



# PLAN GRATUIT

3 A 6 SEANCES  
 TRAVAIL COMPLET DU CORPS 2X  
 PAR SEMAINE.  
 1 SEANCE FULL BODY.  
 1 SEANCE HAUT DU CORPS.  
 1 SEANCE BAS DU CORPS.

DATE :.../.../...  
 ATHLETE .....



Identifiez ! Likez ! Partagez !

#tougherkatzcoaching

## HEAVY FULL BODY:

Echauffement : Ronds de bras, ronds de coudes, ronds de nuque, ronds de bassin, air squat.

- 5 à 10min de vélo elliptique /OU/ rameur /OU/ appareil cardio travaillant bas et haut du corps

Fin de séance : 10 à 20min cardio faible intensité (appareil au choix)

Etirement élastique pour épaules arrières /OU/ tirage-visage 2 x15-20  
 Extensions lombaires au sol « superman » /OU/ Banc à lombaires 2 x 15-20

### Sous forme de circuit 2x :

- Abdos relevés de jambes/genoux (au sol) x 15-20
- Glute bridge au sol x 15-20
- Abdos crunch latéraux « touché de talons » x 15-20

- Deadlift trap-bar 3x 5-10
- OHP 3x 5-10
- Tractions (prise neutre ou supination, largeur épaules) /OU/ Tirage vertical (prise neutre ou supination, largeur d'épaules) 3x 5-10
- Ecartés pectoraux poulies basses (focus haut des pectoraux) 2x 20
- Elévations latérales (double poulie basse, machine ou DB) 2x 20
- Split squat bulgare (pdc, DB ou SM) /OU/ Step-up (pdc, DB ou SM) 2x 20
- Extension triceps sur poulie haute (poignée en « V » ou corde) 2x 20
- Curl biceps incliné (DB ou machine) 2x 20

## UPPER BODY:

Echauffement : Ronds de bras, ronds de coudes, ronds de nuque, ronds de bassin, air squat.

- 5 à 10min de vélo elliptique /OU/ rameur /OU/ appareil cardio travaillant bas et haut du corps

Fin de séance : 10 à 20min cardio faible intensité (appareil au choix)

Etirement élastique pour épaules arrières /OU/ tirage-visage 2 x15-20  
 Abdos crunch « touchés de genoux » 2 x 20-30  
 Extensions lombaires au sol « superman » /OU/ Banc à lombaires 2 x 15-20

- Tirage horizontal (prise neutre, largeur d'épaules) /OU/ T-bar rowing (torse sur appui) 3x 8-10
- Développé couché (machine convergente, DB ou SM) 3x 8-10
- Ecartés pectoraux poulies hautes (focus bas des pectoraux) /OU/ Pec-deck 3x 8-10
- Tirage vertical (prise neutre, dos droit, coudes serrés « vers les poches ») 2x 15
- Dips (pdc, lesté si besoin ou machine) 2x 15
- Elevations latérales unilatéral (poulies hauteur de genou) 2x 15
- Curl biceps marteau (corde ou DB) 2x 15

## LOWER BODY:

Echauffement : Ronds de bras, ronds de coudes, ronds de nuque, ronds de bassin, air squat.

- 5 à 10min de vélo elliptique /OU/ rameur /OU/ appareil cardio travaillant bas et haut du corps

Fin de séance : 10 à 20min cardio faible intensité (appareil au choix)

Etirement élastique pour épaules arrières /OU/ tirage-visage 2 x15-20  
 Abdos crunch « touchés de genoux » 2 x 20-30  
 Extensions lombaires au sol « superman » /OU/ Banc à lombaires 2 x 15-20

- Leg curl (machine assise de préférence) 2x 15
- Squat (ou assisté) /OU/ Leg press 3x 8-10
- Fentes marchées pdc. 90m
- Adducteurs machine 2x 15
- Leg extension 2x 15
- Extensions mollets J.T. 2x 15
- Abdos relevés de jambes/genoux (au sol, ou sur banc incliné = plus hard) 2x maximum

**Notes:**

- 1) **Que signifie « 3 X 10-20 » ?**
  - 3 = le nombre de séries. Elles seront espacées des temps de repos.
  - 10-20 = le nombre de mouvements, de répétitions.
  
- 2) **Pourquoi « entre 10 et 20 » ?**
  - Le but est de gérer sa fatigue et son énergie d'une séance à l'autre, d'une série à une autre. Il y a des fois où vous préférerez sûrement travailler avec des charges plus légères pour plus de répétitions, ou l'inverse. Tant que vous allez au bout de l'effort ( ! règle de 1 à 2 reps dans le réservoir !), toujours avec une bonne technique ; les progrès seront présents.
  
- 3) **Comment progresser ?**
  - Séances après séances, la pratique régulière et la répétition des exercices est l'occasion de progresser sur différents points :
    - o La TECHNIQUE et la maîtrise du mouvement (en gardant une charge moyenne et contrôlable)
    - o Augmenter le VOLUME de travail (augmenter le nombre de série, ou essayer d'effectuer plus de répétitions avec la même charge)
    - o Augmenter la CHARGE de travail (par exemple, essayer de rester à « 10 répétitions » en adaptant la charge pour que ces 10 reps soient toujours difficiles/challengantes.
  
