



# PhenQ

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

## Contenu

<b>Phase d'Initiation</b>	<b>2</b>
<b>Indice de masse corporelle et Règle des 90% de Qualité</b>	<b>3</b>
<b>Etirements</b>	<b>4</b>
<b>Illustration des exercices d'étirements dynamiques</b>	<b>5</b>
<b>Tactiques d'Entraînement</b>	<b>6</b>
<b>Amplitude de Mouvement</b>	<b>7</b>
<b>Contrôle de la Respiration</b>	<b>8</b>
<b>Adaptation et Plateaux</b>	<b>9</b>
<b>Principe SAID</b>	<b>10</b>
<b>Entraînement Cardio</b>	<b>11</b>
<b>Spot Réducteur</b>	<b>12</b>
<b>Plans d'Entraînement</b>	<b>13 - 17</b>
<b>Se joindre à une salle ou en créer une à la maison?</b>	<b>18 - 19</b>
<b>Construire sa propre salle</b>	<b>20</b>
<b>Voyage et Entraînement</b>	<b>21-28</b>
<b>Restez motivé</b>	<b>29</b>

## Guide d'Entraînement

### Phase d'Initiation

Le plaisir ne fait que commencer! Prenez-vous une boisson saine et fraîche et prêtez attention à ce qui est sur le point de se produire. Maintenant que vous avez la direction et savez comment vous motiver, la prochaine étape dans votre transition est l'inclusion du mouvement.

Pour réitérer, il est très important de ne PAS se faire aspirer dans la dernière folie de remise en forme et de battage médiatique. Bien sûr, vous voudrez peut-être des résultats, mais pas au détriment de votre bien-être. Rappelez-vous, vous n'avez qu'un seul corps ! Souffrir d'une blessure peut faire perdre des semaines, mois, voire des années, ce qui est pas bueno amigo!

Finalement, vous pouvez faire votre chemin jusqu'à un régime à haute intensité, mais vous devez gagner ce privilège. L'objectif de fond est de faciliter votre chemin dans les choses et de vous familiariser avec la procédure de départ approprié.

### Ligne de Départ

Vous souvenez-vous de la référence sur le miroir il y a peu de temps ? Bien ! Vous êtes attentif. Eh bien, au lieu de simplement de vous dire que vous êtes en surpoids ou en mauvaise forme, vous allez réellement savoir exactement où vous en êtes avec des dimensions de départ. Ceux-ci sont connus comme la biométrie.

Ceci est un point critique que beaucoup de gens négligent ou oublient, mais il est très important. Autrement dit, c'est un système de suivi statistique. Lorsque vous trouvez vos paramètres physiques de départ, vous pouvez les utiliser comme références pour suivre vos progrès. Cela vous permettra également de lier vos objectifs et la vision de bien-être abordée plus tôt.

Vous pouvez obtenir aussi simplement des évaluations simples ou complexes. Si vous êtes vraiment fou des données de détail, obtenez des mesures de vos bras, cuisses, poitrine, hanches, mollets et le cou. Mais tout ce dont vous avez vraiment besoin comme références sont votre poids, le tour de taille et le pourcentage de graisse corporelle.

Vous avez peut-être déjà entendu parler de cette évaluation appelée indice de masse corporelle, ou IMC pour faire court. Il existe une relation de votre taille à votre poids, et est souvent utilisée dans un cadre clinique pour une référence rapide. En réalité, cette lecture est un peu trompeuse et inutile. Les gens, qui sont petits et musclés par exemple, ont tendance à avoir un IMC élevé mais sont en fait en forme.

Si vous deviez faire une seule évaluation, choisissez le pourcentage de graisse corporelle. Le poids de l'échelle est grand mais le pourcentage de graisse corporelle vous donnera le montant de la masse musculaire maigre que vous avez, ce qui est le but ultime. Juste pour une référence rapide, voici un graphique montrant une gamme de pourcentage de graisse corporelle.

Soyez conscient que cela est juste une référence moyenne. Votre âge aura un rapport avec celle-ci. Les hommes et les femmes plus âgées, par exemple, nécessitent plus de graisse corporelle pour un bon fonctionnement. Mais ce tableau saura au moins vous donner une idée approximative de l'endroit où vous devriez être.



## Indice de masse corporelle

CATÉGORIE	HOMMES	FEMMES
Graisse Essentielle	2 à 5%	10 à 13%
Athlétique	6 à 13%	14 à 20%
Fitness Général	14 à 17%	21 à 24%
Moyenne	18 à 24%	25 à 31%
Obèse	Au-dessus de 25%	Au-dessus de 32%

Si vous vous sentez à l'aise de prendre vos propres mesures, c'est très bien, mais il serait sans doute préférable de consulter un professionnel de remise en forme qui a une expérience éprouvée d'évaluations de remise en forme sur les clients.

Une fois que vous avez vos mesures, notez-les et gardez-les dans un endroit sûr afin que vous puissiez les consulter régulièrement. En règle générale, revérifier vos évaluations toutes les quatre semaines.

### Règle des 90% de Qualité

Avant de commencer un programme, vous avez besoin de vous déplacer correctement. Si vous ne pouvez pas vous déplacer correctement, vous ne pourrez même pas ramasser un poids. La meilleure façon d'aborder cette situation est d'obtenir un test de mouvement FMS par un instructeur qualifié. L'acronyme "FMS" signifie Mouvement fonctionnel système.

Au cours d'un test, l'instructeur vous fera faire une série de mouvements pour évaluer votre flexibilité, la force de base, l'amplitude des mouvements, la posture et l'équilibre. Les données seront recueillies et un score sera atteint basé sur l'atteinte des objectifs.

Vous serez informé sur les zones de votre corps qui ont besoin de travail et vous aurez une série d'exercices correctifs à effectuer sur une base régulière. Assurez-vous de suivre les instructions et faire vos exercices selon les instructions ! C'est la seule manière d'améliorer vos faiblesses.

Et rappelez-vous, vous devez toujours chercher 90% de qualité ou mieux avec chaque soulevé effectué. Si vous ne pouvez pas obtenir une qualité de 90%, alors vous utilisez des charges qui vous sont hors de votre portée. Laissez tomber l'ego de sorte avant de laisser tomber les poids!

Pour être clair, il n'est pas obligatoire d'effectuer un test FMS avant de vous entraîner, mais il est fortement conseillé ! Si vous avez les épaules très tendues par exemple et que vous êtes incapable de lever vos bras au-dessus de votre tête, comment comptez-vous soulever des haltères? Si vous faites le test et êtes prescrits des exercices pour étirer les zones tendues et renforcer les faiblesses, vous serez en mesure de hisser des haltères avec grâce et facilité.

**PARCE QU'IL N'Y A RIEN DE MIEUX QUE LA SENSATION ÉPROUVÉE APRÈS UN ENTRAÎNEMENT INTENSIF.**

## Étirements

Il y a eu beaucoup de débat à savoir si l'étirement est bon ou mauvais avant une séance d'entraînement. Eh bien, il pourrait être l'un ou l'autre, en fonction de la personne qui va le faire. Voici un coup d'œil rapide pour votre esprit qui peut-être répondra à la question avant même que ce soit nécessaire.

Pensez au processus de la conduite d'une voiture. Quand vous commencez le matin, vous n'appuyez pas immédiatement l'accélérateur au plancher et accélérez sur la route. Vous devez d'abord la laisser tourner au ralenti un peu pour se réchauffer et faire en sorte que tout fonctionne correctement. Offrez à votre corps le même processus.

Mais voici où cela devient un peu flou. Certains experts vont vous faire croire que les étirements avant une séance d'entraînement jouent contre vous parce qu'ils affaiblissent ou épuisent vos muscles, ce qui provoque une perte de force. Cela peut être vrai, mais est très dépendant de la façon dont vous vous étirez.

