



PROGRAMME LEORINDA

 06 27 34 23 38

 @nathantraining

 nathanhaagpro@gmail.com



Présentation

Salut Leorinda !

On se lance ensemble dans une aventure sportive dans laquelle je vais mettre mes compétences scientifiques et techniques pour te faire atteindre tes objectifs.

Le premier point que je souhaite aborder avec toi me concerne. Une petite présentation s'impose afin que tu saches qui je suis puisque l'on va être amené à énormément échanger et communiquer toi et moi ! Je m'appelle Nathan, je suis coach sportif diplômé d'état depuis 2018 (carte professionnelle d'éducateur sportif n°067119ED0053).

Le second point que je souhaite évoquer avec toi concerne la confidentialité de ce document. Ce paragraphe est très important puisqu'il concerne le secret professionnel et la confiance que je place en toi. En effet, c'est un travail collaboratif entre nous mais qui toi rester uniquement entre toi et moi. Le programme que je te propose est entièrement personnalisé et il me demande du travail, du temps et même de l'argent. Je te demande donc de garder ce programme pour toi et pour ton entraînement personnel. Si tu souhaites qu'un membre de ton entourage puisse profiter de mes services je t'incite à donner mes coordonnées afin qu'on puisse prendre contact.

Le troisième point m'amène à te présenter ton programme d'entraînement réparti sur plusieurs pages. Les différences séances et les exercices sont expliqués au fur et à mesure. N'hésite pas à me demander dès que tu as un doute sur un exercice ou une séance, je suis là pour t'accompagner, t'aider dans ta progression et m'assurer du bon déroulement des séances.



L'échauffement

L'échauffement avant de débuter une séance de musculation est très important. En effet, l'intérêt premier est de préparer le corps à l'effort et donc de limiter les risques de blessures. Le second intérêt de l'échauffement est qu'il peut permettre d'améliorer les performances, à condition qu'il soit bien réalisé. On parle d'échauffement car le but est littéralement d'élever la température des muscles et du corps, et de les mettre dans un état optimal à la pratique d'une activité physique. De plus, lorsque le corps humain débute un effort physique même de faible intensité, le liquide synovial est secrété. Pour résumer, les articulations se remplissent d'un liquide lubrifiant ce qui leur permet de mieux fonctionner, de diminuer les forces de friction et la pression subie lors de l'exercice, surtout si l'on rajoute des charges additionnelles (barre, poids, haltères). Inutile de se hâter à démarrer une séance comme si de rien n'était car ton corps ne sera pas prêt à encaisser ces chocs sur le long terme et une blessure pourrait te freiner dans ton entraînement et ta progression. Les résultats sur le long terme seront ceux qui te donneront entière satisfaction alors se donner le temps de s'échauffer est primordial afin que le corps te récompense d'avoir pris soin de lui par une belle évolution physique, physiologique et psychologique.

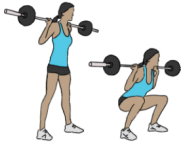
Ton échauffement doit se composer en plusieurs parties :

Type d'échauffement	Durée moyenne	Exemples d'exercices	Type d'effort
Échauffement articulaire	5 min	Mobilisation articulaire complète/travail de mobilité	Effort continu sur 10 à 15 répétitions
Échauffement cardio-vasculaire	5 min - 10 min	Corde à sauter, escaliers, appareil cardio (rameur, tapis, etc)	Effort modéré
Échauffement spécifique	2 - 3 min	Exercices en lien avec la séance du jour	2 à 3 exercices
Échauffement musculaire	2 - 3 min	Premier exercice de la séance	2 à 3 séries, 6 à 8 répétitions, sans charge
Echauffement musculaire (si travail à la barre ou aux haltères)	2 - 3 min	Premier exercice de la séance	2 à 3 séries, 4 à 6 répétitions, charge progressive

