Construire Un Programme Poids Du Corps Débutant

@ TheSlowMethod

Construire Un Programme (débutant)

Le voici. Votre programme de sport en poids de corps 100% gratuit et 100% personnalisable.
Je vais vous prévenir d'emblée, mon but ici c'est surtout que vous commenciez à comprendre la mécanique de construction d'un programme, afin que vous puissiez l'adapter aux aléas de la vie.
Si vous êtes réellement débutant ce petit e-book peut vous tenir facilement 1 à 2 ans sans rien faire d'autre.

Ce que vous devriez être capable de faire à la fin de ce programme :

Cela dépends surtout d'où vous démarrez. Donc la seule réponse valable est "de progresser". Amusez-vous au lieu d'espérer un résultat spécifique dans 6 semaines. Vous serez abasourdi par la vitesse à laquelle vous progresserez si vous ne vous prenez pas la tête. Je vais vous donner tous les exercices du programme (vous ne les ferez pas TOUS dès le départ), puis j'expliquerai comment construire le programme, les séries, les répétitions, combien de jours par semaine etc. Idéalement à la fin du programme vous devriez être capable de faire un squat cul par terre, une pompe en poirier contre un mur, une vraie traction torse à la barre, un Hollow Rock, et une étoile (les deux derniers sont des exercices d'abdominaux difficiles).

1. CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

Mobilité:

Voici quatre videos de stretching. Ce sont mes séquences d'étirements préférés mis bout à bout qui sont extraits du Yoga et de la Gymnastique.

* Stretch 1
* Stretch 2
* Stretch 3
* Stretch 4

Vous devez les faire au début de chaque entrainement, ceci pour éviter que vous ne vous blessiez, et que vous vieillissiez mieux aussi. La mobilité est la chose la plus difficile à acquérir et à garder, donc ne la négligez pas!

Exercices :

Poussées haut du corps :

* Niveau 1 : Pompes inclinées
* Niveau 2 : Pompes sur genoux
* Niveau 3 : Pompes sur pieds
* Niveau 4 : Dive Bombers
* Niveau 5 : Pompe carpée sur pieds
* Niveau 6 : Pompes en Poirier contre un mur

Bas du corps :

* Niveau 1 : Squat parallèle assisté
* Niveau 2 : Squat assistés
* Niveau 3 : Box Squat
* Niveau 4 : Squat Parallèle
* Niveau 5 : Hindu Squat
* Niveau 6 : Squat complet

Sangle abdominale :

* Niveau 1: Planche sur genoux
* Niveau 2 : Planche sur pieds
* Niveau 3 : Compression
* Niveau 4 : Tucks
* Niveau 5 : V Ups
* Niveau 6 : Hollow Rock

Obliques :

* Niveau 1 : Planche latérale sur genoux
* Niveau 2 : Planche latérale sur pieds
* Niveau 3 : Planche twists
* Niveau 4 : Pendules
* Niveau 5 : Touchés orteils latéraux
* Niveau 6 : Etoiles

*Exercice bonus :

Pourquoi bonus? Parce que j'ai promis un programme gratuit, et que ces prochains exercices demandent d'avoir du matériel comme une barre de traction, des anneaux, ou quelque chose qui permette qu'on tire dessus. ça suppose donc un achat. Vous n'êtes pas obligé de faire les exercices suivants, mais avoir un dos fort est très important. Je recommande donc l'investissement qui doit être de 10 ou 15€. Il existe des vidéos qui permettent de faire les exercices suivants avec une serviette et une porte qui ferme à clef sur youtube mais les variations seront un peu plus difficiles.

Tirages Haut du corps (Barre de traction / Anneaux ici nécessaires) :

* Niveau 1 : Tirages inclinés
* Niveau 2 : Rowings inversés
* Niveau 3 : Traction Grip parallèle
* Niveau 4 : Traction En Supination
* Niveau 5 : Traction en Pronation
* Niveau 6 : Traction Torse à la barre

2. Comment utiliser ce programme :

Dans un programme d'entraînement, vous aurez besoin d'un nombre de séries, d'un nombre de répétitions, et d'un temps de repos pour chaque mouvement.