Beaucoup de gens sont célèbres pour faire des étirements statiques avant de s'entraîner. Ceux-ci sont réalisés en tirant une partie du corps vers un point de mouvement final et en le maintenant pendant une série de secondes.

Par exemple, déplacez votre bras droit sur le devant de la poitrine et saisissez votre coude avec la main gauche. Tirez vers l'intérieur et vous sentirez un étirement à l'extérieur de votre bras droit et l'épaule. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Félicitations à vous ! Vous venez de faire un étirement statique ! Malheureusement, ce sont les tronçons exacts que vous ne devriez pas faire avant une séance d'entraînement.

Il suffit de penser exercice une seconde. Plusieurs articulations et parties du corps sont constamment en mouvement dans différents angles et directions. Vous ne pensez pas que ce serait une bonne idée de les étirer de la même façon que vous êtes sur le point de vous déplacer ? La réponse est un oui retentissant!

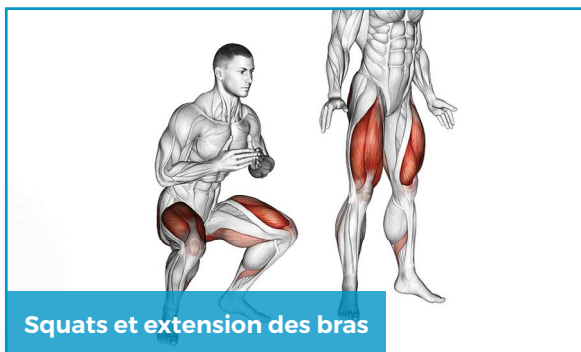
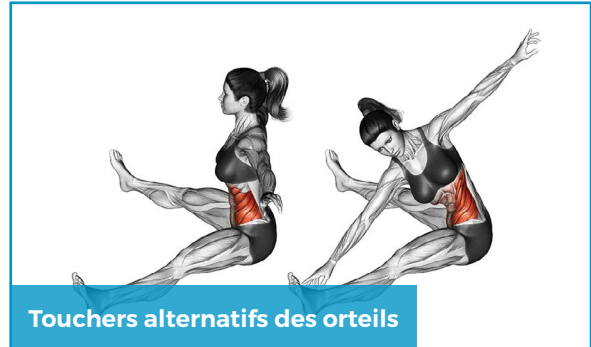
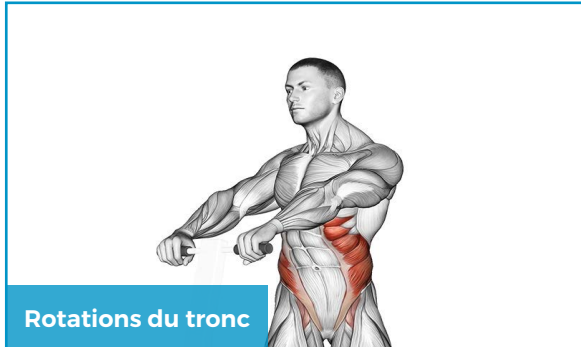
Cela nous amène à des étirements dynamiques. Vous voyez sans doute où cela va nous amener. Les étirements dynamiques sont réalisés en mouvement. Ce sont ceux que vous voulez faire avant l'exercice parce qu'ils acclimatent votre corps au mouvement. Ils sont aussi excellents pour élever votre rythme cardiaque et augmenter votre température corporelle.

Gardez les étirements statiques pour après votre séance d'entraînement. Ils sont un meilleur ajustement pour ce laps de temps car vos muscles sont chauds et élastiques, et ils peuvent être utiles pour réduire la douleur.

Tout cela étant dit, voici quelques exemples d'étirements dynamiques, juste pour que vous ayez une bonne prise sur la situation. Ceux-ci ciblent tous vos muscles et les articulations majeures, ce qui est toujours votre objectif.

**Générique étirements:** Cercles de bras, Balançoires de jambes et Cercles des épaules

## Illustration des exercices d'étirements dynamiques



Prenez une minute rapide dès maintenant et pratiquez certains de ces étirements dynamiques. Après tout, c'est une bonne idée de se lever et de se déplacer toutes les heures ou deux lorsque vous êtes assis pendant de longues périodes de temps pendant la journée. Non seulement cela améliorera votre flexibilité mais également votre fonction cognitive. Prenez surtout des conseils pour le travail si vous êtes confiné à un bureau du lever au coucher du soleil!





## Tactiques d'Entraînement

Maintenant que vous avez un bon échauffement, vous devez choisir votre type de séances d'entraînement à faire. Cela revient à la règle des 90%. Vous feriez mieux de ne pas l'avoir déjà oublié!

Dans l'histoire, la règle des 90% a été prise très au sérieux. Autrement dit, si vous ne pouvez pas effectuer une série de répétitions avec 90% de perfection ou mieux, vous devez arrêter et vous reposer jusqu'à ce que vous le puissiez. Cela vous oblige à vous concentrer sur la qualité plutôt que sur la quantité.

Si vous avez été témoin de tous ceux qui font un programme vraiment de haute intensité qui vous oblige à faire autant de répétitions ou tours que possible dans un court laps de temps, vous saurez exactement ce à quoi la mauvaise qualité ressemble. Ne jamais sacrifier la forme pour la technique!

Ce type de formation à volume élevé peut donner des résultats rapides mais il peut aussi donner des voyages rapides à la salle d'urgence ou au cabinet du kinésithérapeute. Il est souvent irresponsable, dangereux et n'a aucun but noble. Malheureusement, c'est souvent la faute de l'ego qui pousse les gens à continuer à pousser l'épuisement physique et mental.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas un temps et un lieu pour être compétitif ou faire de l'exercice de haute intensité. Mais pas quand cela est au détriment d'une bonne netteté, d'un mouvement de qualité. Et vous devez continuer votre chemin par des protocoles de formation d'intensité plus élevée.

## Amplitude de Mouvement (ROM)

Il est normal que vous appreniez une chose ou deux sur la forme et la progression avant d'obtenir quelques exemples d'entraînement à essayer. À un certain moment dans votre vie, vous avez dû entendre l'expression "gamme complète de mouvement". Cela signifie simplement de toujours vous assurer de déplacer un poids à travers toute l'amplitude que vos articulations permettront.

Oui, vos articulations seront bloquées. Il existe une croyance assez populaire comme quoi vos articulations ne se verrouilleront jamais mais n'y croyez pas. Si vous n'arrivez pas à atteindre une gamme complète de mouvement, vos articulations ne se verrouilleront pas, mais vous ne serez également pas en mesure de tirer le meilleur profit de l'exercice que vous faites. Tant que vous effectuez le mouvement correctement, vous n'avez rien à craindre.

Prenez les barres d'haltères pour biceps par exemple. Voici les instructions comment faire l'exercice et le raisonnement de POURQUOI vous devriez toujours utiliser une amplitude complète de mouvement...

Tenez la barre avec une poignée de la largeur des épaules et tenez-vous avec vos pieds de la largeur des épaules. Gardez vos abdominaux contractés, le dos droit et les bras pressés à vos côtés.

Pliez vos coudes pour tirer la barre vers votre poitrine jusqu'à ce que vos paumes soient face à votre corps. Maintenez la position pendant une seconde alors que vous serrez vos biceps avec force puis abaissez lentement la barre vers le bas. Arrêtez-vous lorsque vos bras sont en extension complète. Répétez l'opération pour autant de répétitions que désirez.

Voici l'astuce pour obtenir une amplitude complète de mouvement sans compromettre votre intégrité physique. Abaissez le poids plus lentement que vous ne le soulevez. La partie d'abaissement est appelée la force excentrique tandis que la partie de levage est appelée concentrique.

