

EXPRESS



SÉANCE DE
20 MINUTES



ATHLÉTIQUE &
EN FORME



PROGRAMME
8 SEMAINES



SMARTWORKOUT

DISCLAIMER

Le présent programme est protégé au titre de la propriété intellectuelle (code de la propriété intellectuelle), notamment droits d'auteurs, dessins et modèles, marques, noms de domaine, brevets, savoir-faire, logiciels ou bases de données. SmartWorkout reste propriétaire de l'ensemble des contenus que vous trouverez dans ce programme. Sauf accord explicite et préalable, par écrit, de l'auteur ou de ses ayants droit, tout transfert, vente, diffusion ou reproduction, quels que soient la forme ou les moyens, de ces informations, publications ou données est interdit(e).

Nous tenons à vous rappeler que SmartWorkout et ses ayants droits ne sont pas des professionnels du sport, par conséquent chaque utilisateur de ce programme est ultimement responsable des conséquences de son utilisation. Smartworkout se dispense de tous conseils liés au domaine du sport, Vous êtes seul responsable de vous assurer que les informations fournies dans le présent programme correspondent à vos capacités et aptitudes physiques. Nous tenons à rappeler que chaque personne est unique, que toute application du présent programme doit se faire en connaissance de vos aptitudes physiques afin de protéger votre santé

CONSEILS D'UTILISATION

Entraînement en chaussure.

On le sait : c'est tentant de s'entraîner pied nu chez-soi. Mais ce n'est pas recommandé avec l'équipement SmartWorkout !



Premièrement, vous aurez besoin de bloquer les élastiques sous vos pieds pour la plupart des exercices, ce qui est beaucoup plus simple quand vous portez des chaussures. Deuxièmement, les chaussures vous protégeront dans le cas peu probable où l'élastique venait à glisser ou à se déchirer.

Étirement maximal de l'élastique: jusqu'à 4x sa taille initiale.

Nos élastiques peuvent s'étirer jusqu'à 4x leur taille initial. C'est d'ailleurs lorsqu'ils atteignent cet étirement que la résistance maximale est ressentie (celle affichée sur l'élastique). Au-delà de cet étirement, vous fragilisez l'élastique et celui-ci perdra en résistance, au risque de se déchirer si vous l'étirez trop.

90kg de résistance maximum avec les poignées et les sangles de cheville.

Les poignées et les sangles de cheville ont été conçu pour les exercices d'isolation (comme les élévations latérales par exemple) où la résistance n'a pas besoin d'être très élevée. Au-delà de 70kg, n'utilisez pas vos sangles et vos poignées, mais seulement la barre qui a été conçue pour supporter des lourdes charges.

100kg de résistance maximum pour le squat et le développé militaire avec la barre.

Ces deux exercices peuvent s'avérer dangereux car les élastiques sont tendus au maximum et la barre se trouve près de votre visage. Si 100 KG au squat n'est pas assez pour vous; nous vous conseillons de remplacer cet exercice par des fentes unilatérales.

200kg de résistance maximum pour le développé couché, le tirage et le soulevé de terre avec la barre.

Contrairement au squat, les points d'accroche ne se trouvent pas aux extrémités pour ces exercices car les élastiques sont enroulés autour de la barre. La barre est donc beaucoup plus stable et vous pouvez utiliser jusqu'à 200kg sur ces exercices sans risquer de vous blesser ou d'abîmer l'équipement.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME



SMARTWORKOUT
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSISTANCE

20 MINUTES PAR JOUR

Un programme classique dispose généralement d'un volume d'entraînement élevé : 1H par séance et 5 fois par semaine. Bien qu'efficace, cela peut vite s'avérer décourageant, surtout si vous n'avez pas le temps ou si la musculation n'est pas votre priorité.

Nous nous sommes donc posé la question suivante : Est-il possible de se muscler en 20 minutes par jour ? Et si oui, quelle est la méthode pour optimiser les résultats ? Ce sont les réponses à ces questions qui nous ont permises d'élaborer le programme Express.

Quelle est la durée du programme ?

Le programme s'étend sur 8 semaines. Il se compose de 4 séances par semaine les 4 premières semaines et 5 séances par semaine les 4 suivantes. Chaque séance est programmée pour durer **moins de 20 minutes**.

Quel est l'objectif de ce programme ?

L'objectif principal du programme est d'obtenir le plus de résultat possible (hypertrophie, force et endurance musculaire) en y passant le moins de temps possible, et donc avoir **un rendement temps-résultat optimal**. Ce programme vous permettra d'obtenir un physique athlétique et musclé en 20 minutes par jour.

