

**THE**  
**MACHINE**  
FITNESS & MUSCULATION

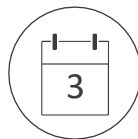


**Programme d'entraînement  
à la maison**

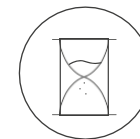
# Circuit training – 3 fois par semaine



Développement musculaire



3 jours/semaine



30 à 45 minutes

Vous êtes, comme nous tous, actuellement confinés chez vous. Depuis l'annonce du Président de la République, nous devons respecter des mesures strictes qui visent à réduire le contact entre les personnes.

Si rester chez vous reste la mesure de prévention la plus efficace face à cet ennemi invisible qui sème la panique et bouleverse notre vie, ne rien faire peut véritablement vous la gâcher. Le meilleur conseil que nous puissions vous donner, c'est de conserver un minimum d'activité.

## Avantage du programme d'entraînement 3x

- ✓ Vous entretenir durant la période de confinement
- ✓ Rapide et efficace !
- ✓ Un entraînement d'une intensité modérée

## Important !

- ✓ Toujours commencer par 2-3 exercices d'échauffement
- ✓ Veille à avoir une bonne posture pour « sentir » les muscles durant chaque exercice
- ✓ Prudence si tu t'entraînes avec des poids ! Des poids trop lourds peuvent causer des blessures.

N'hésitez pas à regarder sur internet si vous ne connaissez pas un exercice.

## Exercices d'échauffement et de mobilité (5 à 10 minutes)

Avant de commencer un programme sportif, il est important que ton corps soit échauffé, c'est-à-dire qu'il ait une plus haute température. Ainsi tu éviteras des blessures inutiles au niveau des ligaments, tendons et cartilage, tout en améliorant ta mobilité physique. Pour donner le meilleur de toi-même durant l'entraînement. Nous te conseillons un peu de vélo ou tapis si tu en disposes d'un ou/et des mouvements articulaires pour chauffer les genoux, poignés etc...

## De quoi as-tu besoin pour cet entraînement ?

- ✓ Pour l'échauffement : machine cardio ou bien mouvements articulaires
- ✓ Pour la récupération : bande élastique de musculation ou rouleau de massage

## C'est parti pour s'entraîner (30 à 45 minutes environ)

# Circuit training – 3 fois par semaine

## Jour 1 – Circuit 1

Pompes sur Genoux	5	Séries
	MAX	Répétitions
	90 à 120 secondes	Temps de pause

Burpees	4	Séries
	30secs	Répétitions
	45 secondes	Temps de pause

Fentes (avec poids ou bouteille d'eau dans les mains)	5	Séries
	12 à 15	Répétitions
	120 à 180	Temps de pause

Donkey Kick	5	Séries
	20	Répétitions
	30 à 45 secondes	Temps de pause

Hight Knee Run	3	Séries
	30secs	Répétitions
	30 secondes	Temps de pause

## Jour 2 – Circuit 2

Squats	5	Séries
	30	Répétitions
	60 secondes	Temps de pause

Jumping Jack	4	Séries
	30secs	Répétitions
	60 secondes	Temps de pause

Soulevé de bassin au sol	3	Séries
	20	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Mountain Climber	4	Séries
	20	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Levé de jambes à 45°C	4	Séries
	12 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Crunchs + Gainage	4	Séries
	20+30secs	Répétitions
	60 secondes	Temps de pause

# Circuit training – 3 fois par semaine

## Jour 3 – Circuit 3

Squats bulgare (avec chaise)	5	Séries
	10 par jambe	Répétitions
	90 secondes	Temps de pause
Quadruped Limb Raises	4	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Superman au sol	5	Séries
	15	Répétitions
	30 à 60 secondes	Temps de pause
Dips entre deux chaises	4	Séries
	20	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Biceps curl avec poids ou élastique	4	Séries
	20	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Développé militaire avec poids ou élastique	4	Séries
	20	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

## Phase de récupération (5-10 minutes)

Après l'entraînement, nous te conseillons de faire une pause avec des étirements de 5 à 10 minutes afin de relaxer les muscles après cette session intense. Tu élimineras l'acide lactique et préviendras ainsi les douleurs musculaires. L'afterburn effect permettra en plus de brûler plus de graisses, car ton entraînement a été plus court et plus intense qu'un entraînement normal.

## De quoi as-tu besoin ?

✓ Par exemple : élastiques, poids, poignées etc...

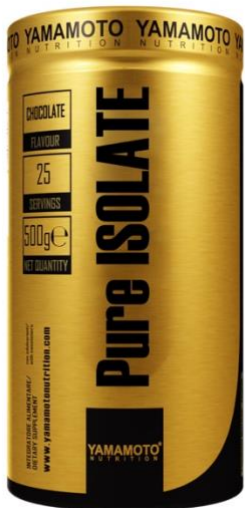
## Un bon entraînement va de pair avec une bonne alimentation

Pour conserver ton physique ou bien continuer à progresser dans ton objectif, l'entraînement est bien sûr important. L'alimentation cependant joue également un rôle très important dans tes progrès et te permettra d'éviter de perdre ou prendre trop de poids pendant cette phase de confinement.

Pour te faciliter la tâche, nous t'avons préparé un autre PDF qui pourra t'accompagner selon ton objectif personnel. Il t'apprendra les bases de la nutrition afin d'optimiser ton plan nutritionnel et surtout... sans te priver !

Il est disponible sur notre site internet rubrique actualités.

# Circuit training – 3 fois par semaine



## PROTÉINE WHEY

- ✓ Une protéine de haute qualité dite native pour prendre soin de ton corps
- ✓ Sans hormones ni antibiotiques
- ✓ Choisir une Whey Isolate de préférence

## Protéine Whey – un classique pour votre entraînement

La plus importante phase du développement musculaire et de la reconstruction musculaire commence après l'entraînement. À ce moment-là, les muscles ont besoin de nutriments tels que des protéines afin d'aider à la croissance musculaire mais aussi à la régénération musculaire.

La protéine de lait « Whey Isolate » permet aux muscles d'avoir un apport protéiné idéal pour développer des muscles sains après l'entraînement. Les acides aminés essentiels permettront de maintenir un entraînement intensif et d'empêcher la fonte musculaire. Bref, en un seul shake de Protéine Whey, ton corps aura ce dont il a besoin pour un développement musculaire efficace !