

# Programmes Musculaires et/ou Cardio.

avec 75 exercices :

1) Les Dorsaux.

2) Les Deltoïdes (épaules) & Pectoraux.

3) Les Biceps & Triceps.

4) Les Abdos & le Gainage.

5) Les Jambes (Cuisses + Fessiers + Mollets).

6) Le Cardio.

7) Un tableau pour personnaliser son programme.



Homme  
1/19

1) 11 Exercices pour DORSAUX - TRAPÈZES & LOMBAIRES :

**11 DOS TRX**

**Serrez bien les coudes**

**Haut du dos**

**12 DOS TRX**

**Haut du dos**

Paumes vers le sol    Paumes vers le sol    Paumes vers le ciel

**13 DOS**  
Tractions élast.

**14 DOS élast.**

**Haut du dos + Trapèzes**

**15 Trapèzes**  
**OU** élast.

**Haut du dos**

**16 Lombaires**  
Roulette

**Ne pas se cambrer mais sortir les fesses...**

**17 Lombaires**  
Superman

**Lombaires**

Niveau difficile

**18 Lombaires**  
PONT

**Lombaires**

Niveau difficile

Levez alternativement une jambe puis l'autre.

DESCENDEZ LE BASSIN

**19 DOS élast.**

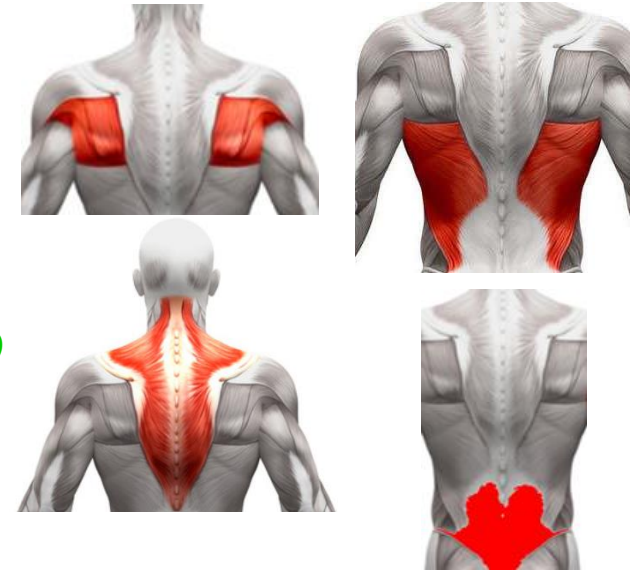
**épaisseur du Dos**

**Homme 2/19**

# MUSCLES PRINCIPAUX =

## DORSAUX-LOMBAIRES-TRAPÈZES

3 MUSCLES SECONDAIRES = BICEPS - ABDOS - CARDIO



Dorsaux Lombaires	11	17	15b	13	14	16	12	18	15a	19		
Dorsaux Biceps	11	31	14	32	13	31	15a	32	12	31	15b	
Dorsaux Abdos	41x2	11	43	17	45	12	51	13	18	14	47	16
Dorsaux Cardio	11	86	17	89	12	90	14	85	15b	83	16	87
	13	81	18	82	15a	84	19					

2) 14 Exercices pour ÉPAULES & PECTORAUX :

