

## PROGRAMME GENERAL HIT ( High Intensity Training )

Votre programme personnel de mise en forme

**Méthode:** 2 séances de 35 à 40 minutes par semaine pendant 3 semaines puis 1 semaine de repos avant de recommencer un cycle complet en ajustant les poids.

Effectuez 1 série par exercice sur un total de 12 exercices. La dernière répétition doit être proche de l'échec.

**Niveau:** Moyen / Confirmé

**Programme pour :**

Tonification et développement des grands groupes musculaires.

**Matériel nécessaire:**

- \_ Haltères à disques ajustables.
- \_ Un banc.

**Poids à utiliser:**

Vous devez ajuster vos poids dans les différents exercices pour rester dans la fourchette de 8 à 12 répétitions maximales,

### Les parties du corps que vous allez travailler



Face



Dos



## LES 10 REGLES D'OR

*Avant de vous mettre ou de vous remettre au sport et particulièrement à la musculation, voici quelques recommandations importantes que vous devez suivre pour réussir vos séances et vous éviter tous problèmes liés à votre intégrité physique:*

**1) Après l'échauffement**, avant de commencer les exercices, **verrouillez la région lombaire**

**2) Respectez la progression.** Commencez par des exercices pour débutant. Une fois l'aisance acquise, passez prudemment au niveau supérieur: augmentez les répétitions puis les séries et les poids des haltères. **Les deux dernières répétitions de chaque série doivent être un défi.**

**3) Exécutez les exercices avec une technique parfaite.** Effectuez les geste simplement en décomposant bien le mouvement. N'augmentez pas la vitesse ou les charges au détriment de la technique.

**4) Contractez le muscle sélectionné tout au long de la série.** Si, la fatigue ou le manque de concentration font que vous relâchez, d'autres muscles vont compenser. La séance devient alors inefficace et même dangereuse.

**5) Localisez, isolez les principaux muscles moteurs.** Ne donnez pas d'à-coups avec la tête, les bras ou les jambes pour faciliter l'exercice.

**6) Pour éviter de vous blesser, respectez le plan physiologique de la colonne vertébrale.** Commencez par des exercices de flexion-extension de la colonne. Alternent les exercices qui sollicitent la colonne vertébrale afin d'obtenir une meilleure récupération des muscles

**7) Respectez le principe de la symétrie.** Faites exactement le même nombre de répétitions pour chaque côté, de même amplitude et de même intensité.

**8) Evitez les exercices qui sollicitent les zones douloureuses de votre colonne vertébrale ou les courbures inversées** (voir la rubrique "dos")

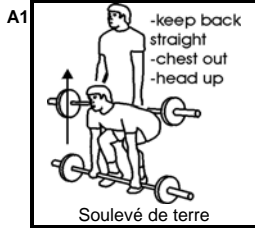
**9) N'oubliez pas l'équilibre musculaire de votre corps;** muscler aussi les muscles qui s'opposent au mouvement que vous opérez (antagonistes).

**10) Entraînez-vous avec assiduité,** une fréquence hebdomadaire de **3 à 5 séances** de 30 mn donne des résultats sûrs et rapides.

Nom: \_\_\_\_\_

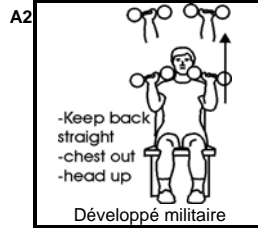
Programme: \_\_\_\_\_

Consultant: **Yannick Boidin**



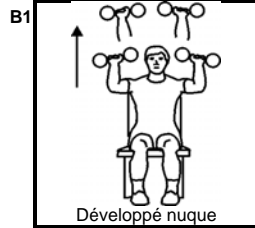
	Sér.	Rép.	Tempo	repos
Set 1	1	12		60
Set 2	1	10		50
Set 3	1	8		40
Set 4	1	12		30
Set 5	1	10		20
Set 6	1	8		10

Note: -regarder droit devant soi  
-cambrier légèrement le dos  
-expirez en fin d'effort



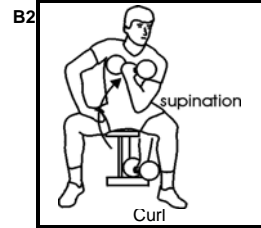
	Sér.	Rép.	Tempo	repos
1	1	12		60
1	1	10		50
1	1	8		40
1	1	12		30
1	1	10		20
1	1	8		10

Note: inspirez et tendre les bras en rapprochant les haltères. Expirez en fin de mouvement



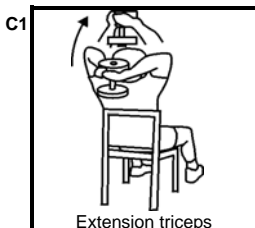
	Sér.	Rép.	Tempo	repos
1	1	12		60
1	1	10		50
1	1	8		40
1	1	12		30
1	1	10		20
1	1	8		10

Note: inspirez et tendre les bras en rapprochant les haltères. Garder les coudes hauts



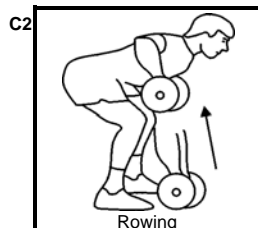
	Sér.	Rép.	Tempo	repos
1	1	12		60
1	1	10		50
1	1	8		40
1	1	12		30
1	1	10		20
1	1	8		10

Note: Inspirez et effectuez une flexion de l'avant bras. Expirez en fin d'effort



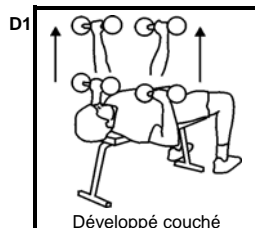
	Sér.	Rép.	Tempo	repos
Set 1	1	12		60
Set 2	1	10		50
Set 3	1	8		40
Set 4	1	12		30
Set 5	1	10		20
Set 6	1	8		10

