

Programme de préparation musculaire



Le programme de musculation suggéré vise une mise en forme générale dans le but de vous préparer adéquatement aux standards et exigences physiques SNO. En le suivant, vous vous assurez de renforcer votre corps de manière complète et équilibrée. La musculation est un outil essentiel pour prévenir les blessures qui pourraient mettre en jeu l'atteinte de vos buts personnels. Ce programme vise les débutants comme les intermédiaires dans le domaine du conditionnement physique ne présentant aucune condition de santé ou physique particulière.

TERMINOLOGIE ET NOTIONS DE BASE

Répétitions	Nombre de fois consécutives que l'on répète un geste.
Série	Nombre de fois que l'on répète la séquence de répétitions suivie d'un repos
Repos	Temps d'arrêt complet entre chacune des séries
Rythme	Le temps de contraction reste le même pour tous les exercices, soit 1-1-1-1 = 1s forcer - 1s arrêt - 1s relacher - 1s arrêt. Le but est de rester en contrôle en tout temps lors du mouvement.

Flexion plantaire avec barre

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	15	1 min

COMMENT FAIRE LE PROGRAMME...

- Réaliser les exercices dans l'ordre prescrit.
- **Toujours** prioriser la qualité d'exécution à la charge soulevée.
- Bien réaliser un mouvement peut être complexe, n'hésitez pas à demander à un entraîneur de vous corriger.
- Détermination de la charge: les dernières répétitions devraient être difficiles à réaliser, mais pas impossibles.
- Finir l'entraînement avec 3 exercices dans la banque d'abdominaux. Exécuté 3 séries avec les 3 exercices choisis.
- Un exercice d'abdominaux ne devrait pas être choisi plus d'une fois dans la semaine.
- On suggère un minimum de 2 entraînements de musculation par semaine et un maximum de 3. (min. 48h de repos entre 2 musculations)
- Pour un meilleur suivi de votre progression, nous vous recommandons de noter vos charges sur le « Suivi des charges. »

JOUR 3

Fentes arrières -Keep back straight -chest out -head up Backward Lunge #1 Séries: 4, Répétitions: 8, Repos: 2 min	Soulevé de terre -Keep back straight -chest out -head up Straight legs #2 Séries: 4, Répétitions: 4, Repos: 2 min	Déjà -Keep back straight -chest out -head up thumb inside #3 Séries: 3, Répétitions: MAX, Repos: 1:30 min
Pull-ups prise large wide grip pronation grip #4 Séries: 3, Répétitions: MAX, Repos: 1:30 min	Élévation avec barre -Keep back straight -Chest out -Head up #5 Séries: 3, Répétitions: 12, Repos: 1 min	Extension avec câble -semi-pronation #6 Séries: 3, Répétitions: 12, Repos: 1 min

Date					
Jour					
Exercice		Charges			
Série	Rép	Repos	S1		
			S2		
			S3		
			S4		