**21** Épaules  
Medecine-ball

**OU**

Deltoïdes Médians & Antérieurs

**22** Épaules  
TRX

**OU**

EPAULES Postérieures Rhomboïds & Dorsaux

Pieds Décalés ou Joints

Pieds Décalés ou Joints

**23** Épaules  
élastiques

Deltoïdes Postérieurs + Trapèzes

**24** Pectoraux  
TRX

**OU**

**25** Pectoraux  
élastiques

Gardez le dos droit

**26** Pectoraux  
Pompes Step

Gardez bien les fesses sorties

**27** Épaules  
élastiques

**OU**

Deltoïdes Médians

**28** Pectoraux  
MedecineBall

Gardez les coudes levés

Envoyez le plus à l'horizontal possible

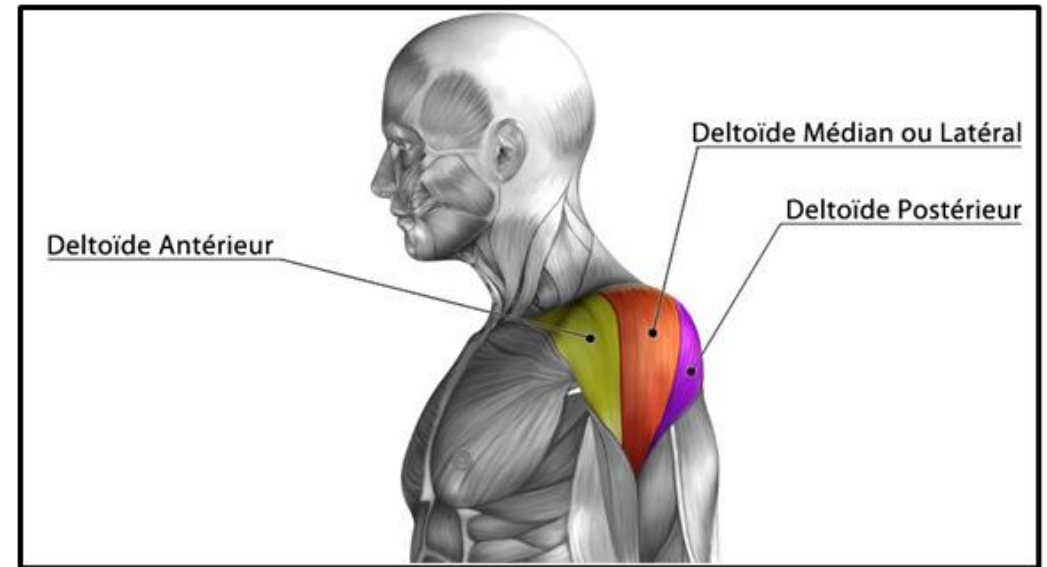
**29** Pectoraux  
Pull-Over

**OU**

Gardez les coudes serrés

# MUSCLE PRINCIPAL = ÉPAULES

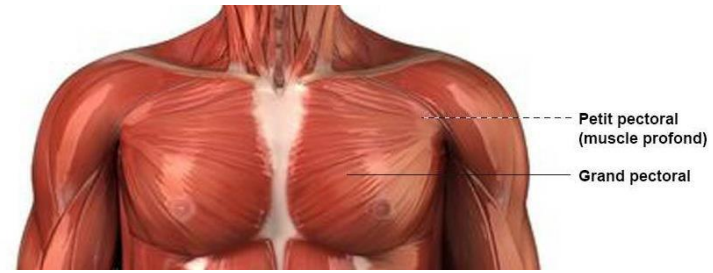
2 MUSCLES SECONDAIRES = **ABDOS** - **CARDIO**



<b>ÉPAULES</b>	21	22a	27a	21	22b	23	27b					
<b>ÉPAULES</b>	41x2	21	48	22a	43	27a	51	21	42	22b	47	23
<b>Abdos</b>	45	27b	52									
<b>ÉPAULES</b>	81	21	84	22a	83	27a	82	21	87	22b	86	23
<b>Cardio</b>	45	89	52	90								

# MUSCLE PRINCIPAL = PECTORAUX

4 MUSCLES SECONDAIRES = ABDOS - TRICEPS - ÉPAULES - CARDIO



<b>Pectoraux</b>	28	24a	25	26a	24b	26b	29						
<b>Pectoraux</b>	24a	41x2	25	43	28	45	24b	51	26b	48	26a	47	
<b>Abdos</b>	24b	44	29	49x2	26a	50x2	28	42	25	41x2	24a	51	
<b>Pectoraux</b>	28	34	24a	33	25	35	26b	34	24b	33	26a	35	
<b>Triceps</b>													
<b>Pectoraux</b>	21	24a	22a	25	23	24b	27a	26a	21	26b	22b	28	
<b>Épaules</b>	27b	29											
													<b>Homme 6/19</b>
<b>Pectoraux</b>	26b	86	28	89	26a	90	24b	85	25	83	29	87	
<b>Cardio</b>	24a	81	25	83	26a	88	29	86	28	89	24a	90	