Cependant, si vous voulez vraiment maximiser la prise de muscle et que vous êtes prêt à y consacrer du temps (1H+ par jour, 5x par semaine) nous vous conseillons plutôt notre programme SmartPower 2.0.

De quoi ai-je besoin pour réaliser le programme ?

C'est sans doute le plus grand avantage du programme – il **ne nécessite rien d'autre que l'équipement SmartWorkout**. Pas besoin de chaise, porte, poteau... Chaque exercice est réalisable simplement en bloquant les élastiques sous ses pieds ou derrière son dos. Vous pouvez donc vous entraîner où vous voulez: chez vous, mais aussi en extérieur (parc, bord de mer...).

À quoi ressemble une séance ?

Chaque session est un entraînement full-body qui utilise principalement des exercices polyarticulaires (développé couché, squat, soulevé de terre...). Tous les exercices sont réalisés en une seule série de 15 à 30 répétitions, jusqu'à l'échec musculaire.

ENTRAÎNEMENT COURT... MAIS INTENSE

Parce que votre séance est courte et qu'elle dispose donc d'un faible volume d'entraînement, celle-ci se doit d'être très intense. Et quoi de plus intense qu'une série jusqu'à l'échec musculaire pour stimuler au mieux le muscle ?

Pourquoi l'échec musculaire est particulièrement adapté à un format court ?

Une série jusqu'à l'échec musculaire est ce qu'il y a de plus intense par définition : vous vous entraînez jusqu'à ne plus pouvoir réaliser une répétition, stimulant alors vos muscles au maximum. Cependant, faire une série jusqu'à l'échec est très fatiguant et va limiter vos capacités nerveuse et musculaires sur le reste de la séance. Ne faire que des séries jusqu'à l'échec va inévitablement limiter votre volume d'entraînement, et c'est pourquoi ce format est mieux adapté à des séances courtes qu'à des séances avec un volume d'entraînement élevé.

Pourquoi l'échec musculaire est adapté aux élastiques ?

L'entraînement jusqu'à l'échec musculaire convient parfaitement aux élastiques puisque leur résistance s'adapte à la courbe de force du mouvement : la résistance est faible en début du mouvement – là où vous avez le moins de force – et elle augmente considérablement en fin de mouvement, là où vous avez le plus de force. En une seule série, vous pouvez fatiguer profondément vos muscles sur la totalité du mouvement effectuée.

De plus, l'entraînement jusqu'à l'échec musculaire augmente le risque de blessure. Utiliser des élastiques plutôt que des poids libres limitera l'impact sur les articulations et réduira le risque de blessure.

Quelle est le nombre idéal de répétitions pour une série jusqu'à l'échec ?

Une étude a été faite sur l'efficacité en terme d'hypertrophie (i.e. prise de muscle) des séries jusqu'à l'échec musculaire avec 80% de RM (i.e. Résistance Maximale) (soit 80% de votre répétition à charge maximum, ce qui donne environ 6 à 12 répétitions avant d'atteindre l'échec musculaire), 60% de RM (environ 15-25 répétitions jusqu'à l'échec), 40% (25-40 répétitions) et 20% (plus de 40 répétitions). Il s'est avéré que le groupe qui faisait une série jusqu'à l'échec avec 80% RM avait des gains similaires en terme d'hypertrophie que ceux qui faisaient une série jusqu'à l'échec avec 60% de RM. En revanche, le groupe 40% a obtenu légèrement moins de gains musculaires et presque aucune amélioration n'a été constaté pour le groupe 20%. Une série jusqu'à l'échec entre 6 et 30 répétitions est donc optimale pour la prise de muscle.

Nous recommandons d'exécuter seulement des séries entre 15 et 30 répétitions. Les séries courtes (entre 6 et 10 répétitions) jusqu'à l'échec musculaire sont efficaces mais vont beaucoup plus épuiser votre système nerveux que les séries longues, ce qui limitera votre récupération pour être en forme durant les 4 séances de la semaine.

RÈGLES DU PROGRAMME

1. Chaque exercice est réalisé en une seule série jusqu'à l'échec musculaire, c'est-à-dire jusqu'à que vous n'arrivez plus à faire ne serait-ce que le quart d'une répétition. Il faut **se donner à 100%** - vous n'avez le droit qu'à une seule série, et il faut que celle-ci fatigue totalement vos muscles.