Images : Physigraphie

JOUR 1

Squat

Full Squat
Medium
Stance

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
4	8	2 min

Good Morning

20° bent
-keep back straight
-chest out
-head up

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	10	1:30 min

Développé couché avec haltères

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	12	1:30 min

Bent over row avec haltères

Pronation grip

Barbell

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	12	1:30 min

Développé militaire

-Keep back straight
-Chest out
-Head up

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	10	1 min

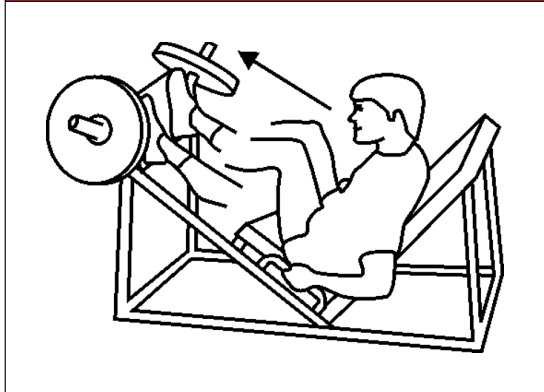
Curl avec barre

Supination
EZ-bar

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	12	1 min

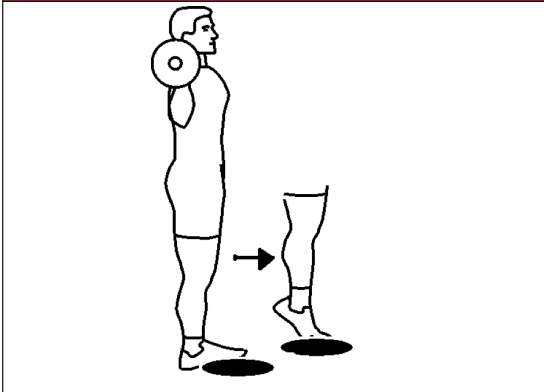
JOUR 2

Leg Press



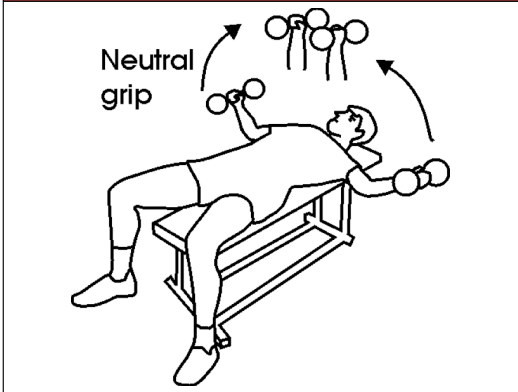
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	12	1:30 min

Flexion plantaire avec barre



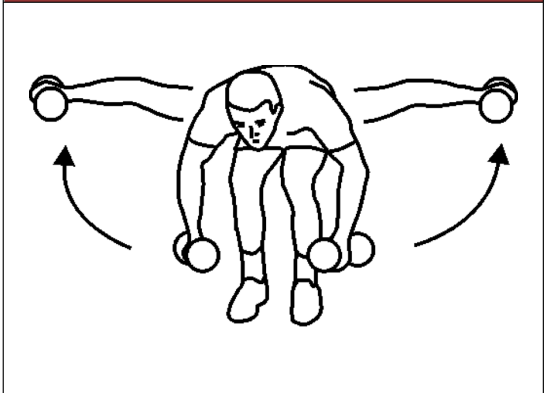
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	15	1 min

Fly avec haltères



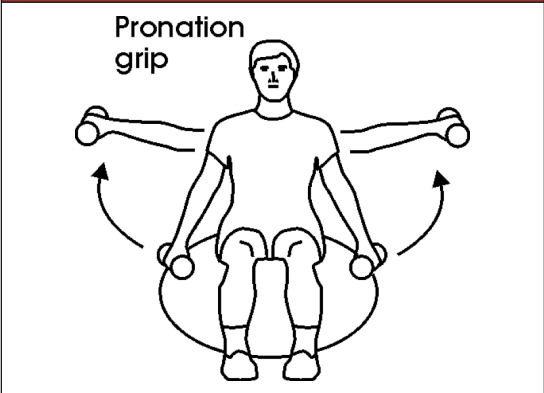
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	10	1:30 min

Fly inversé avec haltères



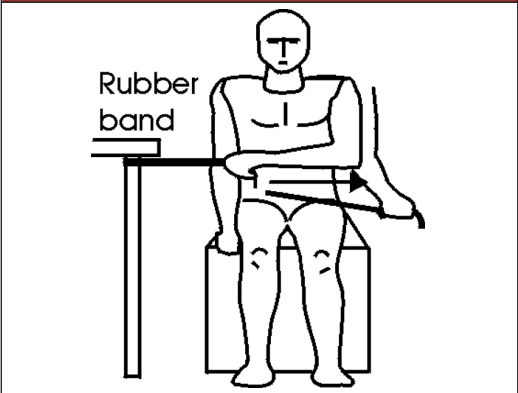
SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	12	1:30 min

Abduction à l'épaule sur ballon suisse



SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	12	1 min

Rotation externe avec élastique



SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	15	1 min

JOUR 3



Fentes arrières

-Keep back straight
-chest out
-head up

Backward Lunge

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
4	8	2 min

Soulevé de terre

-keep back straight
-chest out
-head up

Straight legs

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
4	10	2 min

Dips

thumb inside

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	MAX	1:30 min

Pull-ups prise large

wide grip
pronation grip

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	MAX	1:30 min

Élévation avec barre

-Keep back straight
-Chest out
-Head up

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	12	1 min

Extension avec cable

semi-pronation

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS
3	12	1 min



--

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS

Exercices d'abdominaux



<p>tilt hip up</p>		
		<p>-Keep back straight -Abs tight</p>
	<p>One leg up alternate</p>	
<p>Keep position up</p>	<p>Barbell</p>	