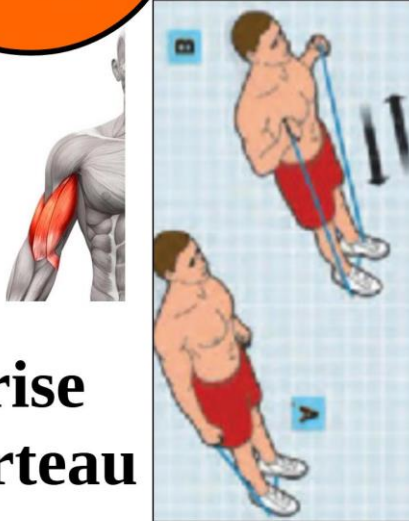
3) 5 Exercices pour BICEPS & TRICEPS :

**31** Biceps TRX



**32** Biceps élast.

Prise Marteau



**33** Triceps TRX

Serrez bien les coudes



**34** Triceps élast.

Prise Marteau



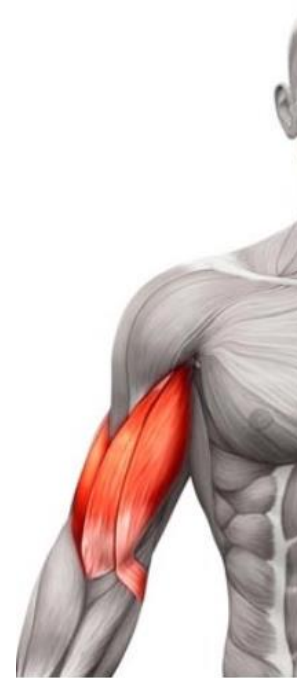
**35** Triceps Chaise




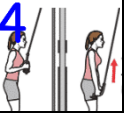

Serrez bien les coudes

Gardez un angle droit  
Ne pas trop descendre !



**MUSCLES PRINCIPAUX =**  
**BICEPS / TRICEPS**



<b>BICEPS</b>	31 	32 	
<b>TRICEPS</b>	33 	34 	35 



4) 14 Exercices pour ABDOS & GAINAGE :

**41** Abdos Ciseaux

On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires !

**OU**

**42** Abdos Vélo

On va caler ses mains sous ses fesses pour éviter de former un creux au niveau des lombaires

**43** Abdos Sit Up

Il n'y a que les fesses qui touchent le sol sur le retour !

**44** Abdos Crunchs élastiques

**45** Abdos Medecine-ball

**OU**

**46** Abdos obliques toucher talon

TOUCHE TALON ALTERNÉ

**47** Abdos obliques Coude-Genou opposé

**48** Abdos obliques Medecine-ball

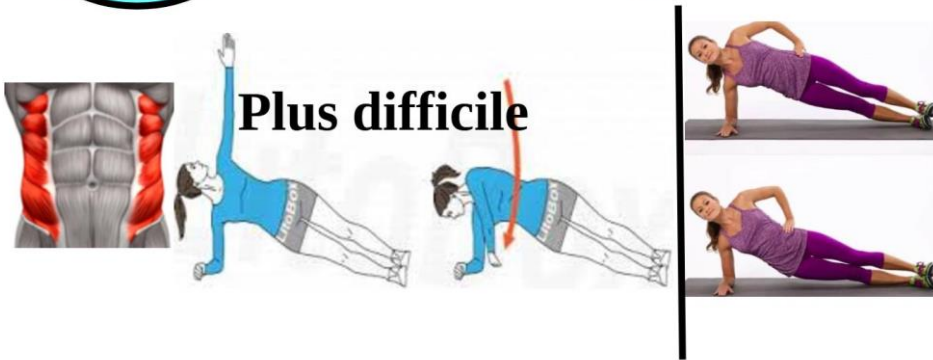
Gardez le dos, droit !