Deux choses font beaucoup de sens quand il en vient à abaisser le poids. Si vous le faites vite, vous verrouillerez vos articulations rapidement et causerez des dommages. Si vous le faites doucement, vous épargnerez vos articulations et obtiendrez plus d'activation musculaire.

Une bonne règle de base est de suivre un rapport de 1 à 2 concentrique à la force excentrique. Par exemple, si cela prend deux secondes pour soulever un poids, abaissez en quatre. Vous ne devez pas nécessairement compter à chaque répétition. Il suffit de se concentrer sur la réduction du poids plus lentement que vous ne le soulevez.

Autrement dit, le tissu conjonctif impliqué dans un exercice s'adapte au modèle de mouvement auquel il est soumis. Si vous entraînez une partie du corps à se déplacer que d'une certaine amplitude, il va s'habituer à cette amplitude. Ensuite, quand il est forcé de se déplacer plus loin, la catastrophe peut se produire.

Voici un exemple concret de la raison pour laquelle vous devez toujours passer à travers une amplitude complète de mouvement. Retour aux haltères de biceps. Si vous vous arrêtez à un court verrouillage à chaque répétition, vos muscles et tissus voisins vont s'adapter à cette amplitude de mouvement.

La prochaine fois que vous jouez au tennis avec force et vous étirez derrière votre corps pour un claquement du revers, devinez ce qui arrive? Votre coude ira en extension complète et vos biceps ne sont conditionnés que pour aller à une certaine amplitude. Le meilleur scénario est que vous souffrez d'une elongation bénigne. Le pire scénario est que vous déchirez votre biceps dans sa moitié et votre bras se replie comme une bande de caoutchouc cassé.





## Contrôle de la Respiration

Avant d'aller plus loin, vous devez connaître cette petite chose appelée respiration. C'est un aspect souvent négligé mais d'une importance vitale pour l'exercice. Triste mais vrai, il y a des millions de personnes qui sont complètement dans l'erreur, et dans certains cas, ne le font pas du tout ! Ils retiennent simplement leur souffle.

NE RETENEZ JAMAIS votre souffle! Focus sur l'inhalation dans la phase excentrique et exhalez sur le concentrique. Un moyen facile de se rappeler de cela est tout simplement d'expirer lorsque vous exercez la force et inspirez lorsque vous relâchez. Pour utiliser l'exemple des biceps une fois de plus, inspirez en abaissant le poids et expirez en soulevant.



## Adaptation et Plateaux

Le corps a une façon magique de s'adapter à son environnement et ses contraintes. L'adaptation est une bonne chose, mais lorsqu'il s'agit de faire des progrès continus et des gains physiques, elle peut devenir monnaie courante.

Si vous faites une nouvelle séance d'entraînement, vous pouvez vous attendre à profiter des changements positifs dans la force, l'équilibre et la remise en forme pendant une longue période de temps. Mais tôt ou tard, votre corps va s'adapter à la nouvelle batterie de facteurs de stress auquel vous le soumettez et vous ne serez plus en mesure de faire des progrès. Dans les milieux du conditionnement physique, cela est considéré comme un plateau.

Si vous faites la même séance d'entraînement pendant des mois et même des années, vous arriverez à un certain point de remise en forme et voilà. Et oui, il y a des gens qui ont suivi le même entraînement pendant des années et des années et des années. Si cela vous rend heureux, alors allez-y. Mais il faut savoir que vous pourriez vous ennuyer avec cette approche et que vous ne ferez qu'un certain nombre de progrès

Il fait beaucoup plus de sens de complètement changer vos séances d'entraînement toutes les quatre à six semaines. Cela vous donnera suffisamment de temps pour faire des gains continus dans la taille, la force et la capacité respiratoire, et ne pas être épuisé.

La meilleure façon de changer une séance d'entraînement est tout simplement de faire des exercices différents. Vous pouvez toujours travailler les mêmes groupes de muscles. Par exemple, si vous faites des développés-couchés pour votre poitrine pendant quatre semaines, changez pour des presses inclinées avec haltères pour votre prochain cycle.

En parlant de cycles, c'est une bonne transition pour parler de périodisation. Ce protocole d'entraînement est souvent déployé par les athlètes ou les gens sérieux pour un événement spécifique comme une compétition de culturisme. Il est basé sur des périodes de temps connues en tant que macrocycles, mésocycles et microcycles. Chacun a un but dédié.

Un macrocycle est le plus grand laps de temps et peut être de 9 à 12 mois. Pensez en termes de votre vision de bien-être dans ce cas.

Un mésocycle est un bloc plus petit de temps, habituellement dans les environs de trois ou quatre mois et un microcycle est d'une période d'une semaine ou deux. L'utilisation de ces cycles peut garder vos séances d'entraînement intéressantes et utiles et vous donner des objectifs solides à viser. Ils peuvent être placés stratégiquement pour éviter l'adaptation.



## Principe SAID

Il est normal que les entraînements s'adaptent au principe SAID. Cet acronyme signifie Adaptation spécifique aux exigences imposées. Pourquoi le principe SAID est-il si important? Il offre un grand coup de pouce à l'adaptation, qui vient d'être décrite.

Si vous êtes mince et cherchez à ajouter 5 kg de muscle à votre image, vous allez faire du cardio six jours par semaine pendant 60 minutes ? C'est très improbable. Au lieu de cela, vous allez prendre les étapes nécessaires à l'ajout de 5 kg de muscle. Voilà où le principe SAID entre en jeu.

Vous devez vous entraîner spécifiquement pour le résultat de l'événement ou à la fin que vous cherchez à atteindre. Cette situation est commune avec les gens qui font du sport, et en ce sens, est connue comme la formation spécifique au sport.

Si un joueur de basket-ball veut améliorer son saut vertical, il va construire les muscles de ses jambes qui sont nécessaires pour le saut. Mais il va aussi faire des exercices de sauts parce qu'ils sont spécifiques à son sport. Maintenant, retournons à l'homme mince qui veut gagner 5 kilogrammes. L'objectif est d'effectuer des exercices composés qui impliquent plus d'une articulation et plus d'un muscle travaillant à l'unisson. Cela vous permet de soulever des poids plus lourds et développer plus de fibres musculaires.

Une fente est un bon exemple d'un exercice composé. Vous activez vos chevilles, les genoux et les hanches tout en même temps, ce qui vous permet de travailler vos mollets, ischio-jambiers, quadriceps et fessiers simultanément.

Gardez le principe SAID à l'esprit en tout temps et vous obtiendrez de meilleurs résultats grâce à vos périodes d'entraînement.



## Entraînement Cardio

Les avantages de l'entraînement cardio sont vastes tant sur le plan physique que mental. Même l'oreille non entraînée a entendu parler de sa capacité magique à favoriser la perte de poids, améliorer la circulation et la capacité pulmonaire, renforcer les os, réduire le risque de maladie et diminuer la pression artérielle.

Le cardio est également reconnu pour sa tendance à libérer ces hormones appelées endorphines. Pensez à cela comme un "coup de chi." Lorsque les endorphines sont libérées, vous serez dans un état d'euphorie pour ainsi dire. Vous devenez heureux, calme et ressentez la satisfaction. Ces seuls avantages mentaux devraient être une motivation suffisante pour vous joindre à la fête comme tant d'autres.

La question à un million d'euros devient alors quel est le meilleur type de cardio ? La réponse courte et correcte est, le meilleur type est celui que vous allez faire sur une base régulière pour une période de temps prolongée.