Note: -Extension des bras vers le haut  
-Garder les coudes fixes



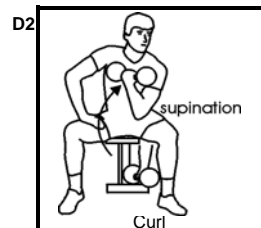
	Sér.	Rép.	Tempo	repos
1	1	12		60
1	1	10		50
1	1	8		40
1	1	12		30
1	1	10		20
1	1	8		10

Note: Inspirez, effectuer un blocage respiratoire et une contraction isométrique des abdos



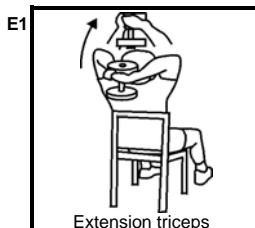
	Sér.	Rép.	Tempo	repos
1	1	12		60
1	1	10		50
1	1	8		40
1	1	12		30
1	1	10		20
1	1	8		10

Note: inspirez et tendre les bras en rapprochant les haltères. Expirez en fin de mouvement



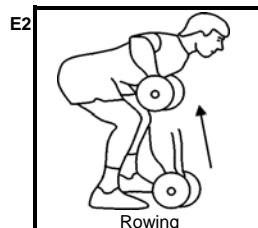
	Sér.	Rép.	Tempo	repos
1	1	12		60
1	1	10		50
1	1	8		40
1	1	12		30
1	1	10		20
1	1	8		10

Note: Inspirez et effectuez une flexion de l'avant bras. Expirez en fin d'effort



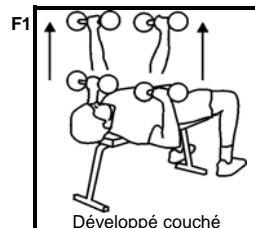
	Sér.	Rép.	Tempo	repos
Set 1	1	12		60
Set 2	1	10		50
Set 3	1	8		40
Set 4	1	12		30
Set 5	1	10		20
Set 6	1	8		10

Note: -Extension des bras vers le haut  
-Garder les coudes fixes



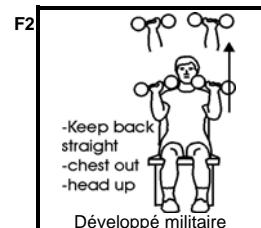
	Sér.	Rép.	Tempo	repos
1	1	12		60
1	1	10		50
1	1	8		40
1	1	12		30
1	1	10		20
1	1	8		10

Note: Inspirez, effectuer un blocage respiratoire et une contraction isométrique des abdos



	Sér.	Rép.	Tempo	repos
1	1	12		60
1	1	10		50
1	1	8		40
1	1	12		30
1	1	10		20
1	1	8		10

Note: inspirez et tendre les bras en rapprochant les haltères. Expirez en fin de mouvement



	Sér.	Rép.	Tempo	repos
1	1	12		60
1	1	10		50
1	1	8		40
1	1	12		30
1	1	10		20
1	1	8		10

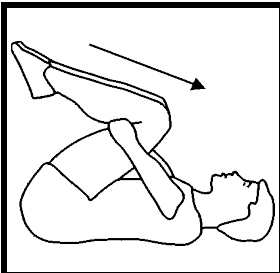
Note: inspirez et tendre les bras en rapprochant les haltères. Expirez en fin de mouvement

# ETIREMENTS

Nom: \_\_\_\_\_

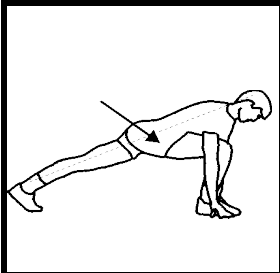
Consultant: SPORTADOMICILE.COM

Date: \_\_\_\_\_



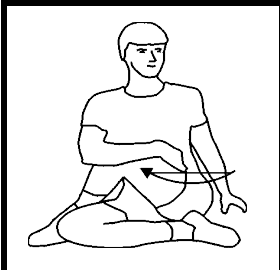
Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché
3	1	12	8

**Note:** Amener les genoux vers la poitrine



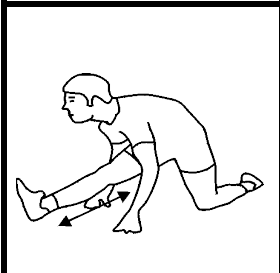
Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché
2	1	12	8

**Note:** Garder le dos droit  
Amener le genou à hauteur des épaules



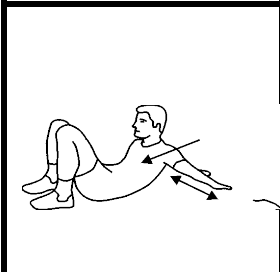
Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché
2	1	12	8

**Note:** Amener le genoux vers le buste en effectuant une rotation des épaules  
Bien tirer sur le genou



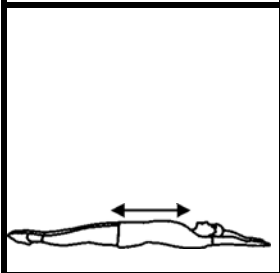
Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché
2	1	12	8

**Note:** Amener le buste sur la cuisse  
Ne pas trop plier le dos



Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché
2	1	12	8

**Note:** Poser les mains à largeur des épaules  
Faire glisser les fesses vers l'avant



Séries	Répétitions	T.tension	T.relaché
2	1	12	8

**Note:** Allongé sur le dos, étirez vous au maximum dans le sens de la longueur