

Sportschema:

Programme d'entraînement Musculation – Confirmés

Si vous souhaitez renforcer et tonifier vos muscles, il faut qu'ils soient entraînés plus qu'au quotidien. Découvrez quel genre d'exercices il vous faut, ainsi que la durée, la fréquence et l'intensité des exercices pour atteindre l'effet souhaité.

On fait 3 séries par entraînement. La première série à 60% de votre performance de force maximale et 10 reps, une deuxième série à 65% et 8 reps, et une troisième série à 70% et 6 reps.

Exemple: Pour le leg extension en position couchée je peux lever 100 kg max. Si je dois m'entraîner à 65% je lève donc 65 kg. Déterminez votre performance de force maximale avant de commencer votre programme d'entraînement.

Exercices	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
N'oubliez pas l'échauffement: vélo pendant 10 min ou tapis de course pendant 7 minutes							
Jambiers et dos							
Leg extension –couchée	Le		M		Lo		
Legcurl –couchée	Le		M		Lo		
Epaules et bras							
Pull-down latéral des bras	Le		M		Lo		
Bench Press (position couchée)	Le		M		Lo		
Position assise	Le		M		Lo		
Biceps curl	Le		M		Lo		
Abdominaux							
Sit-up (position couchée)	3 x15		3 x15		3 x15		

Leger (Le) 60 % 1x10 65% 1x8 70% 1x6	Medium (M) 60 % 1x10 70% 1x8 80% 1x6	Lourd (Lo) 60 % 1x10 75% 1x8 70% 1x6
--	--	--

Vous trouvez plus de programmes d'entraînement sur <http://www.infotalia.com>