Tout dépend vraiment de vos goûts, aversions, préférences et limitations. Par exemple, si vous avez eu une intervention chirurgicale au genou il y a un certain temps et que l'impact est interdit, courir n'est pas la meilleure option. Ceci est également valable si vous êtes obèse. L'excès de poids équivaut à un excès de stress sur vos articulations, ce qui peut conduire à de la douleur aiguë ou chronique. Rappelez-vous, la sécurité vient toujours en premier!

Dans ces cas, vous serez mieux servi avec une forme de cardio sans impact, comme le cyclisme, la formation elliptique, l'exercice de marche, la natation ou l'escalade. A l'exception de la natation, ces activités sont réalisées avec vos pieds dans une position fixe, ce qui entraîne l'impact. Alors qu'avec la natation, tout ce que vous avez est la résistance de l'eau, ce qui est particulièrement utile si vous souffrez d'arthrite ou d'autres complications articulaires.

Le message sous-jacent est de vous assurer de choisir une forme de cardio qui est amusante. La même chose avec le soulever de poids. Si vous n'aimez pas ce que vous faites, ça va être vraiment difficile de rester motivé. La dernière chose que vos séances d'entraînement doivent vous faire ressentir c'est une corvée. Vous voulez être heureux et entrer facilement dans une routine au lieu d'un sentiment d'angoisse et d'anxiété.

En ce qui concerne le placement du cardio dans votre programme, cela revient à revenir à nouveau au principe SAID. Si vous essayez spécifiquement de perdre du poids, vous voudrez peut-être consacrer trois à cinq jours à la formation cardio. Si vous êtes connus comme un «ectomorphe», alors vous voudrez peut-être vous tenir à plus de quantités limitées avec moins d'intensité.

De l'autre côté de la médaille, si vous avez des objectifs nobles tels que perdre 3 kilos ou plus, vous pouvez amplifier votre cardio d'un cran. Ce serait un bon moment pour inclure la formation d'intervalle dans votre programme.

L'intervalle de formation, également connu sous le nom de haute intensité formation d'intervalle (HIIT), est devenu un peu un mot à la mode et pour une bonne raison. Il est réalisé en alternant votre rythme entre haute et basse intensité pendant toute la durée de votre session.

Au lieu d'obtenir un "gentil" brûlage de calories pendant votre séance d'entraînement, vous finissez par obtenir un grand brûlage de calories ainsi qu'une stimulation de votre métabolisme en orbite pendant plusieurs heures. Cela augure de bonnes choses pour une perte de poids rapide.

Puisque vous allez vers une intensité plus élevée, rendez vos sessions plus courtes quand vous commencez. Vous pouvez obtenir des résultats favorables en à peine 15 à 20 minutes. Ajoutez graduellement du temps pour développer une capacité pulmonaire plus élevée et obtenir une meilleure forme.

En règle de base, suivez un rapport de 1 à 2 de haute à faible intensité. Par exemple, courez 30 secondes, marchez pendant 60 secondes et répétez.



## Spot Réducteur

Avant d'avancer, vous devez en savoir plus sur ce qu'on appelle la "réduction spot" ou "spot réducteur". Vous avez probablement vu au moins une publicité dans votre vie où un gadget vous donne des résultats étonnants de perte de poids dans votre abdomen ou "votre argent !" Cette théorie est connue comme la réduction de place.

Peu importe si cela est votre ventre, les bras, les jambes ou les chevilles, il est anatomiquement impossible de perdre du poids dans une zone de votre corps. Désolé de vous décevoir, mais vous avez besoin de connaître les faits. Cela signifie juste effectuer des dizaines et dizaines d'exercices à faire pour arriver à ce résultat.

Si vous faites attention à quelqu'un qui traverse une perte de poids importante. En dehors de leur estomac, regardez attentivement, il aura probablement un visage et un cou plus minces. Il est très peu probable qu'ils ont fait un tas de rouleaux de cou et de tête inclinée pour que cela se produise. Tout cela est dû à cause de la perte de poids à travers l'ensemble du corps dans son ensemble.

Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas tonifier un domaine particulier. Vous avez juste besoin de suivre les bonnes mesures pour parvenir à un résultat souhaité. Prenez les armes par exemple. Focus sur faire des exercices de musculation comme les trempettes, les tractions et les boucles, mais ajoutez aussi le cardio dans votre programme aussi bien pour faire sauter la graisse tout au long de votre corps tout entier.

## Plans d'Entraînement

OK, le temps tant attendu est venu. Voici trois exemples d'entraînement – le premier est un entraînement débutant effectué 3 jours par semaine, le second est un plan de 4 jours pour les intermédiaires et le dernier est un plan de 6 jours pour les personnes plus avancées. Choisissez votre poison et former avec un sourire sur votre visage.

### Entraînement Débutant

Lorsque vous débutez, vous êtes beaucoup mieux adapté à un programme qui ne vous fera pas vomir ou vous cause tant de douleur physique que vous boiterez hors de la salle de sport lorsque vous aurez terminé. Un plan de base qui cible tous vos principaux groupes musculaires est une bonne idée à ce stade. Voici un schéma à suivre :

- ✔ **Objectif de six à huit exercices qui ciblent tous vos principaux groupes musculaires tels que les développés poitrines, développés militaires, triceps pushdowns, boucles biceps, squats et crunches.**
- ✔ **Faites une quantité modérée de répétitions pour chaque exercice. Vous voulez arriver à un point où vous sentez que vous travaillez, mais pas pulvérisé. En règle générale, de 8 à 12 répétitions est un bon point de départ.**
- ✔ **Effectuer trois ou quatre ensembles. Laissez-vous guider par la fatigue ici. Si vous réalisez trois séries et sentez que vous avez encore du gaz dans le réservoir, faites-en un de plus.**
- ✔ **Repos pendant 60 secondes entre vos séries. Si vous sentez que vous pouvez récupérer plus rapidement, raccourcissez vos pauses. Rappelez-vous toujours de la règle des 90%!**
- ✔ **Choisissez entre le chargement horizontal ou vertical. Le chargement horizontal consiste à faire toute une série de d'exercices pour un exercice, de passer à l'exercice suivant, puis en suivant ce modèle tout le chemin jusqu'à la fin de votre séance d'entraînement.**
- ✔ **Le chargement vertical consiste à effectuer un exercice pour une partie du corps, puis faire un exercice différent pour une autre partie du corps et de passer à la prochaine et la suivante et la suivante jusqu'à ce que vous les ayez toutes terminées.**
- ✔ **Ensuite, commencez par le haut et revenez en bas de la liste jusqu'à ce que vous ayez atteint la quantité désirée de séries par exercice. C'est comme si vous suiviez les écrits verticalement sur une page.**
- ✔ **Travaillez trois jours par semaine, des jours non consécutifs.**

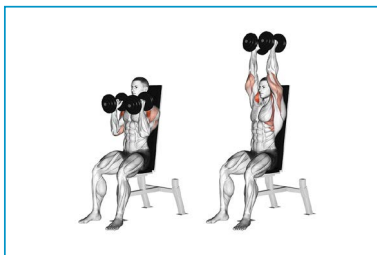


## Entraînement Intermédiaire

Si vous avez un peu d'expérience et que vous voulez augmenter vos efforts d'un cran, voici un plan de 4 jours qui devrait satisfaire votre démangeaison. Vous travaillerez les trois mêmes groupes de muscles, le lundi et le jeudi et les trois mêmes groupes de muscles, le mardi et le vendredi. Cela vous donne deux jours de repos complet entre les mêmes groupes. Et sentez-vous libre de changer les jours du programme s'ils correspondent mieux à vos horaires.

Commencez léger et augmentez le poids à chaque série. Partout où vous voyez deux séries de 10 répétitions dans une série, effectuez des ventilations. Ceci est l'endroit où vous soulevez une charge plus légère immédiatement après une série et prenez une pause de repos très courte ou ne vous reposez pas du tout. C'est à vous de déterminer comment vous allez.