Comment reconnaître l'échec ? En général, vous commencerez à faire des demi-répétitions au lieu d'aller totalement au bout du mouvement – c'est à ce moment là que vous serez très proche de l'échec et qu'il faudra continuer jusqu'à ne plus pouvoir faire un semblant de répétition.

2. **Entre 15 et 30 répétitions complètes pour une série optimale.** Si vous arrivez à faire plus de 30 répétitions, c'est que la charge est trop légère et qu'il faudra rajouter de la résistance. Inversement, si vous faites moins de 15 répétitions, vous devrez alors enlever de la résistance. Bien que les demi-répétitions sont très importantes pour fatiguer pleinement vos muscles, **seul les répétition complètes sont comptées.**

3. **Gardez la même tension tout au long du mouvement.** Ne relâchez pas en bas du mouvement et ne bloquez pas en haut du mouvement. Le mouvement doit se faire à la même allure durant la phase concentrique et excentrique, et celui-ci doit durer **au moins 2 secondes.** Un mouvement avec tension constante sera plus difficile à exécuter, mais celui-ci vous permettra de travailler vos muscles stabilisateurs, de gagner en équilibre et de favoriser la croissance musculaire tout en épuisant moins le système nerveux.

4. **Repos de 1 min à 1min 30 maximum entre les exercices.** Juste le temps de reprendre son souffle et de préparer les élastiques pour l'exercice suivant.

APERÇU DU PROGRAMME

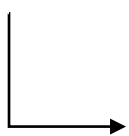
L'entraînement « **Push / Pull** » (pousser/tirer) consiste à répartir le travail de l'ensemble des groupes musculaires sur 2 séances, répétées 2x par semaine. La moitié du corps est travaillée au cours d'une séance, permettant une sensation de congestion générale. C'est **une méthode efficace pour cibler tous vos muscles 2 fois par semaine.**

SEMAINE 1 À 4

LUNDI SÉANCE 1 PUSH	MARDI SÉANCE 2 PULL	MERCREDI REPOS	JEUDI SÉANCE 3 PUSH	VENDREDI SÉANCE 4 PULL
SAMEDI REPOS	DIMANCHE REPOS			

SEMAINE 5 À 8

LUNDI SÉANCE 1 PUSH	MARDI SÉANCE 2 PULL	MERCREDI REPOS	JEUDI SÉANCE 3 PUSH	VENDREDI SÉANCE 4 PULL
SAMEDI SÉANCE BONUS	DIMANCHE REPOS			



Semaine 5: Spécial Bras
Semaine 6: Spécial Épaules
Semaine 7: Spécial Jambes
Semaine 8: Full Body



LES EXERCICES



SMARTWORKOUT
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSTANCE

EXERCICES « PUSH »

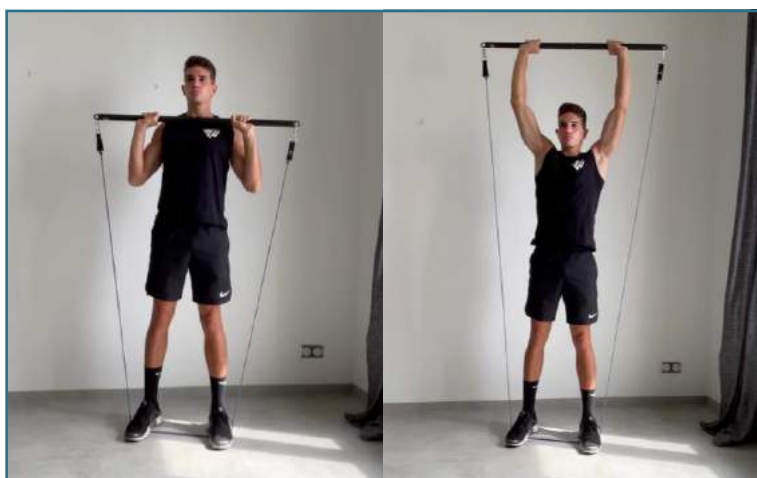
Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).



DÉVELOPPÉ COUCHÉ



PEC CROSS OVER



OVERHEAD PRESS



ÉLEVATION LATÉRALE

EXERCICES « PUSH »

Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).



