

# MUSCULATION TYPE 1

FORCE + RENFO

PROG. COURT

• Développement de la force maximale, préparation musculaire et hypertrophie

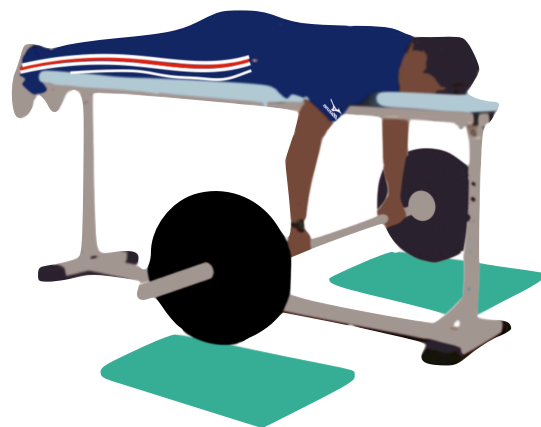
• Programme court : 6 à 10 séries de 6 à 10 répétitions - Pause 3 mn entre chaque série - charge 75 à 85% de 1RM.

• Échauffement 2\*10 reps à 50% - Exercices de renforcement musculaire à réaliser pendant la pause.

1

## TIRADE ROWING

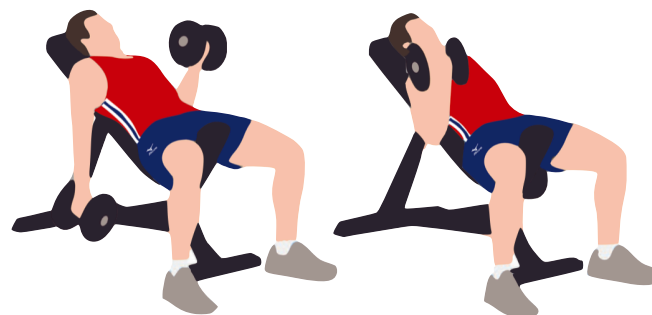
Allongé sur un banc horizontal réglable. La barre est posée au sol, bras allongés. Tirer verticalement sur la barre sans décoller la poitrine et les jambes du banc puis relâcher en maîtrisant la descente de la charge. La barre touche le banc à chaque tirade.



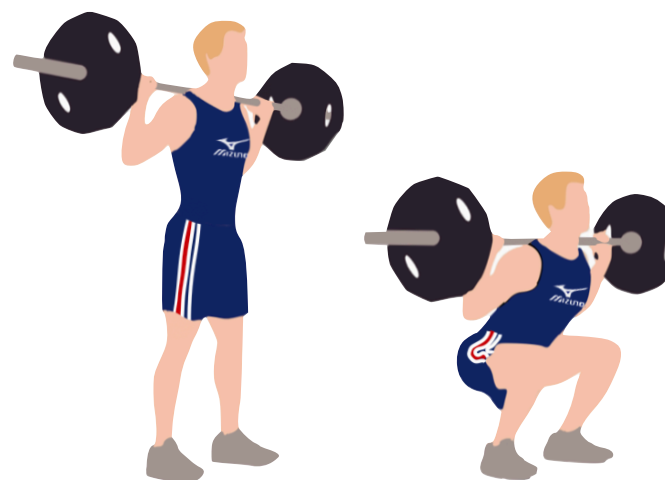
1b

## BICEPS CURL SUR BANC INCLINÉ

Assis sur un banc incliné à 45°, bras allongés vers le sol, une haltère dans chaque main. Réaliser une flexion du coude pour amener l'haltère à l'avant de l'épaule. Redescendre en position de départ. Garder les coudes serrés contre le tronc. L'exercice peut être réalisé de manière alternée.



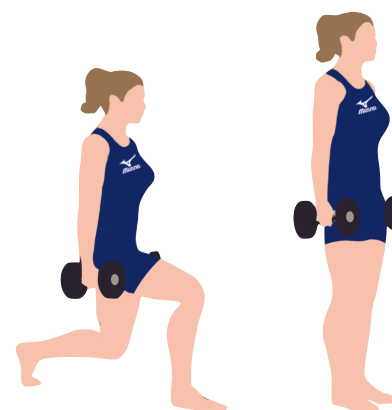
10 reps / descente 2'' / 5 kg F 10 kg H



## SQUAT

2

Debout, une barre sur les épaules, réaliser une flexion de jambes jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Le tronc reste gainé pendant tout l'exercice, les genoux travaillent dans l'axe des pieds, les talons ne décollent pas du sol.



## FENTE ARRIÈRE ALTERNÉE

2b

Debout, bras allongés une haltère dans chaque main. Reculer une jambe et fléchir l'autre jusqu'à ce que le genou touche le sol. Le tibia de la jambe avant est proche de la verticale. Se redresser en ramenant la jambe arrière dans la position de départ. Le tronc reste à la verticale et le bassin stable durant tous l'exercice.

10 reps x 2 / descente 2'' / 5 kg F 10 kg H

### Commentaires :

La séance de musculation type 1 « programme court » est préconisée lors de la reprise de l'entraînement, dans le but de préparer les muscles au développement de la force-endurance ou lors d'un cycle de rappel de force.

Cette séance est généralement précédée d'une séance aérobie en footing de 20 à 30 mn. Elle peut être suivie de 15 mn de récupération à l'ergomètre.

Plus le nombre de répétition sera élevé (10 reps) plus l'accent sera mis sur l'hypertrophie. Le développement de la force sera optimisé avec des séries courtes (6 reps).

La charge, adaptée en fonction des capacités de l'athlète (base 75% à 85% de 1RM) devra permettre de réaliser le nombre de répétitions, sans le dépasser (échec à +1).