### Lundi et Jeudi - Epaules/Triceps/Biceps/Abdos.

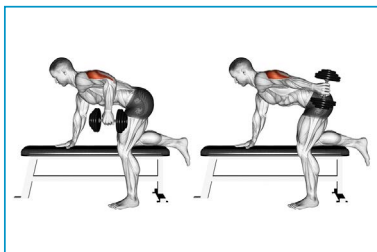


#### Epaules:

**Flexion des avant-bras avec des haltères:** 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

**Haussement des épaules avec haltères:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

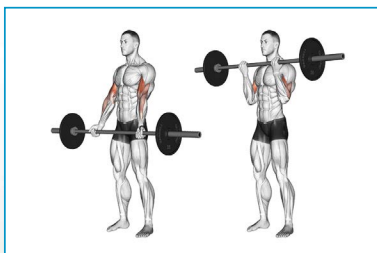
**Soulevé latéral avec haltère:** 10-12, 10-12, 10-12 répétitions



#### Triceps:

**'Dips' avec poids:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

**Soulevé penché avec haltères:** 10, 8, 6, 10, 10 répétitions



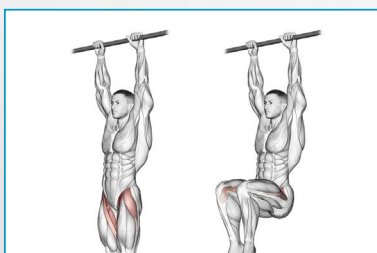
#### Biceps:

**Flexion des avant-bras à la barre:**

12, 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

**Flexion de l'avant-bras avec haltères en prise « marteau » inclinée:**

10, 8, 6, 10, 10 répétitions



#### Abdos:

**Relevé des genoux à la chaise abdominale:** 15 à 20 répétitions

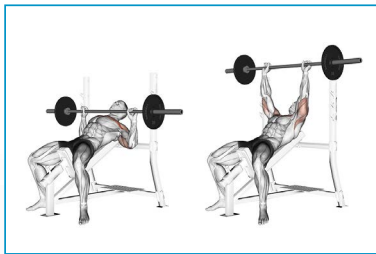
**Répulsion latérale:** 15 à 20 répétitions

**Crunches 'Bicyclette':** 15 à 20 répétitions

Effectuez chaque exercice abdo après avoir terminé chaque série d'exercices de musculation. Suivez toute cette séquence jusqu'au bout. Par exemple, réalisez le relevé des genoux à la chaise abdominale après que vous ayez terminé vos presses militaires. Ensuite, faites des répulsions latérales après vos haussements d'épaules et effectuer des crunches bicyclettes après vos soulèvements latéraux.

Continuer ce modèle lors de votre séance d'entraînement. Lorsque vous avez terminé la dernière série de la dernière routine, vous aurez fini deux séries d'exercices abdo pour chaque région de votre abdomen. À ce stade, effectuez un circuit abdo en faisant les trois exercices abdos d'affilées sans repos.

## Mardi et Vendredi - Poitrine/Dos/Jambes

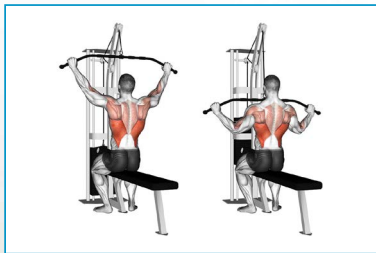


### Poitrine:

**Soulevé incliné à la barre:** 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

**Développé-couché avec haltères:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

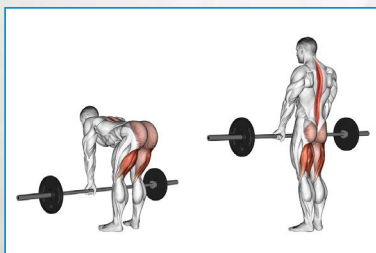
**Ecarté-couché avec haltères:** 10-12, 10-12, 10-12 répétitions



### Dos:

**Tirage poitrine à la poulie haute, prise élargie:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

**Tirage horizontal avec haltère à une main:** 10, 8, 6, 10, 10 répétitions



### Jambes:

**Soulevé de terre à la barre:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

**Fente en mouvement, avec haltères:** 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

## Entraînement Avancé

Ce programme se compose de six jours d'entraînement de poids. L'accent est mis sur deux groupes de muscles différents par jour. Pour la plupart de la séance d'entraînement, ce seront les muscles opposés, comme la poitrine/dos et triceps / biceps. Travailler les muscles opposés est une stratégie de la vieille école déployée par les culturistes et les hommes forts qui vous aident à créer la symétrie et vous garantit que vous ayez un physique équilibré.

Faites la poitrine/dos le lundi, triceps/biceps mardi et les épaules/jambes mercredi. Ensuite, répétez le régime de trois jours dans ce même ordre le jeudi, vendredi et samedi. Prenez congé le dimanche pour aller jouer au golf.

Une fois que vous avez passé la semaine, démarrez le cycle de nouveau le lundi, cette fois avec triceps et biceps. Continuez à suivre le même schéma ... triceps/biceps, épaules/jambes et poitrine/dos sur plusieurs jours consécutifs. Vos groupes musculaires auront deux jours de repos, trois fois de suite, puis six jours de repos. Voici un schéma de 4 semaines donc il est plus facile de voir ...

### Semaine #1

Lundi: Poitrine/Dos  
Mardi: Triceps/Biceps  
Mercredi: Epaulles/Jambes  
Jeudi: Poitrine/Dos  
Vendredi: Triceps/Biceps  
Samedi: Epaulles/Jambes

### Semaine #2

Lundi: Triceps/Biceps  
Mardi: Epaulles/Jambes  
Mercredi: Poitrine/Dos  
Jeudi: Triceps/Biceps  
Vendredi: Epaulles/Jambes  
Samedi: Poitrine/Dos

### Semaine #3

Lundi: Epaulles/Jambes  
Mardi: Poitrine/Dos  
Mercredi: Triceps/Biceps  
Jeudi: Epaulles/Jambes  
Vendredi: Poitrine/Dos  
Samedi: Triceps/Biceps

### Semaine #4

Lundi: Poitrine/Dos  
Mardi: Triceps/Biceps  
Mercredi: Epaulles/Jambes  
Jeudi: Poitrine/Dos  
Vendredi: Triceps/Biceps  
Samedi: Epaulles/Jambes

Maintenant que vous avez établi ce dont les muscles ont à faire et quels jours, vous devez savoir comment configurer vos répétitions, séries et exercices. Voici un modèle à suivre ...

## Effectuez trois exercices par groupe musculaire

1e exercice: 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

2e exercice: 12, 10, 8, 6, 10, 10 répétitions

3e exercice: 10, 8, 6, 10, 10 répétitions



Avant de poursuivre, vous devez savoir quels exercices faire. Votre objectif avec cela, et avec toute séance d'entraînement, est de maximiser le renforcement musculaire. La meilleure façon d'obtenir ceci est de faire des exercices composés.

Les exercices composés travaillent un muscle de mise au point et un ou plusieurs autres muscles. Étant donné que vous avez plusieurs muscles qui travaillent de concert, vous êtes en mesure de maximiser le développement des fibres musculaires, conduisant à lever des poids plus lourds et plus grands.

Vous pouvez également avoir entendu parler de ces exercices appelés «exercices multi-articulaires», car ils activent plus d'une articulation. Si vous le pouvez, faites des exercices composés à travers chaque groupe musculaire. Par exemple, les squats, step-ups et les mouvements brusques sont considérés comme exercices composés pour vos jambes et sont de bons ajouts à votre séance d'entraînement.