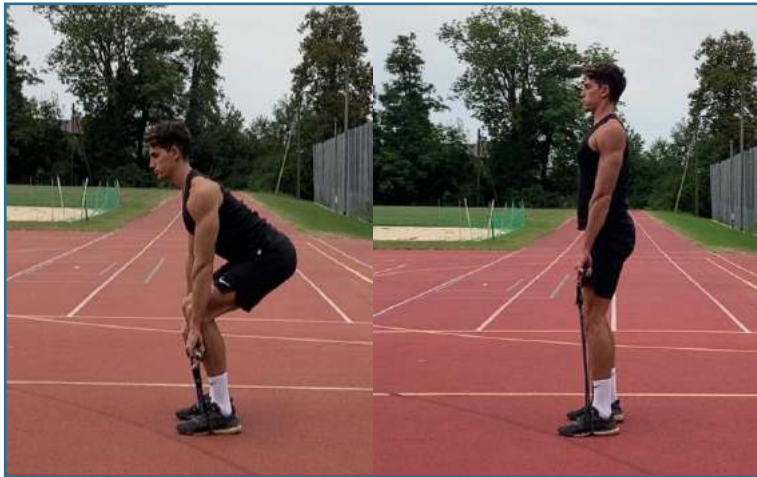
[TRICEPS EXTENSION](#)



[TRICEPS KICKBACK](#)

EXERCICES « PULL »

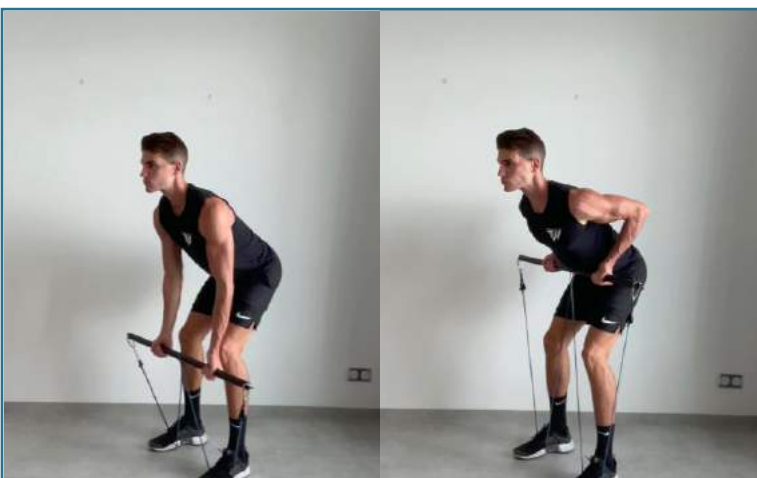
Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).



SOULÉVÉ DE TERRE



ARRIÈRE ÉPAULE



ROWING BUSTE PENCHÉ



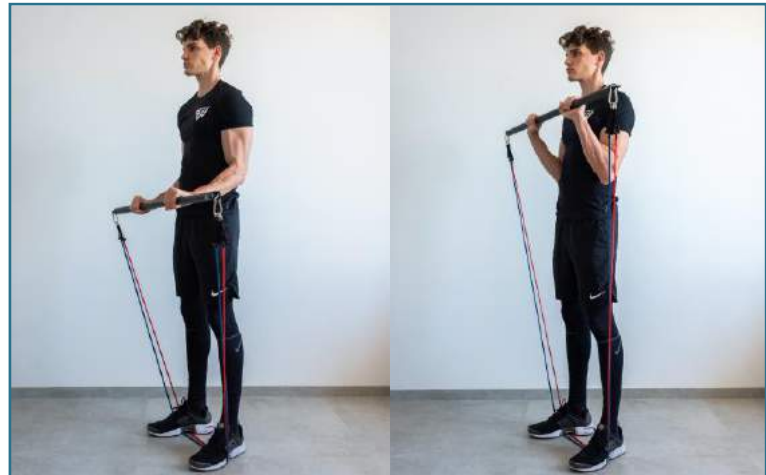
TIRAGE HORIZONTAL

EXERCICES « PULL »

Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).