**49** Gainage costal Ciseau coude Gauche ou sur un genou

Plus difficile

# 50 Gainage costal

Ciseau coude Droit  
ou sur un genou



# 51 Gainage

Bras tendu alterné  
Levez un bras tendu  
en alternance  
Ecartez  
les jambes

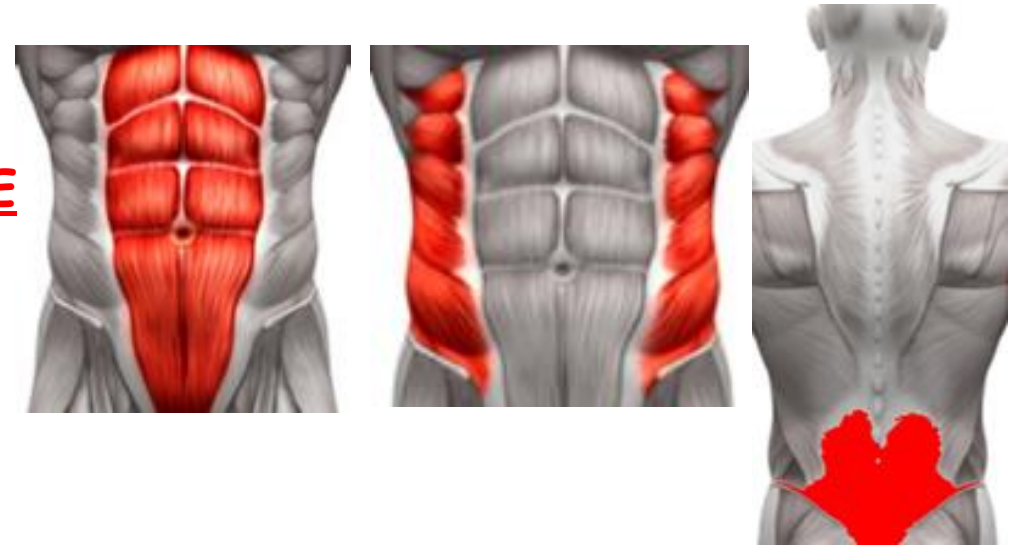


# 52 Gainage TRX



MUSCLES PRINCIPAUX = ABDOS & GAINAGE

ACTIVITÉ SECONDAIRE = **CARDIO**



ABDOS & GAINAGE	41x2	48	43	51	42	49x2	50x2	47	45	41x2	49x2	50x2
	44	52	46	En ABDOS, ne pas tirer sur la nuque et ne pas former un trou sous les lombaires (comblé avec les mains). Pour le GAINAGE, toujours bien sortir les fesses, ne pas cambrer.								
ABDOS & GAINAGE Cardio	42	81	43	88	49x2	82	50x2	84	41x2	85	48	86
	51	87	41x2	83	47	90	52	89	46			

Avec les montées de jambes sur chaise Romaine, meilleur exercice pour travailler le bas des Abdos →

Homme  
11/19

## 5) 20 Exercices pour CUISSSES - FESSIERS - MOLLETS :

### 61 CHAISE

**Gardez les mains, le long du corps...**



Illustration of the muscles worked: 