- 4) **Quel jour s'entraîner ?**
  - Quand le temps le permet !
  - Essayer de prendre un jour de pause après 2 ou 3 jours consécutifs d'entraînement.
  - Toujours reprendre le plan, là où on s'est arrêté ! En cas d'imprévu, d'empêchement qui viendrait faire manquer une séance, pas d'inquiétude. On reprendra où on en était.
  - Il ne faut pas vouloir absolument placer toutes ses séances sur 1 semaine.
    - o Exemple : le plan est en **4 séances** ? Rien n'empêche de recommencer le plan dans la même semaine :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi
A	B	pause	C	D	pause	A	B	pause

- Ici, on a recommencé le plan à sa séance A dès le dimanche de la même semaine.

**CALCUL DES % :** Prendre le « vrai » 1RM et faire -10%. Le résultat devient le 1RM de référence pour calculer les %.

- 5) ~~Effectuer le programme comme suit : PUSH A, PULL A, LEGS A, repos, PUSH B, PULL B, LEGS B, repos. IL FAUT SORTIR DU « CARCAN » des 7 JOURS~~
- 6) **Temps de récupération :**
  - a. Environ 5 reps = 2 à 3 min de repos
  - b. Environ 10 reps et + = 2 à 1min de repos

Bien que, l'idéal serait environ 3min entre chaque série, peu importe la charge !

- 7) Quand on vise (par exemple) 10 reps ; il faut que la charge soit adaptée pour que les 10 reps soient difficiles. Càd ; que avec la charge choisie, tu sois peut-être capable de faire 11 ou 12 reps mais pas plus que ça.

**En gros : GARDES EN TOUJOURS UNE DANS LE RESERVOIR !**

- 8) Penser à prendre note des charges utilisées, du ressenti, et des réglages des machines.

- 9) **2x 5-10\* ou similaire:** Conserver la même charge jusqu'à savoir compléter 2x10. Puis, on visera 3 séries. Quand les 3x10 sont atteints avec la même charge, alors seulement on passe au poids suivant.  
En cas de stagnation dans la charge et/ou les répétitions pendant 2 semaines d'affilée (en supposant que la récupération/sommeil/alimentation sont bons) : 1) Changer de variante. OU 2) Prévoir 1 semaine de « deload » (càd, ne faire que 1 série par « exercice bleu » et que 1 à 2 série pour les accessoires)
- 10) D.P.I. = Effectuer une série (10 à 20reps) avec un poids choisi.
- Quand tu atteints l'échec, enlève environ 1/3 du poids utilisé.
  - Effectue de nouveau autant de répétitions complètes que possible (proprement)
  - Quand tu atteints l'échec, effectue une vingtaine de répétitions PARTIELLES (des petites répétitions, comme des rebonds, sur la partie étirée du mouvement.)
  - Quand tu atteints l'échec sur les partielles, à ta dernière, tiens un gainage de 10sec sur la partie étirée du mouvement.
- 11) SUPERSET = Effectuer une série du premier exercice proposé, puis directement enchaîner sans temps de repos une série du second exercice.
- 12) DEGRESSIVE MECANIQUE= Effectuer un maximum de répétitions avec le premier mouvement indiqué. Une fois à l'échec, garder le même poids/objet en main et enchaîner directement avec le second mouvement indiqué (version différente/plus facile du premier) et effectuer un maximum de répétitions.
- 13) DEGRESSIVE « simple »= Effectuer un maximum de répétitions. Une fois à l'échec, retirer environ 25% à 50% de la charge et de nouveau effectuer un maximum de répétitions.
- 14) BACK-OFF = Idem qu'une série dégressive (on retire ¼ du poids), mais on prend un temps de repos avant d'effectuer sa série.
- 15) S.M. = Smith Machine = Cadre guidé
- 16) D.B. = Dumbbell = haltère
- 17) P.D.C = poids de corps ; pas de charge supplémentaire
- 18) J.T. = Jambes tendues
- 19) R.M. = Répétition maximum
- 20) R.P.E. = « Relative perceived effort » càd « Perception d'effort relative”
- Exemple : RPE 8 = au ressenti de votre série, vous auriez encore été capable d'effectuer 2 répétitions. RPE 6 = vous auriez été capable d'effectuer 4 répétitions. Etc.

Disclaimer : En aucun cas, les programmes et conseils proposés par TougherKatzCoaching ne garantissent un risque 0 de blessure. Privilégiez toujours la meilleure technique possible.

Tous les programmes et conseils proposés par TougherKatzCoaching sont à but éducatif et informatif. Ils ne doivent pas se substituer à l'avis d'un médecin. En cas de gêne, de blessure ou de problème de santé, n'hésitez pas à consulter.

Advertising : Toute reproduction des programmes de TougherKatzCoaching, constituant sa propriété intellectuelle est formellement interdite et entrainera des poursuites.

