

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.



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

DESCENDEZ LE BASSIN

Levez alternativement une jambe puis l'autre.

19 DOS élast.

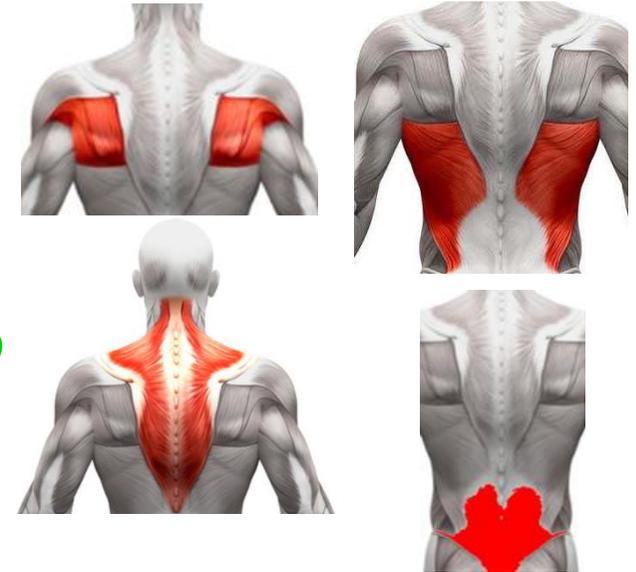
épaisseur du Dos

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
	44	15b	49x2	48	50x2	15a	42	19				
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

23 Épaules
élastiques

Deltoïde Antérieur, Deltoïde Médian ou Latéral, Deltoïde Postérieur

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

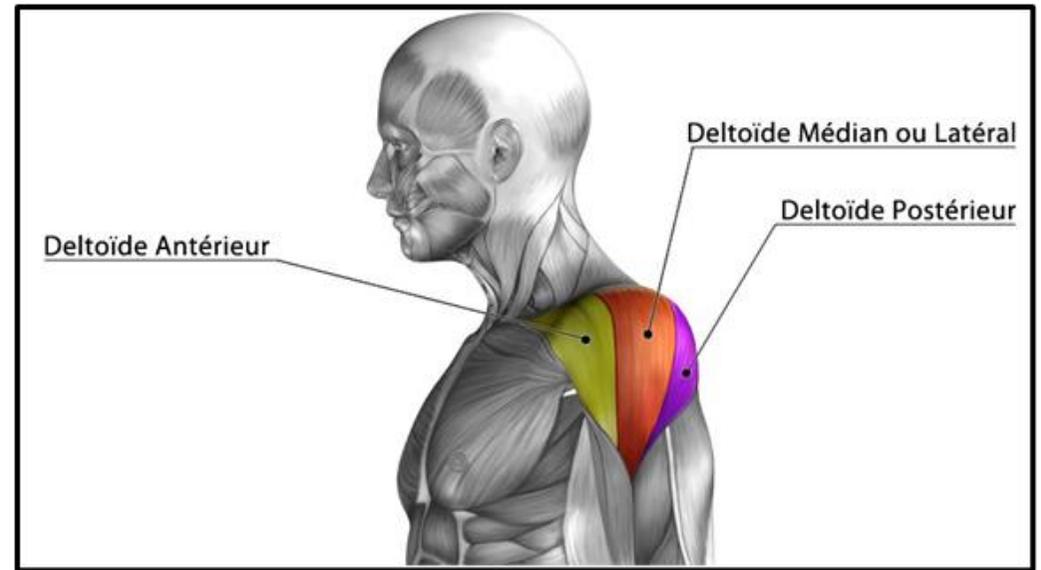
29 Pectoraux
Pull-Over

OU

Gardez les coudes serrés

MUSCLE PRINCIPAL = ÉPAULES

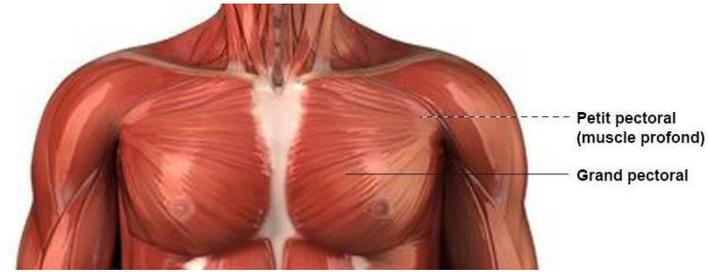
2 MUSCLES SECONDAIRES = **ABDOS - CARDIO**