### 62 SQUAT

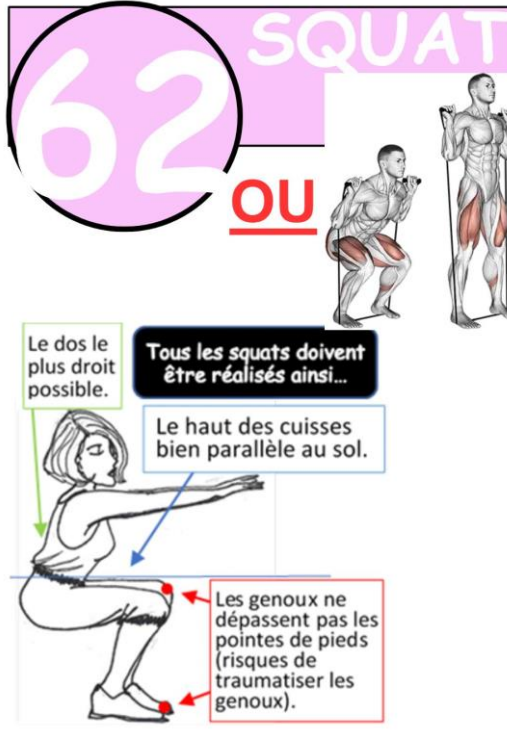
**OU**

Le dos le plus droit possible.

Tous les squats doivent être réalisés ainsi...

Le haut des cuisses bien parallèle au sol.

Les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (risques de traumatiser les genoux).



### 63 Fente arrière

La pointe du genou ne dépasse pas la pointe du pied

Dos droit



### 64 Montée sur Jambe alternée

**À exécuter très lentement**



Illustration of the muscles worked: 

### 65 Impulsion alternée sur Step

En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.



Illustration of the muscles worked: 

### 66 SQUAT JUMP sur place

- Dos droit  
- Retombée sur les pointes de pied  
- Position de squat au sol





Illustration of the muscles worked: 

**67** Saut sur Box

Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).

Plus difficile

**68** Squats & Lancers

Gardez le dos droit sur descente

**69** Impulsion jambes sur Step

Toucher le Step en gardant le dos droit

2 SQUAT POP-OVER

**70** SQUAT JUMP TRX

Le dos droit

Ou sans le saut

**71** Ischios Élastique

**72** Sauts demi-squat

OU Variante, faire des mini sauts :

In-out

**73** A 4 pattes  
Tendre jambe

3

**74** A 4 pattes  
Jambe sur côté

**75** Pointe de pieds sur Step

**OU**

Montée sur STEP en finissant extension pointe de pied (changer de jambe à chaque fois)

Ne jamais poser les talons au sol mais l'effleurer

**76** SAUTS étoile

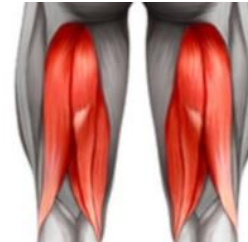
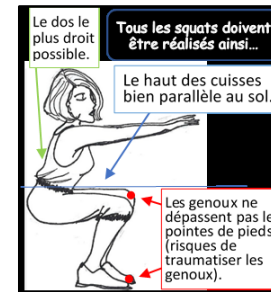
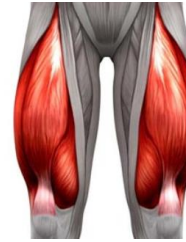
**ADDUCTEURS**

Sauter en étoile (en alternant, côté gauche et droit).