# MUSCULATION TYPE 1

FORCE + RENFO

PROG. COURT

• Développement de la force maximale, préparation musculaire et hypertrophie

• Programme court : 6 à 10 séries de 6 à 10 répétitions - Pause 3 mn entre chaque série - charge 75 à 85% de 1RM.

• Échauffement 2\*10 reps à 50% - Exercices de renforcement musculaire à réaliser pendant la pause.

1

## ÉPAULÉ

Debout, jambes fléchies, saisir la barre mains à largeur d'épaules et l'amener au contact des tibias. Dos gainé, bassin en antéversion.

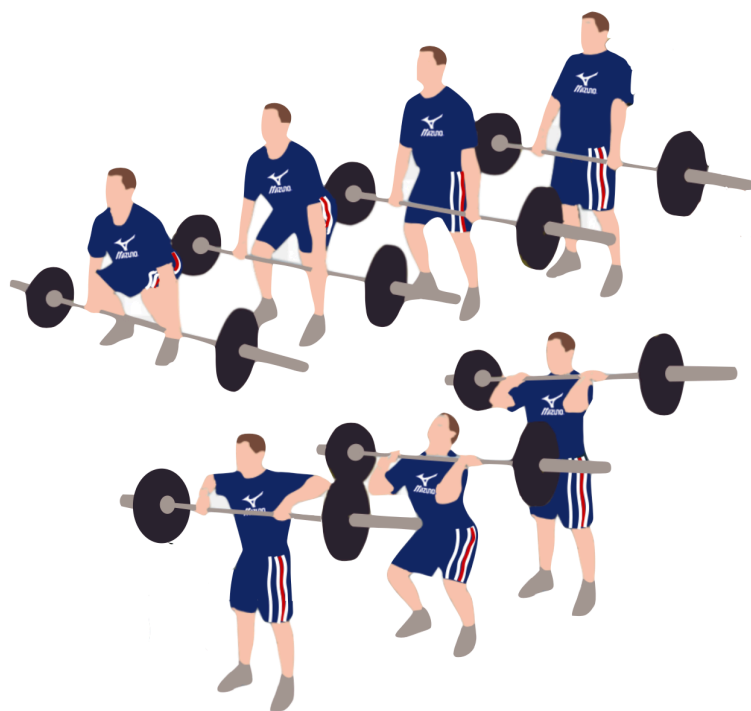
1 - Soulever la barre du sol en poussant avec les jambes.

2 - Sans interrompre la poussée, lancer le bassin vers l'avant et tirer la barre jusqu'au dessus du nombril.

3 - Chuter sous la barre en inversant la trajectoire des coudes.

4 - Une fois la barre posée sur les épaules, remonter en réalisant un squat avant.

Pendant tout l'exercice, la barre reste au contact du corps.



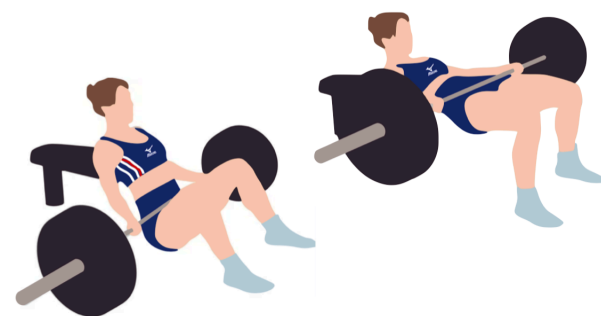
1b

## HIP TRUST BARRE

Les épaules en appui sur un banc, jambes fléchies. Positionner la barre dans le creux des hanches.

Réaliser une extension des hanches pour amener le bassin à la hauteur du banc.

Tenir 1 seconde en position haute puis maîtriser la descente.



10 reps / isométrie 1'' / 40 kg F 60 kg H

2

## DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Allongé sur un banc, les pieds à plat au sol, saisir la barre, l'amener au contact de la poitrine et la repousser verticalement.

Prise de mains supérieure à la largeur des épaules. La barre reste à l'horizontale et les fesses restent en contact avec le banc. Le dos respecte la courbure lombaire naturelle (sans se creuser pendant l'exercice).

L'inspiration se fait pendant la descente de la barre et la poussée sur une cage thoracique gonflée et stable.

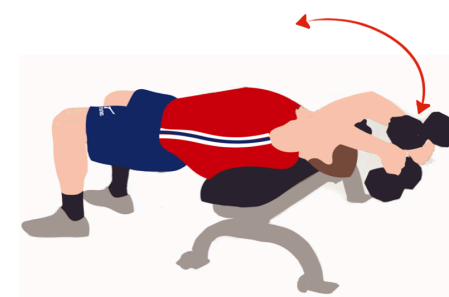


2b

## PULL OVER

Les épaules en appui sur un banc, bassin en extension.

Une haltère dans chaque main, coudes légèrement fléchis, bras verticaux dans l'axe des épaules, amener les poids en arrière de la tête et revenir en position de départ.



15 reps / descente 2'' / 2\*5 kg F 2\*10 kg H

### Commentaires :

La séance de musculation type 1 « programme court » est préconisée lors de la reprise de l'entraînement, dans le but de préparer les muscles au développement de la force-endurance ou lors d'un cycle de rappel de force.

Cette séance est généralement précédée d'une séance aérobie en footing de 20 à 30 mn. Elle peut être suivie de 15 mn de récupération à l'ergomètre.

Plus le nombre de répétition sera élevé (10 reps) plus l'accent sera mis sur l'hypertrophie. Le développement de la force sera optimisé avec des séries courtes (6 reps).

La charge, adaptée en fonction des capacités de l'athlète (base 75% à 85% de 1RM) devra permettre de réaliser le nombre de répétitions, sans le dépasser (échec à +1).