

## Programme d'entraînement personnalisé

### Jean Tremblay

Objectif: Perte de poids

Date 1 novembre 2011 (8 semaines)

Phase: JOUR 1 Musculation générale



Programme réalisé par:



Entraîneur: Dominic Lessard

10744, boulevard Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré (Qc)

Téléphone: 418 827-8496

Courriel: coach@gymultra.com

### Appareil elliptique (réchauffement)



	Séries	Temps	Tempo	Vitesse	Repos	Notes
Semaine 1	1	5-10 min.	Modéré	4-5 km/h	90 sec.	

**Notes:** Faire un minimum de 5 minutes de cardio à basse intensité au choix.

### 1 Appareil elliptique



Pour un départ en mode manuel, appuyez 2 fois sur "enter" et vous débutez immédiatement. Augmentez ou diminuez votre intensité (level) avec les flèches au bas de la console à gauche. Pour sélectionner un programme préétabli, naviguez avec les flèches (au lieu de faire "enter" 2 fois) pour choisir le programme et faites "enter" pour valider. Ensuite répondez aux questions demandées avec les flèches puis validez avec "enter".

	Programme	Temps	Intensité	Niveau	Notes
Semaine 1	Programme #8	15:00	Débutant	L-01	

**Muscle principal**

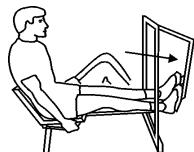
Cardiovasculaire

**Muscle(s) secondaire(s)**

Jambes, Mollets

### 2 Leg Press

20



Placez vos pieds à la largeur des épaules et au centre de la plate-forme. Gardez les pieds droit en tout temps. Poussez sur la plate-forme jusqu'à la pleine extention des jambes. Attention de ne pas bloquer les genoux en fin de mouvement. Ensuite, pliez les genoux au maximum, idéalement dans un angle de 90 degrés et moins.

	Séries	Réps	Tempo	Intensité	Repos	Charges (lbs)
Semaines 1-2	2	15	2 0 2	18 rm	0:30	105 lbs
Semaines 3-4	2	15	2 0 2	15 rm	0:30	
Semaines 5+	3	15	2 0 2	15 rm	0:30	

### 3 Appareil Bench Press - prise pronation

30



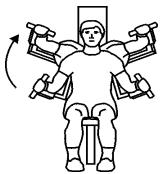
Utiliser la pédale pour aider à la prise de départ et pour éviter les blessures. Placez les mains (prise pronation) au niveau des pectoraux et les coudes à la même hauteur. Poussez jusqu'à pleine extention des bras en s'assurant de garder le corps stable en tout moment, puis revenez au niveau des pectoraux. À la fin de la série, utilisez également la pédale.

	Séries	Réps	Tempo	Intensité	Repos	Charges (lbs)
Semaines 1-2	2	15	2 0 2	18 rm	0:30	65 lbs
Semaines 3-4	2	15	2 0 2	15 rm	0:30	
Semaines 5+	3	15	2 0 2	15 rm	0:30	

**Notes:** Le siège doit être à la position #2

### 4 Élévation latérale sur appareil

51



Placez vos bras allongés le long de votre corps avec les poignées dans vos mains de chaque côté de vos cuisses en position debout. Assurez vous que vos épaules sont à la bonne hauteur et alignées au point de pivot rouge de l'appareil. Montez vos bras de chaque côté jusqu'à l'horizontale en gardant vos bras allongés (élévation latérale). Ensuite, revenez à la position de départ en contrôlant le mouvement et gardez le corps droit.

	Séries	Réps	Tempo	Intensité	Repos	Charges (lbs)
Semaines 1-2	2	15	2 0 2	18 rm	0:30	35 lbs
Semaines 3-4	2	15	2 0 2	15 rm	0:30	
Semaines 5+	3	15	2 0 2	15 rm	0:30	

**Notes:** Mettre la plate-forme en position #3.