

Sommaire

Première partie : L'entraînement

- *Planning* page 3
- *L'échauffement* pages 4 et 5
- *Séance 1, pecs* page 6
- *Séance 2, dos et épaules* page 7
- *Séance 3, jambes* page 8
- *Séance 4, pecs et biceps* page 9
- *Séance 5, épaules et triceps* page 10
- *Séance cardio* page 11
- *Exercices détaillés* pages 12 à 33
- *Remarques et conseils* page 34

Seconde partie : La nutrition

- *Principes de base* pages 36 à 40
- *Comment perdre du gras* page 41
- *Calculer son métabolisme de base* page 42
- *Maîtriser son apport calorique* page 43

Première partie

L'entraînement

Planning

Lundi *Séance 1 + abdos*

Mardi *Séance 2 + abdos*

Mercredi *Séance 3*

Jeudi *Cardio + abdos*

Vendredi

Séance 4

Samedi

Séance 5 + abdos

Dimanche

Repos

Ceci est un exemple de planning, tu peux le modifier ou l'adapter à ton emploi du temps, mais conserve absolument l'ordre des entraînements.

NOTA : *Avant de commencer ton entraînement, je t'invite à lire les remarques et conseils page 11, tu y trouveras quelques renseignements utiles pour améliorer ta séance.*

L'échauffement

Trop souvent négligé, l'échauffement est pourtant une partie très importante de l'entraînement.

Il a deux fonctions principales, accélérer le rythme cardiaque pour favoriser la circulation sanguine dans les muscles, et « chauffer » les articulations , tendons et ligaments pour les préparer à l'entraînement qui va suivre.

Au début de chaque séance tu retrouveras un exercice d'échauffement, en général du rameur, qui permet de solliciter l'ensemble des groupes musculaires.

Cependant, il est important de faire une ou deux séries de chauffe de 15 à 20 répétitions à environ 50 % de ta charge habituelle, et cela avant de travailler chaque groupe musculaire.

Par exemple séance 2, dos épaules :

Exercice	Temps de repos	Séries	Technique
Rameur		5min	
Tirage horizontal prise serrée marteau avec le triangle	1min30	4 x 12	Technique 1
Traction prise large pronation	1min30	3 x 10	
Tirage verticale prise large + pull over à la poulie haute corde	1min30	4 x 8 + 12	
Lombaires sur banc	1min	4 x 10	
Développé épaules haltères	1min30	3 x 8	Technique 2
Elévations latérales	1min30	3 x 12	
Tirage menton poulie	1min30	3 x 8	
Cardio fractionné (au choix)		15min	

Tu feras donc une ou deux séries de chauffe de Tirage horizontal prise serrée marteau avec le triangle avant de commencer tes 4 séries ;

Lorsque tu seras arrivé au Développé épaules haltères