

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT



LUCAS GOUIFFES
FITNESS & LIFESTYLE



INTRODUCTION

Parce qu'il existe autant de combinaisons possibles que de pratiquants, je vous propose TROIS FORMATS, mêlant mouvements de bases et d'isolations.

Ces entraînements sont des classiques ayant fait leurs preuves, et pouvant être modulés selon vos préférences.

Votre programme d'entraînement, en plus d'avoir un sens dans le choix et la répartition des exercices, doit par-dessus tout VOUS PLAIRE.

Le meilleur programme est celui qui vous donne envie d'aller vous entraîner !

Lucas.

ENTRAINEMENT FULL BODY

MOUVEMENT	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
(1)Squat (2)Hack Squat	4	8 à 15	2'30 à 3'
(1)Développé couché (2)Développé incliné	4	8 à 15	2' à 2'30
(1)Tirage horizontal (2)Tirage vertical	4	8 à 15	2' à 2'30
(1)Legs curl (2)Extension mollets	4	8 à 15	2' à 2'30
(1)Élévation latérale (2)Tirage menton	3 à 5	8 à 15	1'30 à 2'
(1)Crunch à la poulie (2)Enroulement de bassin	3 à 5	8 à 15	1' à 1'30

 Entraînement composé majoritairement de mouvements de base, le FULL BODY est accessible aux pratiquants de tous niveaux et est particulièrement adapté à une fréquence de une à trois fois par semaine.

Une fois la technique parfaitement maîtrisée, cherchez à augmenter vos charges et répétitions sur tous les exercices au fur et à mesure des séances.

Note(s):

- La fourchette de répétitions est large pour simplifier la progression.
- (1) = séance 1 / (2) = séance 2

ENTRAINEMENT UPPER - LOWER

	MOUVEMENT	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
U	(1)Développé horizontal	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
	(2)Développé incliné	3 à 4	8 à 15	
P	(1)Tirage horizontal	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
	(2)Tirage vertical	3 à 4	8 à 15	
P	(1)Développé vertical	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
	(2)Tirage horizontal	3 à 4	8 à 15	
E	(1)Ecarté	3 à 4	8 à 15	1'30 à 2'
	(2)Elévation latérale	3 à 4	8 à 15	
R	(1)Flexion biceps	3 à 4	8 à 15	1'30 à 2'
	(2)Extension triceps	3 à 4	8 à 15	

	MOUVEMENT	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
L	Squat	3 à 4	8 à 15	2'30 à 3'
O	(1)Fentes	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
	(2)Hack squat ou Leg press	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
W	(1)Legs extension	3 à 4	8 à 15	1'30
	(2)Legs curl	3 à 4	8 à 15	1'30
E	(1)Ext. mollets debout	3 à 4	8 à 15	1'30 à 2'
	(2)Ext. mollets assis	3 à 4	8 à 15	1'30 à 2'
R	(1)Soulevé de terre roumain	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
	(2)Goodmorning	3 à 4	8 à 15	1'30 à 2'

Adapté à tout les niveaux et particulièrement à une fréquence de quatres entrainements par semaine, le UPPER-LOWER proposé ici est aussi un mélange de mouvements polyarticulaires et d'isolation.

Note(s):

- La fourchette de répétitions est large pour simplifier la progression.

4 - (1) = séance 1 / (2) = séance 2



ENTRAINEMENT PUSH - PULL - LEGS

5x par semaine et plus

	MOUVEMENT	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
P U S H	Développé horizontal	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
	Développé vertical	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
	Ecarté + Elévation latérale	3 à 4	8 à 15	1'30 à 2'
	Extension triceps	3 à 4	8 à 15	1'30 à 2'
	Elévation latérale (unilatérale)	3	8 à 15	1'30
P U L L	Tirage horizontal	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
	Tirage vertical	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
	Pull over + Facepulls	3 à 4	8 à 15	1'30 à 2'
	Biceps curl	3 à 4	8 à 15	1'30 à 2'
	Elévation postérieure (unilatérale)	3	8 à 15	1'30
L E G S	Squat	3 à 4	8 à 15	2'30 à 3'
	Hack squat	3 à 4	8 à 15	2 à 2'30
	SdT Roumain	3 à 4	8 à 15	2' à 2'30
	Legs curl + Legs extension	3 à 4	8 à 15	1'30 à 2'
	Extension mollets	3 à 5	8 à 15	1'30 à 2'

 Adapté à tout les niveaux et particulièrement à une fréquence haute (cinq entrainements par semaine et plus), le PUSH-PULL-LEGS proposé ici est aussi un mélange de mouvements polyarticulaires et d'isolation.

Note(s):

- La fourchette de répétitions est large pour simplifier la progression.
- (1) = séance 1 / (2) = séance 2





LUCAS GOUIFFES
FITNESS & LIFESTYLE