



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.

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

FORMULE DE BRZYCKI

Charge Maximale Estimée (R.M) = Charge Optimale / (1.0278 - 0.0278 x Nombre de répétitions)

KG	Nombre de répétitions														
	100%	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	66	64	61
CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur)															
30.0	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18			
32.5	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20		
35.0	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	
37.5	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	
40.0	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24	
42.5	41	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	28	27	26	
45.0	44	42	41	40	39	37	36	35	34	32	31	30	29	27	
47.5	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29	
50.0	49	47	46	44	43	42	40	39	37	36	35	33	32	31	
52.5	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	35	34	32	
55.0	53	52	50	49	47	46	44	43	41	40	38	37	35	34	
57.5	56	54	53	51	50	48	46	45	43	42	40	38	37	35	
60.0	58	57	55	53	52	50	48	47	45	43	42	40	38	37	
62.5	61	59	57	56	54	52	50	49	47	45	43	42	40	38	
65.0	63	61	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	42	40	
67.5	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41	
70.0	68	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	
72.5	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	
75.0	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46	
77.5	75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	49	47	
80.0	78	76	73	71	69	67	64	62	60	58	56	53	51	49	
82.5	80	78	76	73	71	69	66	64	62	60	57	55	53	50	
85.0	83	80	78	76	73	71	68	66	64	61	59	57	54	52	
87.5	85	83	80	78	75	73	70	68	66	63	61	58	56	53	
90.0	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55	
92.5	90	87	85	82	80	77	74	72	69	67	64	62	59	56	
95.0	92	90	87	84	82	79	77	74	71	69	66	63	61	58	
97.5	95	92	89	87	84	81	79	76	73	70	68	65	62	60	
100.0	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	67	64	61	
102.5	100	97	94	91	88	85	83	80	77	74	71	68	65	63	
105.0	102	99	96	93	90	87	85	82	79	76	73	70	67	64	
107.5	105	102	99	96	93	90	87	84	81	78	75	72	69	66	
110.0	107	104	101	98	95	92	89	86	82	79	76	73	70	67	
112.5	109	106	103	100	97	94	91	87	84	81	78	75	72	69	
115.0	112	109	105	102	99	96	93	89	86	83	80	77	73	70	
117.5	114	111	108	104	101	98	95	91	88	85	82	78	75	72	
120.0	117	113	110	107	103	100	97	93	90	87	83	80	77	73	
122.5	119	116	112	109	105	102	99	95	92	88	85	82	78	75	
125.0	122	118	115	111	108	104	101	97	94	90	87	83	80	76	
127.5	124	120	117	113	110	106	103	99	96	92	89	85	81	78	
130.0	126	123	119	116	112	108	105	101	97	94	90	87	83	79	
132.5	129	125	121	118	114	110	107	103	99	96	92	88	85	81	
135.0	131	127	124	120	116	112	109	105	101	97	94	90	86	82	
137.5	134	130	126	122	118	115	111	107	103	99	95	92	88	84	
140.0	136	132	128	124	121	117	113	109	105	101	97	93	89	86	
142.5	139	135	131	127	123	119	115	111	107	103	99	95	91	87	
145.0	141	137	133	129	125	121	117	113	109	105	101	97	93	89	
147.5	143	139	135	131	127	123	119	115	111	106	102	98	94	90	
150.0	146	142	137	133	129	125	121	117	112	108	104	100	96	92	
152.5	148	144	140	136	131	127	123	119	114	110	106	102	97	93	
155.0	151	146	142	138	133	129	125	121	116	112	108	103	99	95	
157.5	153	149	144	140	136	131	127	122	118	114	109	105	101	96	
160.0	156	151	147	142	138	133	129	124	120	116	111	107	102	98	
162.5	158	153	149	144	140	135	131	126	122	117	113	108	104	99	

KG	Nombre de répétitions														
	100%	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	66	64	61
CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur)															
170.0	165	161	156	151	146	142	137	132	127	123	118	113	109	104	
172.5	168	163	158	153	149	144	139	134	129	125	120	115	110	105	
175	170	165	160	156	151	146	141	136	131	126	121	117	112	107	
177.5	173	168	163	158	153	148	143	138	133	128	123	118	113	108	
180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	
182.5	177	172	167	162	157	152	147	142	137	132	127	122	117	111	
185	180	175	170	164	159	154	149	144	139	134	128	123	118	113	
187.5	182	177	172	167	161	156	151	146	141	135	130	125	120	115	
190	185	179	174	169	164	158	153	148	143	137	132	127	121	116	
192.5	187	182	176	171	166	160	155	150	144	139	134	128	123	118	
195	190	184	179	173	168	162	157	152	146	141	135	130	125	119	
197.5	192	187	181	176	170	165	160	154	148	143	137	132	126	121	
200	194	189	183	178	172	167	161	156	150	144	138	133	128	122	
202.5	197	191	186	180	174	169	163	157	152	146	141	135	129	124	
205	199	194	188	182	177	171	165	159	154	148	142	137	131	126	
207.5	202	196	190	184	179	173	167	161	156	150	144	138	133	127	
210	204	198	192	187	181	175	169	163	157	152	146	140	134	128	
212.5	207	201	195	189	183	177	171	165	159	153	148	142	136	130	
215	209	203	197	191	185	179	173	167	161	155	149	143	137	131	
217.5	211	205	199	193	187	181	175	169	163	157	151	145	139	133	
220	214	208	202	196	190	183	177	171	165	159	153	147	140	134	
222.5	216	210	204	198	192	185	179	173	167	161	154	148	142	136	
225	219	212	206	200	194	187	181	175	169	162	156	150	144	137	
227.5	221	215	209	202	196	190	183	177	171	164	158	152	146	139	
230	224	217	211	204	198	192	185	179	172	166	160	153	147	140	
232.5	226	220	213	207	200	194	187	181	174	168	161	155	148	142	
235	228	222	215	209	202	196	189	183	176	170	163	157	150	144	
237.5	231	224	218	211	204	198	191	185	178	171	165	158	152	145	
240	233	227	220	213	207	200	193	187	180	173	167	160	153	147	
242.5	236	229	222	216	209	202	195	189	182	175	168	162	155	148	
245	238	231	225	218	211	204	197	191	184	177	170	163	156	150	
247.5	241	234	227	220	213	206	199	192	186	179	172	165	158	151	
250	243	236	229	222	215	208	201	194	187	181	174	167	160	153	
252.5	245	238	231	224	217	210	203	196	189	182	175	168	161	154	
255	248	241	234	227	220	212	205	198	191	184	177	170	163	156	
257.5	250	243	236	229	222	215	207	200	193	186	179	172	164	157	
260	253	246	238	231	224	217	209	202	195	188	180	173	166	159	
262.5	255	248	241	233	226	219	211	204	197	190	182	175	168	160	
265	258	250	243	236	228	221	213	206	199	191	184	177	169	162	
267.5	260	253	245	238	230	223	215	208	201	193	186	178	171	163	
270	262	255	247	240	232										