

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.

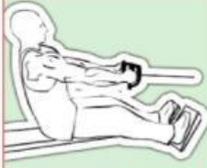
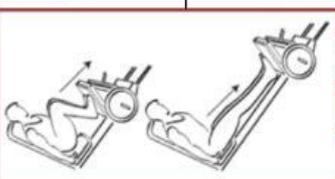
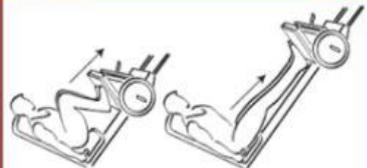
Refaites 2 à 3 fois le même circuit pour arriver à 1 heure d'effort physique.

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 ! 😊

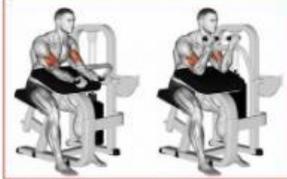
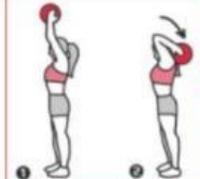
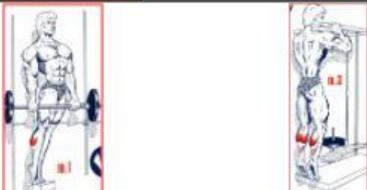
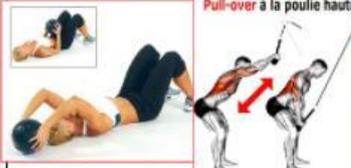
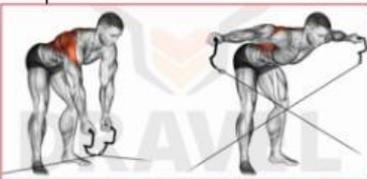
Circuit Travail de Force 1 Sans Matériel

| 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 | |
| | | | 8 | | | | |
| | | | 4 | | | | |
| 4 | BICEPS |  | Avec TRX | | Avec élastiques | | 16 |
| | | | 8 | | | | |
| | | | 4 | | | | |
| 5 | Presse Quadri |  |  | | Mini-Sauts | | 15 |
| | | | 10 | | | | |
| | | | 5 | | | | |
| 6 | TRICEPS |  | Avec TRX | | Avec élastiques | | 16 |
| | | | 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="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mvts rapides</p> | | | 200 |
| 2 | Haut Du DOS |  <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec TRX</p> | |  | | 30 20 10 |
| 3 | SQUAT Sauts Step |  <p style="font-size: small;">2 SQUAT POP-OVER</p> | | Garder le dos bien droit ! | | 20 12 6 |
| 4 | BICEPS |  | | | | 16 8 4 |
| 5 | SQUAT en Charge |  | | Avec un pack d'eau | | 16 8 2 |
| 6 | TRICEPS |  <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec Medecine-Ball</p> | |  <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec Altères</p> | | 20 10 6 |
| 7 | FLEXION Pointe de pieds |  | |  | | 30 20 10 |
| 8 | Pull-Over |  | |  <p style="font-size: small;">Pull-over à la poulie haute</p> | | 20 10 5 |
| 9 | SQUAT Box |  <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Sauts avant arrière sans arrêt</p> | | Attention aux risques de chutes | | 15 10 5 |
| 10 | EPAULES Postérieures |  <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Avec élastiques</p> | |  | | 20 10 5 |