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

MUSCLE PRINCIPAL = PECTORAUX

4 MUSCLES SECONDAIRES = ABDOS - TRICEPS - ÉPAULES - CARDIO



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

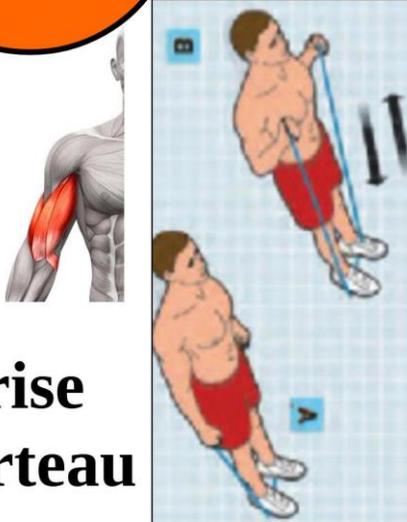
3)5 Exercices pour BICEPS & TRICEPS :

31 Biceps TRX



32 Biceps élast.

Prise Marteau



33 Triceps TRX

Serrez bien les coudes



34 Triceps élast.

Prise Marteau



35 Triceps Chaise

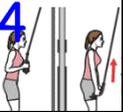
Serrez bien les coudes

Gardez un angle droit
Ne pas trop descendre !



MUSCLES PRINCIPAUX =
BICEPS / TRICEPS



BICEPS	31 	32 	
TRICEPS	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 Medicine-ball

OU

46 Abdos obliques toucher talon

TOUCHE TALON ALTERNÉ

47 Abdos obliques Coude-Genou opposé

48 Abdos obliques Medicine-ball

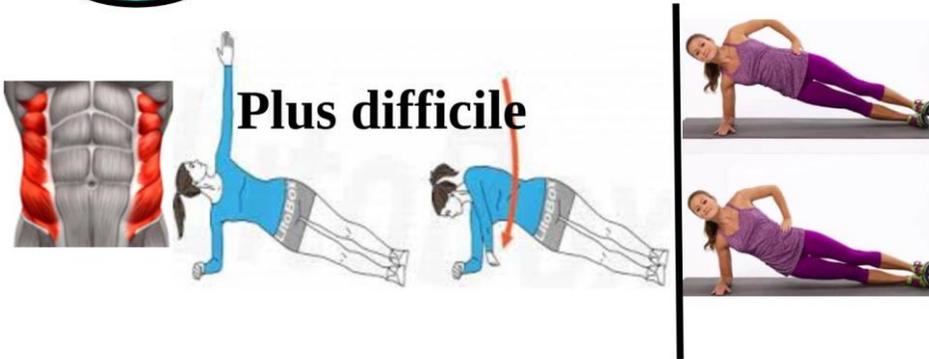
Gardez le dos, droit !