BICEPS CURL



BICEPS CURL PRONATION

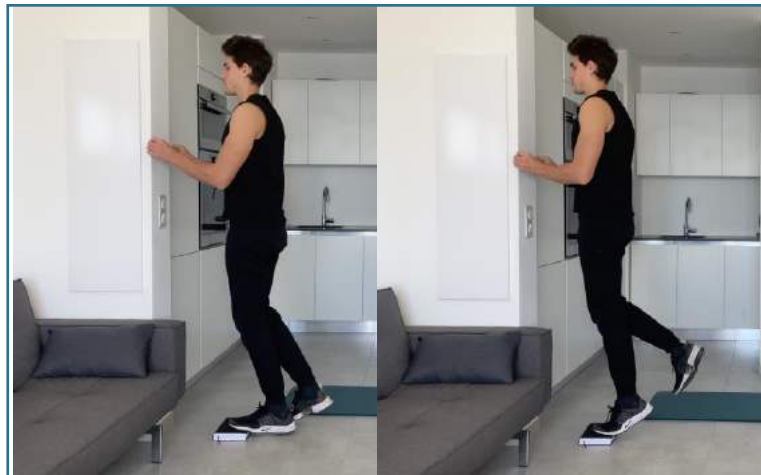
EXERCICES «LEGS»

(inclus dans les sessions Push et Pull)

Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).



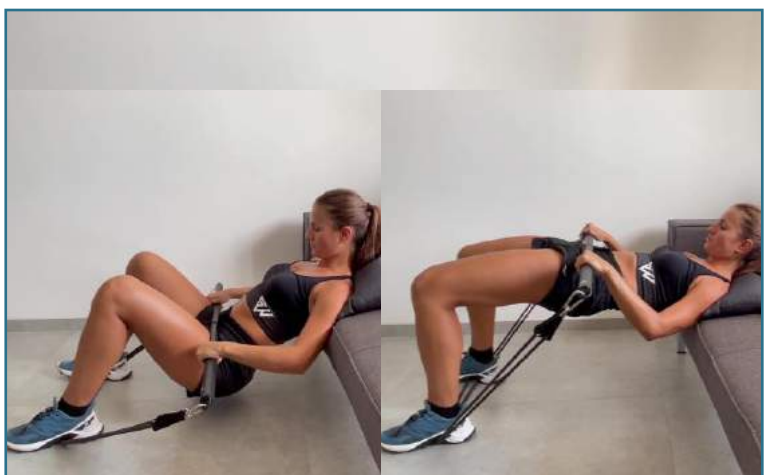
SQUAT ET FRONT SQUAT



EXTENSION MOLLET



FENTES



HIP THRUST

LE PROGRAMME



SMARTWORKOUT
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSISTANCE

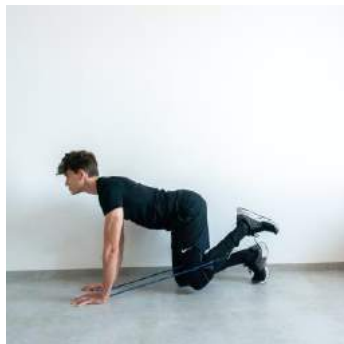
SEMAINE 1

Échauffement: commencez chaque session par
2x gainage face (planche) de 45 secondes et 50x Jumping Jack



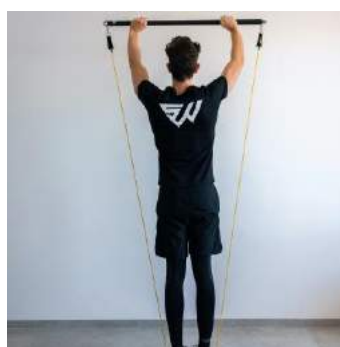
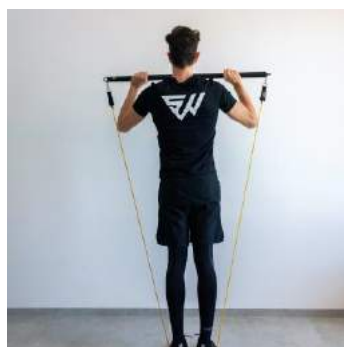
SÉANCE 1 – PUSH (Première séance en vidéo)

Développé Couché
Overhead Press
Élévation Latérale
Triceps KickBack
Front Squat



SÉANCE 2 – PULL

Soulevé de Terre
Rowing Buste Penché
Biceps Curl
Hip Thrust
Mollet



SÉANCE 3 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Triceps Extension
Squat
Fentes



SÉANCE 4 – PULL

Soulevé de Terre
Tirage Horizontal
Biceps Curl
Biceps Pronation
Mollet

SEMAINE 2

Échauffement: commencez chaque session par
2x gainages face (planche) de 1 min et 50x Jumping Jack



SÉANCE 1 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Triceps Extension
Triceps KickBack
Front Squat