Si vous incluez des exercices d'isolement, faites-les en dernier. Les exercices d'isolation zéro sur un muscle activent des articulations simples. Si vous les faites d'abord, vous allez vous fatiguer et ne serez pas en mesure de pousser fort avec vos mouvements composés.

## Voici un exemple de routine d'exercices à effectuer ...

### Poitrine/Dos:

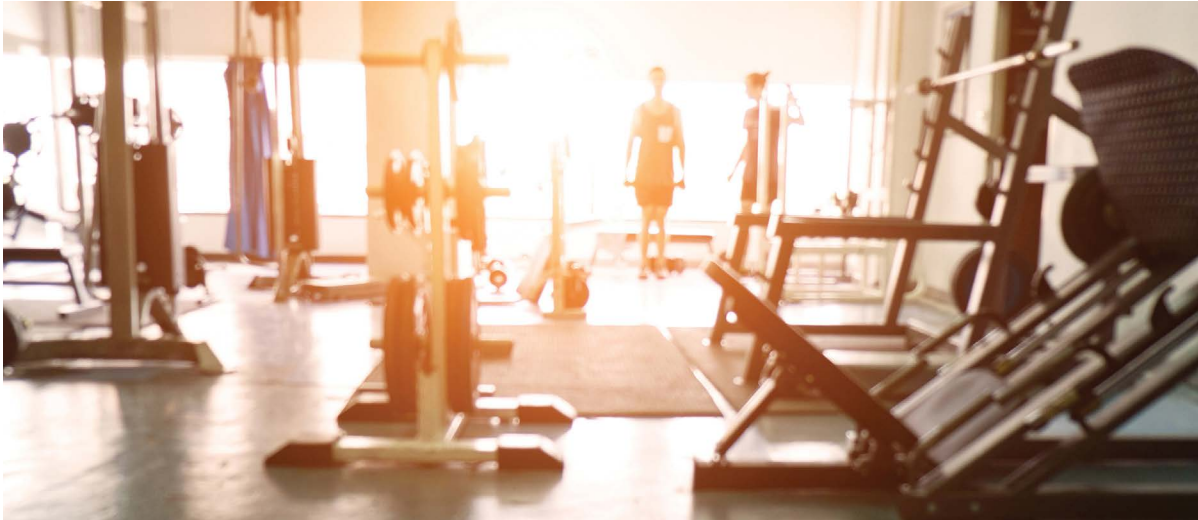
Développé-couché à la barre  
Pullovers avec haltère  
Écartés avec poulie  
Traction à la barre fixe  
Tirage horizontal à la barre, penché  
Extension du dos avec poids

### Triceps/Biceps:

Extension des avant-bras avec haltères  
Skullcrushers à la barre  
Triceps à la poulie haute, mains en pronation  
Flexion des avant-bras à la barre  
Haltère sur chaise inclinée  
Flexion de l'avant-bras coude calé sur quelque chose

### Epaules/Jambes:

Soulevé aux haltères à 1 main  
Tirage vertical avec barre  
Soulevé frontal aux haltères  
Squats avec dos appuyé  
Exercices avec marche, avec haltères  
Fentes inversées en alternance avec haltères



## Se joindre à une salle ou en créer une à la maison?

Beaucoup de gens diffèrent quand il en vient à aller dans une salle de sport ou travailler à la maison. Les motifs de cette décision sont personnels, ce sont des facteurs de proximité ou à des questions économiques. En réalité, il n'y a vraiment pas de bonne ou de mauvaise réponse. Comme avec la forme physique en général, tout dépend de vos préférences personnelles. Vous pouvez voir la valeur en ayant à la fois une adhésion et une salle à domicile.

### “La Salle”

Quand il en vient à la scène de la salle sport, les outils de mise en forme ont évolué, les programmes de conditionnement physique sont venus et repartis, et la technologie a progressé au point où tout ce que vous devez faire pour y accéder est de glisser une carte à la porte d'entrée.

Peu importe comment vous les tranchez, aucune de ces questions n'a lieu d'être, s'il n'y avait pas point commun entre les membres. Sans membre, vous n'avez pas de salle de sport et vous n'avez aucune raison d'aller et venir pour les tendances et les modes.

Si vous êtes dans la crainte d'être jugé ou ridiculisé par ces membres, vous avez une meilleure chance d'être frappé par une météorite. Peu fréquent à la croyance populaire, les salles de sport ne sont pas aussi intimidants que vous pouvez le penser.

En moyenne, les gens sont plus préoccupés à se regarder dans tous ces miroirs scintillants puis ils vous regardent. Cela ne signifie pas que ce n'est pas la peine de regarder aussi. Cela signifie simplement que vous ne devriez pas laisser la peur d'être jugé comme un facteur déterminant dans l'adhésion à une salle de sport.

Basez votre décision sur des facteurs plus réalistes comme le coût des adhésions, la distance à votre domicile ou au bureau, des équipements et des offres incluses avec une adhésion.

Aussi, lorsque vous rejoignez d'abord une salle de sport, la personne de la réception ou quiconque vous rencontrez devrait être très accommodante et professionnelle. S'ils ne sont rien de cela, ne perdez pas votre temps. Cela montre un mauvais service client et c'est la dernière chose que vous voulez avoir à traiter tous les jours.



En outre, ils devraient vous mettre en place une visite gratuite et peut-être une session de formation gratuite pour vous familiariser avec l'équipement et la façon de l'utiliser. Profitez de toute offre qu'ils sont prêts à vous donner mais ne vous laissez pas emporter.

Soyez conscient que les frais d'adhésion varient considérablement d'une salle de sport à l'autre. Une avec une piscine, un spa, un terrain de basket-ball, sauna, bain à remous, salle de yoga, service de serviettes et un parking souterrain va être beaucoup plus cher. Ces types de gymnases ont souvent une multitude de classes comprises dans le prix de l'adhésion, ce qui est un bon avantage.

Mis à part le prix, la propreté d'une salle de sport est quelque chose que vous ne voulez pas négliger. Vous pouvez effectivement payer plus pour une adhésion si la salle de gym est impeccable et a de bonnes pratiques de nettoyage. Vous êtes sûr que vous ne voulez pas être soumis à la sueur et la saleté lorsque vous libère des répétitions sur un banc de musculation.

Vous pouvez également être intéressé dans la recherche d'un entraîneur personnel dans une de sport, ce qui peut être une très bonne idée, surtout quand vous commencez juste. Ils peuvent vous aider à composer dans vos objectifs et créer des plans d'entraînement spécifiquement adaptés à vos besoins et désirs.

Une dernière pensée sur la scène de la salle de gym. Ne vous basez pas uniquement sur la proximité de votre maison pour y adhérer. Au lieu de cela, pensez à votre situation de travail. Si vous avez une salle de gym qui est juste en face de la rue de votre lieu de travail, il pourrait être une meilleure option pour rejoindre celui-là.

Ensuite, vous pouvez apporter vos vêtements d'entraînement avec vous et hop, vous pouvez y aller lorsque vous avez terminé votre journée. Ou y aller le matin et aller travailler par la suite. Cela permettra également de vous donner moins de chance de trouver des excuses pour ne pas aller à la gym.



## Construire sa propre salle

Rien ne vaut vraiment la commodité d'avoir une salle de gym à domicile. En toute honnêteté, il est avantageux d'en avoir une même si vous avez un abonnement. Un temps viendra où vous ne serez pas en mesure de vous rendre à la salle de gym et vous regretterez de ne pas avoir un endroit pour travailler. Ce sera tout particulièrement vrai en hiver si vous vivez dans un climat froid. Aucune quantité de neige, de grêle ou de pluie verglaçante ne peut jamais être utilisée comme une excuse pour vous priver de votre séance d'entraînement. Vraiment, le seul inconvénient avec une salle de gym à domicile est les frais de démarrage. Mais quand on le compare à la valeur des frais d'adhésion à une salle de sport et tous les accessoires qui reviennent d'une année, elle s'équilibre. Et, ceci est un investissement ponctuel qui peut durer de nombreuses années.