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



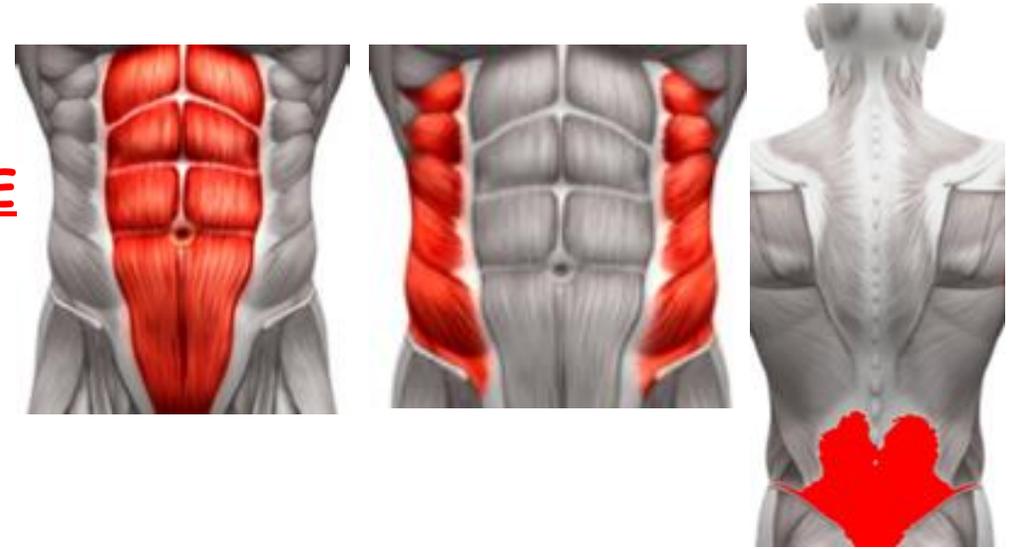
52 Gainage

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...

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

65 Impulsion alternée sur Step

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

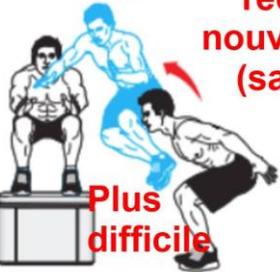
66 SQUAT JUMP sur place

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

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



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

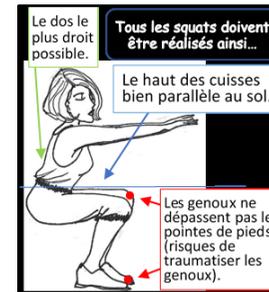
Sauter en étoile (en alternant, côté gauche et droit).



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

2 MUSCLES SECONDAIRES = ABDOS - CARDIO

Add = Sollicitation des Adducteurs et Abducteurs

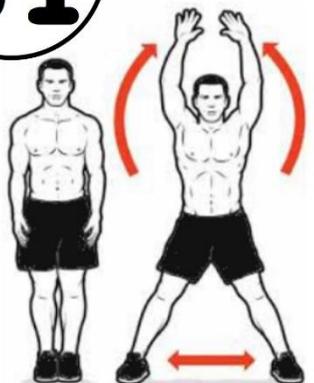


Homme 15/19

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



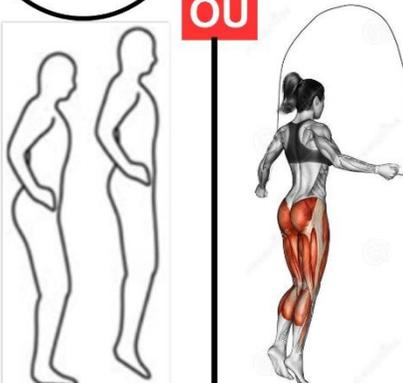
83 **Genoux Poitrine**
Exo plus abordable

Sans Saut

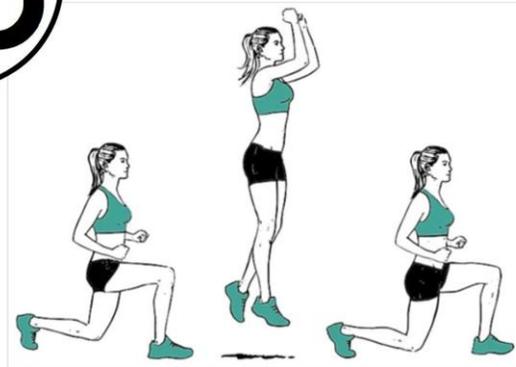


Sautillements
ou corde
84

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		
												