**MUSCLE PRINCIPAL = JAMBES**  
**(QUADRI + ISCHIO + FESSIERS + MOLLETS)**

**2 MUSCLES SECONDAIRES = ABDOS - CARDIO**

**Add = Sollicitation des Adducteurs et Abducteurs**

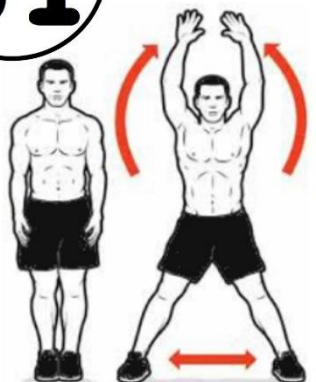


**Homme  
15/19**

QUADRICEPS	62	63	61	64	66	72 x2	69	67 x2	70	65	67 x2	72 x2
	68	Ne pas descendre plus bas que les cuisses parallèles au sol afin d'essayer de ne solliciter que les QUADRICEPS et non les Fessiers & Ischios !										
ISCHIOS	71	Pour solliciter les ISCHIOS, il suffit de faire les exercices de quadriceps et de descendre un peu plus que l'horizontal !										
FESSIERS	73	74	Pareil, pour solliciter les FESSIERS, il suffit de faire les exercices de quadriceps et de descendre un peu plus que l'horizontal !									
MOLLETS	75 mollets	75 mollets	76 Adduct.	65	Pour bien réaliser les exos de MOLLETS, toujours bien rester sur la pointe des pieds sans jamais poser les talons au sol !							
BAS Abdos	62	41 x2	63	48	61	43	71	51	64	42	73	49 x2
	69	50 x2	62	47	74	45	41 x2	67 x2	70	44	68	52
BAS Cardio	63	86	74	89	62	90	69	85	73	83	67 x2	87
	64	81	61	83	71	88	72 x2	86	70	89	65	90

6) 11 Exercices pour CARDIO :

**JUMPING-JACKS**  
**81**



**JUMPING-JACKS Inversé**  
**82**



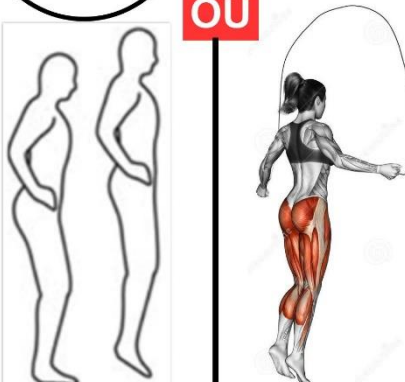
**83** **Genoux Poitrine**  
Exo plus abordable

Sans Saut

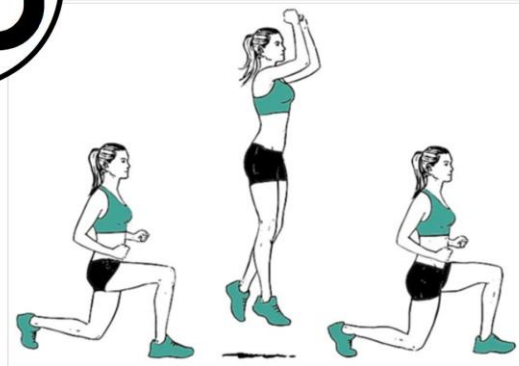


Sautillements  
ou corde  
**84**


OU



**85** **Fentes Sautées**



**86** **Tallons Fesses**



Homme  
16/19



# 87

## Surfeur

# 88

## SAUTS

**OU**

- Dos droit
- Retombée sur les pointes de pied
- Position de squat au sol

# 89

## Lancés de Wall-Ball

# 90












## BURPEES

Homme  
17/19

### Sans Pompe

TRAVAIL PRINCIPAL =  
CARDIO



CARDIO	81	83	84	82	87	85	86	88	89	90		
												

Date :

Nom :

Muscles travaillés :

## 7) Construire son propre programme

Téléchargez ce  
Tableau Excel ici...

A l'aide de tous les conseils précédents :

- Programmes par groupes musculaires et / ou Cardio.
- L'organisation de l'enchaînement des mouvements.

Vous pouvez désormais établir vous-même votre propre circuit à l'aide de ce tableau disponible en fichier Excel !

Il vous suffit de faire glisser les vignettes dans les cellules pour organiser votre propre parcours-training.

<b>DOS</b>	11	12	13	14	15a	15b	16	17	18	19		29
<b>Épaules Pecs</b>	21	22a	22b	23	24a	24b	25	26a	26b	27a	27b	28
<b>BAS</b>	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
<b>Biceps Triceps</b>	31	32	33	34	35	<small>Lorsque vous déplacez une vignette, à l'approche de la cellule de placement, appuyez en même temps sur la touche "Alt" et elle sera bien calée en bas à droite !</small>		73	74	75 mollets	76 Adduct.	
<b>Abdos Gainage</b>	41 x2	42	43	44	45	46	47	48	49 x2	50 x2	51	52
<b>CARDIO</b>	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	Homme 19/19	