Vous pouvez investir autant de fantaisies ou de basics que vous voulez, mais au moins, investissez dans des miroirs longs et au moins un mur. Oui, il est vrai, vous pourrez apercevoir les gens se contrôler tout le temps dans un gymnase public, mais ce n'est pas la raison pour laquelle les miroirs sont là. Ils aident à assurer que vous utilisez la forme appropriée.

Si vous ne pouvez pas vous voir, vous pouvez penser que vous faites un exercice correctement, mais ce ne l'est pas. Si vous pouvez vous voir, vous saurez si votre exercice est mauvais dès le début et être en mesure de faire des ajustements appropriés.

Les ventilateurs de plafond sont de bonnes options à inclure surtout si vous vivez dans un climat chaud. Non seulement ils vous refroidissent mais ils font circuler l'air, ce qui rend plus facile la respiration et la récupération entre les séries.

Assurez-vous de faire attention à ce qui vous entoure. Si vous avez un ventilateur et que vous êtes sur le point de sauter à la corde ou faire une pression aérienne, vous ne voulez pas le toucher. Le ventilateur gagne toujours !

Mis à part l'esthétique, vous devez comprendre l'équipement que vous voulez. Tout comme vous pouvez obtenir la fantaisie et élaborer votre salle de gym, vous pouvez également faire la même chose avec vos choix d'équipement.

Les temps ont changé au cours de la dernière décennie. Les tendances de remise en forme sont lentement et sûrement allées vers une direction plus minimaliste.

Dans la grande image, vous voulez récolter des outils qui vous permettront de cibler tous vos muscles efficacement tout en obtenant aussi une quantité adéquate de cardio en gardant l'espace le plus ouvert possible.

Des outils tels que des haltères, kettlebells, des équipements de suspension, balles de médecine, des cordes à sauter, haltères avec plaques de poids, barres pull-up, des traîneaux, des pneus, des sacs de sable, et des disques de glisse sont de grandes options.

Un sac de vitesse et sac lourd sont également des outils amusants qui vont vous permettre d'obtenir une meilleure forme tout en sortant une certaine agressivité refoulée. En toute honnêteté, il est avantageux d'avoir une même si vous obtenez une adhésion. Un temps viendra où vous ne serez pas en mesure de vous rendre à la salle de gym et vous regretterez de ne pas avoir un endroit pour former.



## Voyage et Entraînement

Peu importe que ce soit pour affaires, le plaisir ou le deuil, un temps viendra où vous devrez voyager et séjourner dans un emplacement temporaire. Dans certains cas, les gens ne se soucient pas trop du travail ou de leur alimentation quand ils sont hors de la ville. Cependant, il est fortement recommandé de le faire.

Si vous choisissez de prendre quelques jours ou semaines de congé, vous pouvez compromettre vos progrès et avoir du mal à vous remettre sur les rails une fois que vous arrivez à la maison. Et il n'est jamais amusant de commencer à partir de zéro après une longue mise à pied.

Peu importe si vous séjournez dans un hôtel, motel, maison de fantaisie, chalet, cabine ou grange, cela doit être une priorité de rester fidèle à votre corps et trouver un moyen d'exercer. Et quand vous êtes hors de la ville, vous ne pouvez pas supposer que vous aurez une belle salle de gym à proximité.

Cela étant dit, il vous a déjà été donné quelques séances d'entraînement, mais il est normal que vous en obtenez plus. Appelez cette politique une assurance au cas où vous seriez confronté à un voyage sur la route et que vous voudriez rester dans un état optimal.

Cette séance d'entraînement se compose de trois formations de poids et trois jours de cardio. Tout ce que vous devez faire c'est d'utiliser le poids de votre corps et quelques articles ménagers. Effectuez votre entraînement de poids et de séances d'entraînement cardio les jours en alternance les uns des autres.

Cela peut sembler un peu intense, mais vous serez très bien tant que vous commencerez facilement et en toute sécurité.

Contrairement aux dernières séances d'entraînement, les exercices ici seront disposés avec plus de détails, car ils sont un peu plus complexes. De plus, vous trouverez quelques conseils utiles. Donc, sans plus tarder, ici vous allez ...



## **Pompes Classiques - 5 séries de 15 avec 45-à-60-sec de repos.**

Les pompes classiques sont les pompes vraies et correctes que les gens ont l'habitude de faire dans les temps historiques. Sur le point historique, les gens étaient alors maigres, définis, avaient une grande posture et une faible incidence de blessures. Commencez en position penchée avant (planche) avec vos mains placées à la largeur des épaules et vos pieds ensemble. Serrez vos abdominaux et maintenez une ligne droite à l'arrière de votre tête à vos talons que vous pliez. Assurez-vous de garder vos bras près du corps et essayez d'amener votre menton à toucher le sol. Rappelez-vous, ce sont des pompes classiques. Régulièrement, vous poussez en arrière dans un mouvement doux jusqu'à ce que vos bras soient en extension complète et répéter. Si vous êtes incapable d'effectuer un ensemble de répétitions propres sans un affaissement, placez vos mains sur une chaise ou un banc. Il n'y a rien de mal à une régression pour garder votre forme et le corps hors de danger.



## **Pompes Inclinées - 5 séries de 15 avec 45-à-60-sec de repos.**

Les pompes inclinées sont effectuées avec vos pieds surélevés sur un accessoire et vos mains sur le sol. Ce n'est pas dans l'autre sens, contrairement à la croyance populaire.

Suivez exactement les mêmes règles que les pompes classiques et choisissez un accessoire qui ne soit pas trop extrême. Plus vos pieds sont élevés, plus les pompes seront efficaces pour vous. Si vous êtes un novice, utilisez un lit, une chaise ou une table.

## **Pompes Dorsales - 5 séries de 15 avec 45-à-60-sec de repos.**

Cette variation de pompes est semblable à une pose de yoga connue comme le pont. En termes simples, elle est souvent considérée comme un exercice dorsal. Vous allez l'inclure dans le sens inverse des pompes pour ainsi dire. Voici comment faire ...

Allongez-vous sur votre dos avec vos genoux pliés et les pieds et les mains à plat sur le sol. Vos mains doivent être à côté de vos oreilles avec vos doigts pointant vers vos épaules. Dans un mouvement fluide, levez vos hanches du sol et étendez vos bras et les jambes, autant que possible, tout en cambrant votre dos.

Une fois que vous avez été aussi loin que vous le pouvez, descendez lentement le bas du dos vers le bas et répéter. Comme un bonus supplémentaire, les pompes dorsales renforcent vos poignets et améliorent la flexibilité dans vos bras, le noyau et les épaules.

## **Pike Push-ups - 4 séries de 10 à 12 avec 30-à-45-sec de repos.**

Cette dernière variation de pompes cible agréablement vos épaules, le haut du dos et les obliques sur les côtés de votre cage thoracique.

Supposons une position penchée avant comme si vous alliez faire une pompe classique et soulevez vos fesses en l'air. Poussez votre poids vers vos talons et fixer votre regard en arrière à vos orteils.

Votre tête doit être entre vos bras à ce point et votre corps doit être à un angle de 90 degrés. Maintenez cette position avec votre corps alors que vous pliez vos coudes plus bas. Visez le haut de votre tête vers le sol et arrêtez quand elle est près. Poussez-vous, revenez au point de départ et répétez.