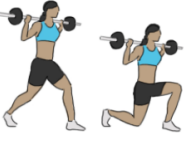


Séance 1

Exercice n°1

Exercice	Squat	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Barre	

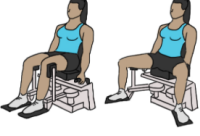
Exercice n°2

Exercice	Fentes statiques	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Barre ou haltères	

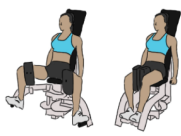
Exercice n°3

Exercice	Presse à cuisses	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Machine	

Exercice n°4

Exercice	Abduction	
Séries	4	
Répétitions	12 - 15	
Repos	1 minute	
Matériel	Machine	

Exercice n°5

Exercice	Adduction	
Séries	4	
Répétitions	12 - 15	
Repos	1 minute	
Matériel	Machine	

Exercice n°6

Exercice	Gainage planche + gainage latéral	
Séries	4	
Temps	30 à 45 secondes/coté	+
Repos	1 minute	
Matériel	Tapis	

Exercice n°7

Exercice	Tapis
Temps	10 - 15 min



Séance 2

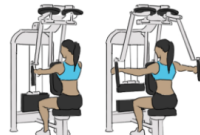
Exercice n°1

Exercice	Développé militaire	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Haltères	

Exercice n°2

Exercice	Tirage dos vertical barre	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Machine	

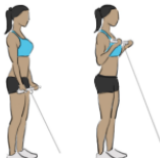
Exercice n°3

Exercice	Oiseau inversé	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Machine	

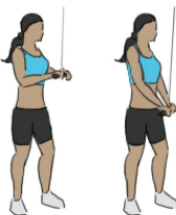
Exercice n°4

Exercice	Tirage dos horizontal triangle	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Machine	

Exercice n°5

Exercice	Curl biceps	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Poulie	

Exercice n°6

Exercice	Extension poulie haute corde	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Poulie	

Exercice n°7

Exercice	Rameur
Temps	10 - 15 min

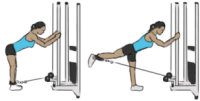


Séance 3

Exercice n°1

Exercice	Squat sumo	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Haltère/ Kettlebell	

Exercice n°2

Exercice	Kick back machine	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Poulie/ Machine	

Exercice n°3

Exercice	Fentes marchées	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Haltères	

Exercice n°4

Exercice	Fentes sautées	
Séries	4	
Répétitions	20 - 30 secondes	
Repos	20 - 30 secondes	
Matériel	/	

Exercice n°5

Exercice	Burpees	
Séries	4	
Répétitions	20 - 30 secondes	
Repos	20 - 30 secondes	
Matériel	/	

Exercice n°6

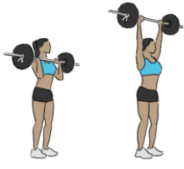
Exercice	Mountain climber	
Séries	4	
Répétitions	20 - 30 secondes	
Repos	20 - 30 secondes	
Matériel	/	

Exercice n°7

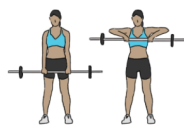
Exercice	Tapis
Temps	10 - 15 min

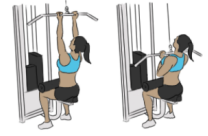


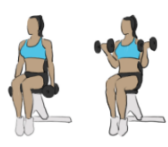
Séance 4

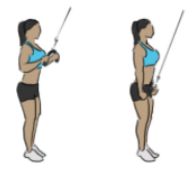
Exercice n°1		
Exercice	Développé militaire	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Barre	

Exercice n°2		
Exercice	Tirage dos horizontal unilatéral	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Machine	

Exercice n°3		
Exercice	Tirage menton	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Barre	

Exercice n°4		
Exercice	Tirage dos vertical serré	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Machine	

Exercice n°5		
Exercice	Curl biceps	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Haltères	

Exercice n°6		
Exercice	Extension poulie haute barre	
Séries	4	
Répétitions	10 - 12	
Repos	1 minute	
Matériel	Poulie	

Exercice n°7	
Exercice	Rameur
Temps	10 - 15 min