SÉANCE 2 – PULL

Soulevé de Terre
Rowing Buste Penché
Biceps Curl
Hip Thrust
Mollet



SÉANCE 3 – PUSH

Développé Couché
Pecs Cross Over
Overhead Press
Triceps Extension
Fentes



SÉANCE 4 – PULL

Soulevé de Terre
Tirage Horizontal
Arrière Épaule
Biceps Curl
Mollet

SEMAINE 3

Échauffement: commencez chaque session par
2x gainage face (planche) de 1:30 et 75 Jumping Jack



SÉANCE 1 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Élévation Latérale
Triceps Extension
Front Squat



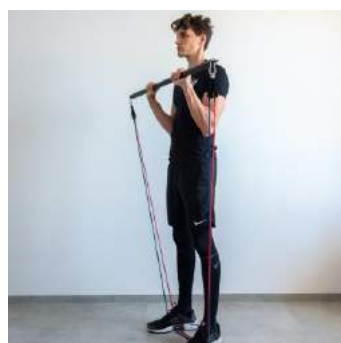
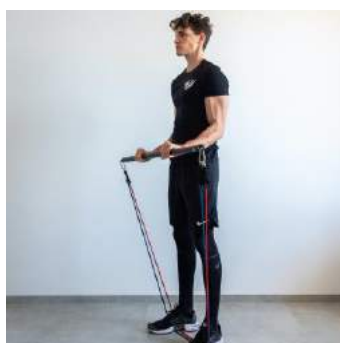
SÉANCE 2 – PULL

Soulevé de Terre
Rowing Buste Penché
Biceps Curl
Hip Thrust
Mollet



SÉANCE 3 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Triceps Extension
Squat
Fentes

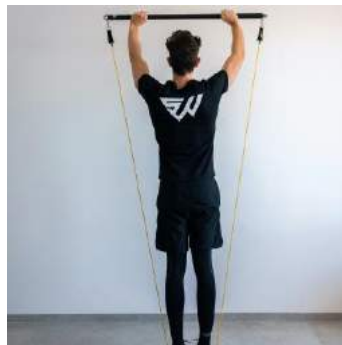
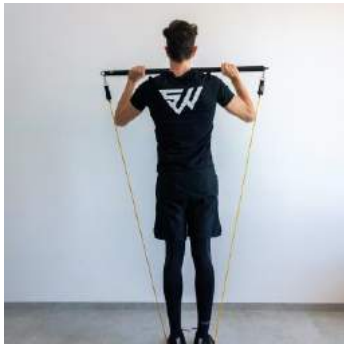


SÉANCE 4 – PULL

Soulevé de Terre
Tirage Horizontal
Arrière Épaule
Biceps Pronation
Mollet

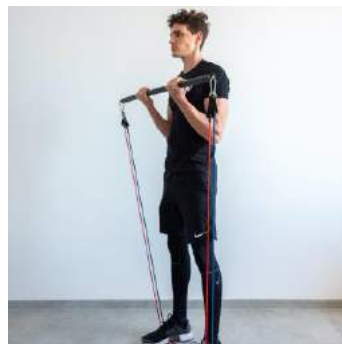
SEMAINE 4

Échauffement: commencez chaque session par
2x gainage face (planche) de 2 min et 75 Jumping Jack



SÉANCE 1 – PUSH

Développé Couché
Pecs Cross Over
Overhead Press
Triceps Extension
Fentes



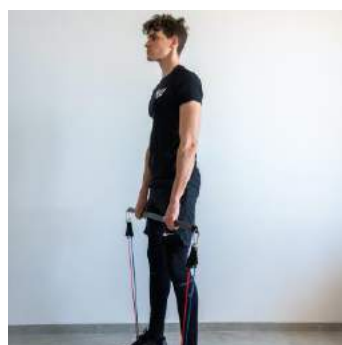
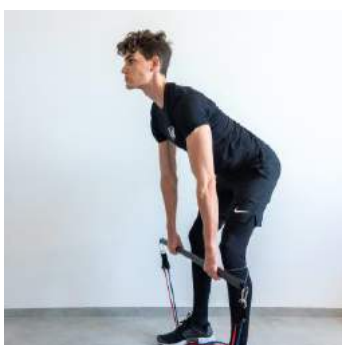
SÉANCE 2 – PULL

Soulevé de Terre
Rowing Buste Penché
Biceps Curl
Hip Thrust
Mollet



SÉANCE 3 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Triceps Extension
Squat
Fentes



