

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

## Musculation - Renforcement musculaire

### NOS CONSEILS POUR REALISER L'ENTRAÎNEMENT

#### Rythme de l'entraînement

Il s'agit du nombre d'entraînement hebdomadaire

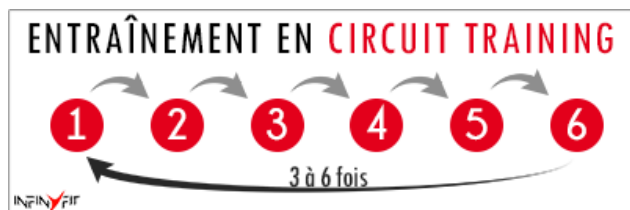
Nous vous conseillons de vous entraîner 3 fois par semaine, à des jours fixes. Espacez vos séances d'entraînement d'un jour de récupération pour laisser vos muscles se reconstruire avant de les solliciter à nouveau.

Exemple de rythme d'entraînement : lundi, mercredi, vendredi

#### Type d'entraînement

Il s'agit de la méthode d'enchaînement des exercices

Nous vous proposons 2 types d'entraînement. L'un plus axé sur le développement de votre endurance, l'autre sur votre force. Vous pouvez varier le type d'entraînement choisi d'un jour à l'autre.



Entraînement orienté endurance

Enchaîner les exercices puis répétez l'enchaînement 3 à 6 fois



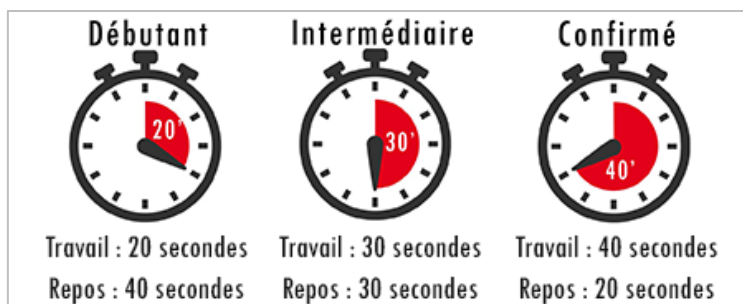
Entraînement orienté force

Répétez le même exercice 3 à 6 fois avant de passer au suivant

#### Rythme des séries

Il s'agit de la durée et de la répartition d'une série

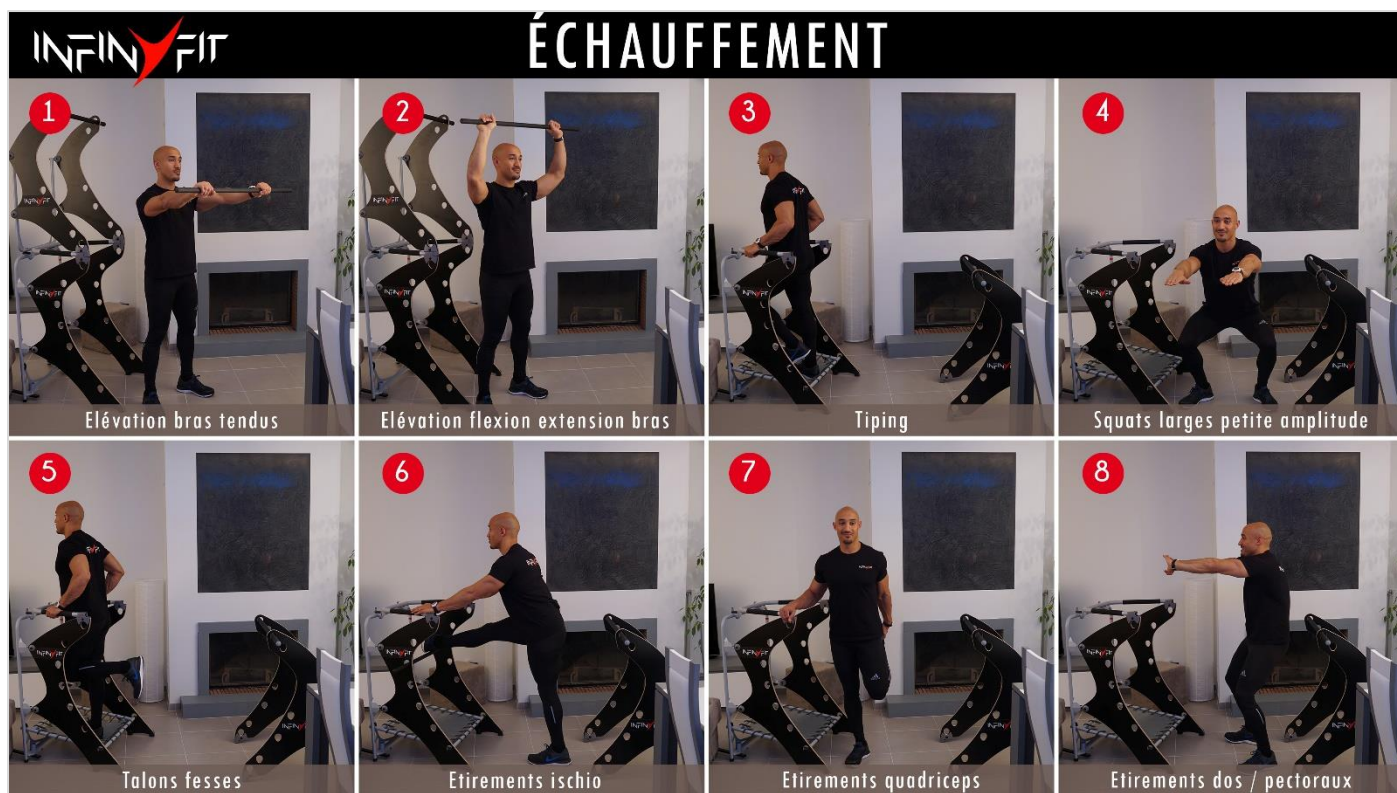
Une série correspond à un enchaînement de plusieurs répétitions d'un même mouvement et d'un temps de repos. Nous vous conseillons de déclencher une nouvelle série toutes les minutes. Choisissez un niveau ci-dessous pour déterminer la répartition du temps de travail et du temps de repos sur la minute (vous pouvez varier le niveau choisi selon les exercices pendant votre programme, par exemple, vous pouvez choisir le niveau débutant pour le premier exercice et intermédiaire pour le second car vous le trouvez plus simple).



