



## CÉGEP de SHERBROOKE

### Centre de l'activité physique

#### Programme d'entraînement membres inférieurs, supérieurs, abdos

- Le programme contient 3 sections :
  - Section 1 = Membres inférieurs
  - Section 2 = Membres supérieurs
  - Section 3 = Abdominaux et lombaires

\*Vous pouvez effectuer l'entraînement de 2 manières différentes :

#### - Option 1 (2 à 3 entraînements / semaine) :

Tous les groupes musculaires la même journée (1 série / section)

Vous enchaînez tous les exercices d'une même section sans repos (ou repos très court) ensuite vous prenez une pause d'environ 1 à 2 minutes, avant de poursuivre avec la section suivante. Votre entraînement se termine quand vous avez effectué **une série de chaque section**.

#### - Option 2 (3 à 6 entraînements / semaine) :

Seulement 1 groupe musculaire par jour (plusieurs séries de la même section)

Vous enchaînez tous les exercices d'une même section sans repos (ou repos très court) ensuite vous prenez une pause d'environ 1 à 2 minutes, avant de recommencer une 2<sup>e</sup> série de la même section. Votre entraînement se termine quand vous avez effectué **2 à 4 séries de cette même section**. L'entraînement suivant, vous effectuez le groupe musculaire suivant.

Voici un tableau des différents niveaux de difficulté :

Débutant	Intermédiaire	Avancé	Très avancé
5 répétitions	10 répétitions	15 répétitions	20 répétitions
Repos de 20s entre les exercices	Repos de 10s entre les exercices	Sans repos entre les exercices	Sans repos entre les exercices
Repos de 1 à 2 min entre les séries	Repos de 1 min entre les séries	Repos de 1 min entre les séries	Repos de 30s entre les séries

\*\* Vous pouvez toujours ajuster le programme selon votre niveau. Ajuster les temps d'effort/repos et le nombre de série effectuée. Gardez une belle qualité de mouvement en tout temps et respectez vos limites.

**BON ENTRAÎNEMENT!!!**



**Programme d'entraînement maison #8**

**Échauffement :**

- Jog sur place – 30s
- Jumping jack – 30s
- Scissors jumping jack – 30s
- Body weight squat – 30s
- World's best stretch – 6/c

**Section 1: Membres inférieurs**

A1- Squat

A2- Squat pulse

A3- Jump squat

A4- Fentes avant

A5- Deadlift jambes tendues, à 1 jambe

A6- Fentes arrière

A7- Deadlift jambes tendues, à 1 jambe avec genoux hauts

A8- Sauts en fentes arrière avec genoux hauts

A9- Flexion des jambes sur serviette à 1 jambe

A10- Extension des hanches au sol à 1 jambe

A11- Abducteurs sur le côté

A12- Adducteurs sur le côté

A13- Skater jump

## **Section 2: Membres supérieurs**

A1- Divebomber push up

A2- Pull down sur serviette

A3- Spider push up

A4- Snow angel inversé

A5- Push up large

A6- Bird dog

A7- Cobra

A8- V-push up

A9- Superman

A10- Diamond push up

A11- L'araignée

A12- Push up

### **Section 3: Abdominaux et lombaires**

A1- Planche genoux/coude

A2- Planche avec rotation

A3- Full crunch

A4- Élévation des jambes

A5- Élévation du bassin avec twist

A6- Abdos mains-genoux

A7- Abdos mains-chevilles

A8- Planche de côté avec flexion de la hanche

A9- Planche avec rotation de la hanche

A10- Élévation des jambes alternées

A11- Abdos mains-pieds croisé

A12- Mason twist