SÉANCE 4 – PULL

Soulevé de Terre
Tirage Horizontal
Arrière Épaule
Biceps Curl
Mollet

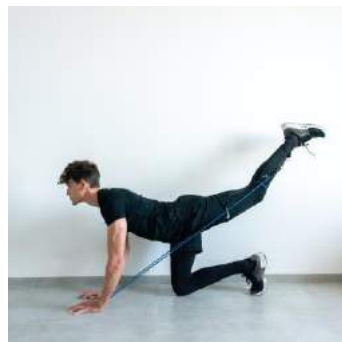
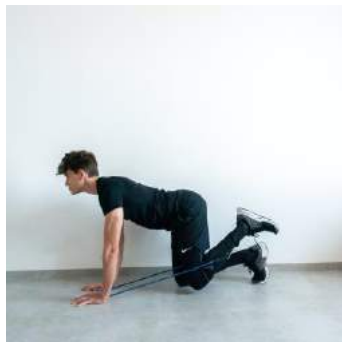
SEMAINE 5

Échauffement: commencez chaque session par
1x gainage face (planche) de 3 min et 75 Jumping Jack



SÉANCE 1 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Élévation Latérale
Triceps Extension
Front Squat



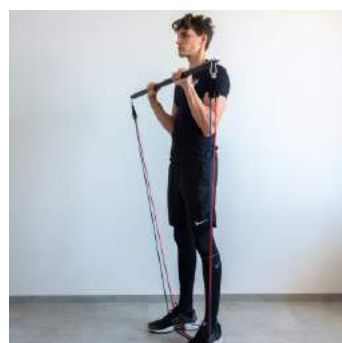
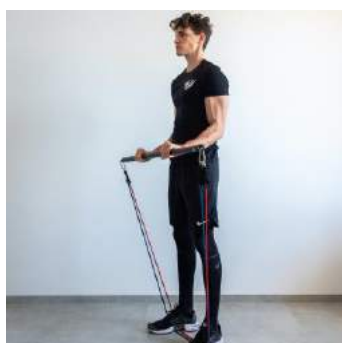
SÉANCE 2 – PULL

Soulevé de Terre
Rowing Buste Penché
Biceps Curl
Hip Thrust
Mollet



SÉANCE 3 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Triceps Extension
Squat
Fentes



SÉANCE 4 – PULL

Soulevé de Terre
Tirage Horizontal
Arrière Épaule
Biceps Curl
Mollet

SEMAINE 5



SÉANCE 5 – SPÉCIAL BRAS

Biceps Curl

Biceps Pronation

Triceps Extension

Triceps KickBack

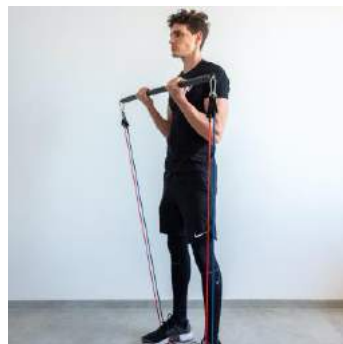
SEMAINE 6

Échauffement: commencez chaque session par
1x gainage face (planche) de 3mn30 et 75 Jumping Jack



SÉANCE 1 – PUSH

Développé Couché
Pecs Cross Over
Overhead Press
Triceps Extension
Front Squat



SÉANCE 2 – PULL

Soulevé de Terre
Rowing Buste Penché
Arrière Épaule
Biceps Curl
Mollet



SÉANCE 3 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Triceps Extension
Squat
Fentes



SÉANCE 4 – PULL

Soulevé de Terre
Tirage Horizontal
Biceps Curl
Hip Thrust
Mollet

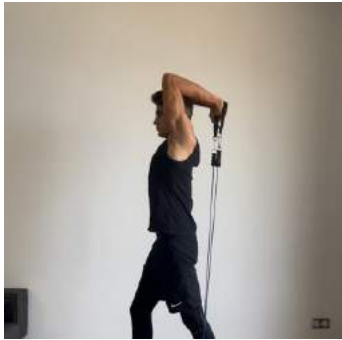
SEMAINE 6



**SÉANCE 5 –
SPÉCIAL ÉPAULES**
Overhead Press
Elévation Latérale
Arrière Épaule

SEMAINE 7

Échauffement: commencez chaque session par
1x gainage face (planche) de 4mn et 100 Jumping Jack



SÉANCE 1 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Triceps Extension
Triceps KickBack
Fentes



