

Travail de FORCE

3 Circuits sans et avec matériels

3 Programmes *Prise de Masse*



1 - Perdre le gras

20 à 30 répétitions

5 à 10 séries

50% - 60% 1RM



2 - Muscles dessinés

8 à 12 répétitions

5 à 10 séries

60% - 75% 1RM



3 - Puissance

3 à 6 répétitions

3 à 5 séries

80% - 90% 1RM

0/4

Programme Travail de FORCE Avec ou Sans Matériel (3 circuits)

Ces 3 circuits sont plus particulièrement conseillés pour les personnes qui veulent améliorer leur **force musculaire**. Il s'agira de soulever des charges très lourdes sur 4 à 8 répétitions. Etant donné les risques de blessures sur les articulations, il faudra se placer correctement (Dos droit. Sur des flexions de jambes, les pointes de genoux ne doivent pas dépasser la pointe du pied).

Chaque circuit, avec ou sans matériel, comprend des exercices de tous les muscles du corps :

- ✓ Cardio.
- ✓ Cuisses (Quadriceps / Ischios) & Fessiers.
- ✓ Pectoraux & Triceps.
- ✓ Dos & Biceps.
- ✓ Epaulles.

Un exercice est parfois à réaliser selon 1, 2 ou 3 variantes de difficultés et chacun est à exécuter selon 3 niveaux :

- **Circuit vert** = Niveau facile. Il peut servir également de tour d'échauffement.
- **Circuit bleu** = Niveau moyen.
- **Circuit rouge** = Niveau confirmé.

Nombre de répétition à faire d'un exercice...

20
10
5

Identification des fonds en couleur pour la partie du corps travaillée :

CARDIO

HAUT DU CORPS

CENTRE DU CORPS

BAS DU CORPS

Entraînement dans l'idéal :

Sur un circuit, entre chaque exercice, votre temps de récupération doit être entre 1 et 3 minutes en fonction de l'effort fourni.

Refaites 2 à 3 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

Avant de commencer les circuits, échauffez-vous !
Pour cela, suivez d'abord le parcours vert à 50 % de vos possibilités et sans trop fléchir sur vos appuis ni trop contracter les différents muscles ! 😊

Circuit Travail de Force 1 Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT TRAVAIL DE FORCE	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	 Mvts rapides	Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun	200
2	DOS 	 Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute		12 background-color: #0000FF; text-align: center;">6 background-color: #90EE90; text-align: center;">2
3	SQUAT En charge Sur une Jambe 	 Descendre très bas et bloquer 3s avant de changer de jambe		12 background-color: #0000FF; text-align: center;">6 background-color: #90EE90; text-align: center;">2
4	BICEPS 	 Marquez un temps d'arrêt de 3s en position haute	Essayez de ne pas avoir un mouvement de balancier avec les jambes	8 background-color: #0000FF; text-align: center;">6 background-color: #90EE90; text-align: center;">2
5	FENTES Alternées Sautées CARDIO	 En progressant, saut très haut et flexion très basse		20 background-color: #0000FF; text-align: center;">12 background-color: #90EE90; text-align: center;">6
6	TRICEPS Sur DIPS 	 Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !	Garder la position basse pendant 3s	16 background-color: #0000FF; text-align: center;">8 background-color: #90EE90; text-align: center;">2
7	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 	 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et rester en position haute 2s (changer de jambe à chaque fois)		8 background-color: #0000FF; text-align: center;">6 background-color: #90EE90; text-align: center;">2
8	POMPES Déclinées 			16 background-color: #0000FF; text-align: center;">8 background-color: #90EE90; text-align: center;">3
9	FENTES 	 Garder la position basse pendant 3s		16 background-color: #0000FF; text-align: center;">8 background-color: #90EE90; text-align: center;">4
10	TRICEPS 			18 background-color: #0000FF; text-align: center;">12 background-color: #90EE90; text-align: center;">6

Circuit Travail de Force 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 1 avec Matériels				REP'
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Mvts rapides</p>			200
2	DOS					30
			20			
			10			
3	Ischios					16
			Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !			8
			4			
4	BICEPS				Avec élastiques	16
			Avec TRX			8
					4	
5	Presse Quadri			Mini-Sauts		15
			10			
			5			
6	TRICEPS					16
			Avec élastiques			8
			4			
7	FLEXION Pointe de pieds					30
			20			
			10			
8	Développé Incliné			OU		16
			8			
				4		
9	Fessiers					16
			8			
			4			
10	EPAULES Postérieures				OU	20
			12			
					6	

Circuit Travail de Force 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit TRAVAIL DE FORCE 2 avec Matériels				REP'
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Mvts rapides</p>		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</p>	200
2	Haut Du DOS	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">Avec TRX</p>			30	
					20	
					10	
3	SQUAT Sauts Step	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Garder le dos bien droit !</p>			20	
					12	
					6	
4	BICEPS				16	
					8	
					4	
5	SQUAT en Charge			<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec un pack d'eau</p> 	16	
					8	
					2	
6	TRICEPS	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec Medecine-Ball</p>		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec Altères</p> 	20	
					10	
					6	
7	FLEXION Pointe de pieds				30	
					20	
					10	
8	Pull-Over			<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Pull-over à la poulie haute</p> 	20	
					10	
					5	
9	SQUAT Box	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Attention aux risques de chutes</p> 	15	
					10	
					5	
10	EPAULES Postérieures	 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Avec élastiques</p>			20	
					10	
					5	