## Echauffement et retour au calme

Il s'agit de la préparation à l'effort et de la récupération après l'effort

Pour éviter de vous blesser, nous vous conseillons de vous échauffer avant tout entraînement et de vous étirer à la fin de l'entraînement. Nous vous proposons ci-dessous un programme d'échauffement et de retour au calme adapté à votre entraînement de musculation.



Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : <https://youtu.be/69QlfvQ0a8o>



Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : [https://youtu.be/RCyK2\\_uweMk](https://youtu.be/RCyK2_uweMk)

## LE PROGRAMME

Semaine 1 - 2

# MUSCULATION

1

Flexion extension de mollets

2

Extension de jambes à genoux

3

Tirages horizontaux sol

### RYTHME

Débutant

Intermédiaire

Confirmé

4

Pompes inclinées

5

Tirages biceps supination

6

Burpees

Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : <https://youtu.be/HRuAmTdqNik>

Semaine 3 - 4

# MUSCULATION

1

Extension de jambe arrière

2

Gainage dos au sol

3

Tractions supination sol

### RYTHME

Débutant

Intermédiaire

Confirmé

4

Pompes déclinées sol

5

Dips assis

6

Mountain climber

Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : <https://youtu.be/jNaEvCJArxo>

## MUSCULATION

|                                                  |                                                   |                                             |                                                                      |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <p>Extension de jambes à genoux</p> | <div>2</div> <p>Fente bulgare</p>                 | <div>3</div> <p>Tirages horizontaux sol</p> | <h3>RYTHME</h3> <p>Débutant</p> <p>Intermédiaire</p> <p>Confirmé</p> |
| <div>4</div> <p>Pompes inclinées</p>             | <div>5</div> <p>Extension de bras horizontale</p> | <div>6</div> <p>Gainage latéral</p>         |                                                                      |

Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : <https://youtu.be/2y7saPYNJPw>

## MUSCULATION

|                                             |                                        |                                                  |                                                                      |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <p>Squat jump</p>              | <div>2</div> <p>Gainage dos au sol</p> | <div>3</div> <p>Traction supination sol</p>      | <h3>RYTHME</h3> <p>Débutant</p> <p>Intermédiaire</p> <p>Confirmé</p> |
| <div>4</div> <p>Pompes déclinées au sol</p> | <div>5</div> <p>Dips</p>               | <div>6</div> <p>Relevé de jambes barre haute</p> |                                                                      |

Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : <https://youtu.be/LK-OMlOeZg>

INFINIFIT
MUSCULATION

|                                             |                                            |                                                |                                                                                |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><br>Squat frog                  | <b>2</b><br><br>Extension de jambe arrière | <b>3</b><br><br>Traction pronation barre haute | <b>RYTHME</b><br><br>Débutant<br><br><br>Intermédiaire<br><br><br>Confirmé<br> |
| <b>4</b><br><br>Pompes déclinées surélevées | <b>5</b><br><br>Tirage biceps supination   | <b>6</b><br><br>Pas chassés                    |                                                                                |

Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : <https://youtu.be/ZJiWT8bGa9M>

INFINIFIT
MUSCULATION

|                                  |                                                         |                                                     |                                                                                |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><br>Squat complet    | <b>2</b><br><br>Extension et élévation de jambe arrière | <b>3</b><br><br>Tirages horizontaux pieds surélevés | <b>RYTHME</b><br><br>Débutant<br><br><br>Intermédiaire<br><br><br>Confirmé<br> |
| <b>4</b><br><br>Pompes inclinées | <b>5</b><br><br>Traction supination sol                 | <b>6</b><br><br>Mountain climber                    |                                                                                |

Retrouvez ce programme en vidéo sur notre page Youtube : <https://youtu.be/4slkgP7nVdl>