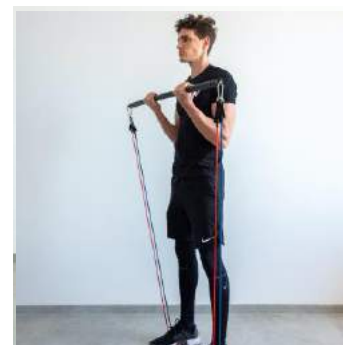
SÉANCE 2 – PULL

Soulevé de Terre
Rowing Buste Penché
Biceps Curl
Biceps Pronation
Mollet



SÉANCE 3 – PUSH

Développé Couché
Pecs Cross Over
Overhead Press
Triceps Extension
Squat



SÉANCE 4 – PULL

Soulevé de Terre
Rowing Buste Penché
Arrière Épaule
Biceps Curl
Mollet

SEMAINE 7



**SÉANCE 5 –
SPÉCIAL JAMBES**
Squat
Fentes
Hip Thrust
Mollet

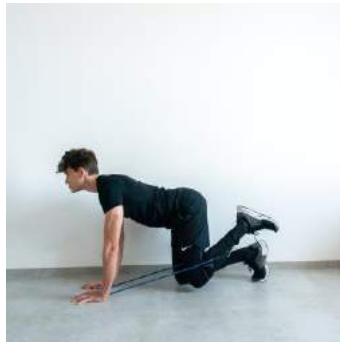
SEMAINE 8

Échauffement: commencez chaque session par
1x gainage face (planche) de 5mn et 100 Jumping Jack



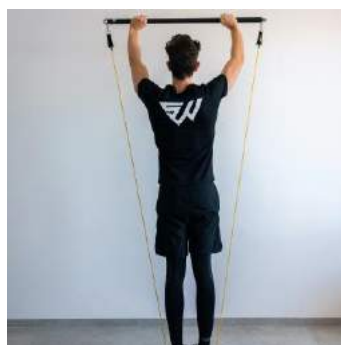
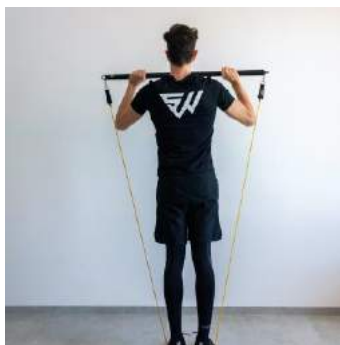
SÉANCE 1 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Élévation Latérale
Triceps Extension
Squat



SÉANCE 2 – PULL

Soulevé de Terre
Rowing Buste Penché
Biceps Curl
Hip Thrust
Mollet



SÉANCE 3 – PUSH

Développé Couché
Overhead Press
Triceps Extension
Squat
Fentes



SÉANCE 4 – PULL

Soulevé de Terre
Rowing Buste Penché
Biceps Curl
Biceps Pronation
Mollet

SEMAINE 8



SÉANCE 5 – FULL BODY

Développé Couché
Soulevé de Terre
Overhead Press
Squat

SEMAINE 9: REPOS

Félicitations, vous êtes arrivé à la fin du programme!

Nous vous remercions encore une fois d'avoir choisi SmartWorkout pour vos entraînements - Tenez-nous au courant de votre progression par mail

info@smartworkout-pro.com ou sur Instagram!

Comment continuer à progresser avec le programme Express?

Vous pouvez recommencer le programme mais au lieu de faire 4 séances par semaine, vous pouvez en faire 6 en rajoutant une séance PUSH et une séance PULL

La 3^{ème} séance push de la semaine est un enchaînement de 4 exercices: Développé Couché, Développé Militaire, Triceps Extension et Front Squat.

La 3^{ème} séance pull de la semaine est un enchaînement de 4 exercices: Soulevé de terre, Rowing Buste Penché, Biceps Curl et Mollet.

Attention: ces 3^{ème} séances doivent être moins intenses que les deux premières et c'est pour cela qu'il y a 4 exercices au lieu de 5. N'allez pas jusqu'à l'échec musculaire mais laissez vous une à deux répétitions avant de l'atteindre. Prenez également toujours un jour de repos le dimanche pour bien attaquer la semaine suivante, votre récupération est primordiale.

Au delà du nombre de séance, c'est **aussi la charge qu'il faudra augmenter** pour continuer de progresser, toujours en restant entre 15 et 30 répétitions et avec une tension constante durant le mouvement.

Si vous recommencez ce programme profitez de cette 9^{ème} semaine pour vous reposer, **vous l'avez bien mérité**. Bon entraînement 🏋️

SMARTWORKOUT

[HTTPS://SMARTWORKOUT-PRO.COM](https://smartworkout-pro.com)

