hammer curl au mur	4 x 6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4) dips	4 x 2-4	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Cardiovasculaire voir feuille																									
Préparatoire cardio juin-juillet																									
Tempo : 201																									
Repos : 1 min 30 sec																									

Consignes d'entraînement : Jour 1 : faire 1a), prendre une pause, puis faire 1b) et prendre une nouvelle pause. Recommencer pour le nombre de séries indiquées.
 Jour 2 : faire 1a) immédiatement suivi de 1b). Prendre une pause ensuite.

Pour le cardio, utiliser la feuille de cardio, là où vous êtes rendu. Lorsque la feuille sera épuisée, utiliser la feuille « Préparation cardio juillet-août ».

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Nom : _____

Phase préparatoire n°3 : du 27 juillet au 31 août

EXERCICES	REPS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
JOUR 1 / Lundi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
1) Front squat	6 x 8-10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2) Bench press	6 x 8-10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3) Chin up chargés	6 x 4-6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4) Db press up	6 x 8-10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
JOUR 2 / Mardi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
CARDIO/ Voir feuille																									
Préparatoire cardio juillet-août																									
JOUR 3 / Mercredi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
Entraînement fonctionnel																									
Type crossfit																									
Voir feuille																									
Préparatoire crossfit août																									
JOUR 4 / Vendredi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
1) Db press flat	2 x 8-10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2) Db press décliné	2 x 8-10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
3) Db press incliné	2 x 8-10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
4) Bench press	2 x 8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
5) Chin up	3 x max	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
6) Pull down V	2 x 8-10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
7) Db row one arm	2 x 8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
8) Bb scott curl +bench close grip	2 x 8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
9) Abdos au choix	3 x max	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
JOUR 5 / Samedi		Date :				Date :				Date :				Date :				Date :							
CARDIO/ Voir feuille																									
Préparatoire cardio juillet-août																									
Tempo : 101																									
Repos : 1 min 30 sec																									

Consignes d'entraînement : Utiliser la charge maximale pour atteindre le nombre de répétitions voulues à chaque série.