## **Dips - 4 séries de 10 à 12 avec 30-à-45-sec de repos.**

Chaque fois que vous étendez ou redressez votre bras, vous activez les gros muscles sur le côté haut du dos appelés les triceps, ce que vous devriez déjà savoir. Les pompes font un bon travail pour cibler ces muscles, mais les dips font un travail encore meilleur.

Vous aurez besoin d'une chaise robuste, d'un objet fixe comme un banc de parc pour faire ceci. Asseyez-vous sur le bord de la chaise avec vos mains crispées sur les côtés. Sortez vos pieds afin que vous ayez un espace entre le dos de votre corps et la chaise.

Abaissez-vous vers le bas en pliant les coudes et arrêtez quand vos bras deviennent parallèles au sol. Poussez-vous dans un mouvement régulier jusqu'à ce que vos bras soient en extension complète et répétez.

Pour une variation plus difficile, étendez vos jambes droites et plantez vos talons dans le sol avec vos orteils pointant vers le ciel. Vous avez également la possibilité de placer vos mains sur le bord avant de la chaise.

## **Squats Latéraux sur une jambe, avec marche – 4 séries de 10 à 12 avec 30-à-45-sec de repos.**

Tous les squats ciblent les principaux muscles dans le bas du corps, qui comprennent les fessiers, les ischio-jambiers, les quadriceps et les mollets. Un simple squat latéral de la jambe met un peu plus l'accent sur les fessiers et il conteste également l'équilibre.

Vous aurez besoin d'un accessoire pour faire cet exercice, comme un ou plusieurs livres épais, un petit tabouret ou un parpaing. Tenez avec votre pied droit sur la béquille et le pied gauche espacés d'une distance d'un peu plus d'une largeur d'épaule. Gardez vos coudes pliés et les mains repliées dans votre poitrine et descendez plus bas en pliant les genoux. Arrêtez-vous lorsque vos cuisses deviennent parallèles au sol et montent vers le haut.

Mettez votre poids sur votre pied droit et soulevez votre pied gauche sur le sol. Pliez votre genou gauche et arrêtez quand votre cuisse devient parallèle au sol. Vous devriez être en équilibre sur la jambe droite à ce moment. Remontez vers votre position de départ, répétez l'opération pour un ensemble de répétitions et changez de pied.

Si vous voulez ajouter plus de poids à cet exercice, faites passer une serviette dans une cruche pleine d'eau et positionnez-la soigneusement sur le haut du dos. Laissez les extrémités de la serviette pendre sur votre poitrine et saisissez chaque extrémité avec vos mains. Une cruche gallon pèse 3 kgs quand elle est pleine. N'hésitez pas à utiliser quelques-unes d'entre elles si vous pouvez gérer la résistance supplémentaire. Ou vous pouvez vider le liquide et ajouter du sable, du gravier ou des petits cailloux.

**NE VOUS ARRÊTEZ PAS QUAND ÇA FAIT MAL,  
ARRÊTEZ-VOUS QUAND VOUS AVEZ FINI.**





## Fentes Inversées - 4 séries de 10 à 12 avec 30-à-45-sec de repos

Les fentes inversées feront travailler vos muscles du bas du corps d'une manière différente. Vos jambes seront dures et fermes lorsque vous terminerez une séance d'entraînement.

Gardez vos pieds ensemble, fixez votre regard sur l'horizon et placez vos mains sur vos hanches. Faites un grand pas en arrière avec votre pied droit et descendez plus bas en pliant les deux genoux. Arrêtez-vous lorsque votre cuisse gauche est parallèle au sol et les deux genoux forment des angles de 90 degrés.

Remontez à la position de départ et répétez avec la jambe gauche. Continuer d'alterner avant et en arrière jusqu'à ce que vous atteigniez votre gamme de répétitions. Et comme vous le savez, une répétition est atteinte lorsque vous avez fenté avec les deux jambes.

Assurez-vous de garder votre torse vertical à travers l'ensemble du mouvement. Vous ne voulez pas vous bloquer les reins ou blesser votre dos. Aussi, ne laissez jamais votre genou arrière toucher le sol.

Si vous voulez plus de résistance, tenez des cruches d'eau à vos côtés ou tenez la serviette avec les cruches à travers le haut du dos.



## **Superset du tronc - 4 séries de 15 à 20 avec 30-à-45-sec de repos.**

Chaque exercice décrit dans cette séance d'entraînement cible le noyau d'une manière ou d'une autre. Mais, le super-ensemble vise spécifiquement tous les muscles qui entourent la partie centrale du corps, qui comprennent l'abdomen, les obliques et les spinaux.

Vous serez en mesure de le faire avec des stars sit-ups et des extensions de dos. Si vous vous souvenez du début, des arrêts d'exercices ont été discutés. Les super séries sont semblables dans le fait que vous passez d'un exercice à l'autre. Mais vous faites deux différentes parties du corps et sans repos entre les deux. Prenez votre temps de pause après avoir terminé le surensemble.

### **'Sit-up' en étoile**

Allongez-vous sur votre dos avec vos bras à vos côtés en forme de «T» et les jambes écartées en forme de «Y». Appuyez sur votre main gauche dans le sol et soulevez votre torse à un angle vers la gauche alors que vous soulevez simultanément votre jambe gauche. Longez votre corps avec votre main droite et essayez de toucher vos orteils.

Votre avant-bras gauche et la main doivent être à plats sur le sol à ce point. Une fois que vous avez touché vos orteils, abaissez lentement votre dos au sol et changez de côté. Continuez d'alterner avant et en arrière jusqu'à ce que vous ayez atteint le nombre requis de répétitions de chaque côté.

Lorsque vous tournez votre corps dans l'air, assurez-vous que votre dos est sur le sol. Vous ne voulez pas juste atteindre pour vos orteils avec votre main car cela ne causerait aucun travail d'abdos qu'il soit.



## Extension du Dos

La façon la plus confortable pour faire des extensions du dos est avec un lit. Placez vos mains sur les côtés de votre tête et abaissez le haut du corps aussi loin que possible.

Soulevez-vous et remontez en engageant les muscles du bas du dos et répétez. Si vous avez un partenaire de voyage, demandez-leur de saisir vos jambes pour vous garder plus stable.



## Cardio

Maintenant, il est temps de se rendre à la partie cardio de l'entraînement. Ce sera court et doux. Vous aurez besoin d'aller à l'extérieur car cela implique de la course. Toutefois, si vous êtes assez chanceux pour trouver un tapis roulant décent à votre disposition, alors n'hésitez pas à monter à bord.

Commencez à marcher pendant deux minutes, puis passez à un jogging léger durant quatre minutes. Ce sera votre échauffement. Ensuite, alternez entre une minute de fonctionné à environ 75% de l'effort maximum et deux minutes de jogging. Effectuez des intervalles de 4 à 6 minutes et terminer avec un léger jogging de 5 minutes pour refroidir. La totalité de votre séance de cardio va durer à peine 20 à 30 minutes.

## Résumé

Bon travail ! Vous êtes bien sur votre chemin pour obtenir votre corps désiré. Et maintenant que vous avez une bonne compréhension de l'élaboration, il est temps de combler l'écart avec votre régime alimentaire. Passons au Guide Nutrition. Ne gémissiez pas. Vous savez à quel point un régime alimentaire sain est nécessaire à votre bien-être global.



**QUAND  
VOUS VOULEZ  
ABANDONNEZ,  
RAPPELEZ-VOUS  
POURQUOI VOUS  
AVEZ COMMENCÉ.**



**ENTRAINEZ-VOUS COMME UN ATHLÈTE.  
NOURRISSEZ-VOUS COMME UN NUTRITIONNISTE.  
DORMEZ COMME UN BÉBÉ GAGNEZ.  
COMME UN CHAMPION.**

PhenQ