* Les Répétitions sont le nombre de fois que vous aurez à effectuer un mouvement d'affilée (10 répétitions de pompe, c'est 10 pompes d'affilé)
* Les Séries sont le nombre de fois que vous aurez à effectuer le nombre de répétitions donné (3 séries de 10 répétitions de pompe, donc 30 pompes en tout par exemple)
* Le Repos est le temps que vous avez entre les séries (Donc 3 séries de 10 répétitions de pompes avec 1 min de repos, c'est 10 pompes, 1 min de repos, 10 pompes, 1 min de repos, 10 pompes, 1 min de repos).
*

Et ce sera décrit comme il suit : Movement : Séries x Répétitions, Repos

Ex : Pompes : 3×10, 1 min se traduit par « trois séries de 10 pompes avec une minute de repos »

Vous allez suivre à la lettre une « formule magique » de progression pendant tout le programme. Les répétitions peuvent parfois être remplacées par un temps d'exécution. Si l'exercice est asymétrique (donc exécuté d'un côté puis de l'autre), comme les pendules ou les planches latérales, les répétitions ou le temps d'exécution est indiqué pour CHAQUE côté. Vous commencez par l'exerciez 1, et vous suivez le protocole de progression qui va de 3X3 à 5x15 répétition. Lorsque vous avez validé les 5x15 répétitions, vous changez l'exercice pour celui de niveau supérieur, et vous recommencez la progression.

La Formule :

Pour ce programme, le repos sera TOUJOURS de 1 min entre les séries. C'est pourquoi il n'est pas noté. Essayez de vous y tenir.

Progression pour les répétitions :

Séance 1 : 3×3
Séance 2 : 4×3
Séance 3 : 5x3
Séance 4 : 3×5
Séance 5 : 4×5
Séance 6 : 5×5
Séance 7 : 3×8
Séance 8 : 4×8
Séance 9 : 5×8
Séance 10 : 3×10
Séance 11 : 4×10
Séance 12 : 5×10
Séance 13 : 3×12
Séance 14 : 4×12
Séance 15 : 5×12
Séance 16 : 3×15
Séance 17 : 4×15
Séance 18 : 5×15 **-> Si vous y parvenez, passez à l'exercice de niveau supérieur.**

Progression pour les temps d'exécution :

* Séance 1 : 3×15s
* Séance 2 : 4×15s
* Séance 3 : 5x15s
* Séance 4 : 3×30s
* Séance 5 : 4×30s
* Séance 6 : 5×30s
* Séance 7 : 3×45s
* Séance 8 : 4×45s
* Séance 9 : 5×45s
* Séance 10 : 3×1min
* Séance 11 : 4×1min
* Séance 12 : 5×1min
* Séance 13 : 3×1min15s

* Séance 14 : 4×1min15s
* Séance 15 : 5×1min15s
* Séance 16 : 3×1min30s
* Séance 17 : 4×1min30s
* Séance 18 : 5×1min30s -> **Si vous y parvenez, passez à l'exercice de niveau supérieur.**

nb : Comme vous pouvez le constater c'est une progression simple. On commence par un exercice que l'on peut faire pour 3 répétitions, de séance en séance on augmente le nombre de séries de 3 à 5. Cette séquence d'augmentation de série j'appelle une VAGUE (Ce sera utile pour plus tard). Puis on passe à un nombre de répétitions supérieur de répétitions. La progression des répétitions est 3, 5, 8, 10, 12, 15, et pour les temps d'exécution on rajoute tout simplement 15s par VAGUE.

Si le nombre de répétitions est beaucoup trop facile?

Passez à la vague suivante.

Utilisons un exemple :

Seance 1 :

Pompes : 3×3, 1 min R Vague 1 : Je teste 3 pompes, c'est beaucoup trop facile, je passe à la Vague 2, qui demande 5 répétitions, et je teste 5 pompes. Toujours trop facile? je passe à la Vague 3 qui demande 8 pompes. Là c'est relativement facile, mais ça commence à devenir challengeant? Je commence mon programme à 3×8 pompes.

Et si c'est trop difficile?

Imaginons le scenario où 5×3 pompes c'est ok, mais 3×5 pompes c'est trop difficile? Disons que vous arrivez à faire 5 pompes sur la première série, puis 3 sur la deuxième, puis 3 sur la troisième.

Voici la marche à suivre : La séance suivante vous restez sur du 3×5. Supposons que vous faites mieux, donc 5 pompes, 4 pompes puis 3 pompes. Ce que vous devez faire, c'est rester sur 3 séries jusqu'à ce que vous parveniez à faire 3X5 pompes. Une fois que c'est réussi, là vous augmentez le nombre de séries.

Fréquence Hebdomadaire :

On n'a pas tous le même emploi du temps, ni la même endurance initiale. Donc au lieu de tout faire en une séance vous pouvez diviser les exercices en plusieurs séances. Il faut ensuite déterminer combien de jours par semaine vous allez vous entraîner. Choisissez entre 1, 2 ou 3 fois dans la semaine. Pourquoi pas plus? Parce qu'un débutant risque de se brûler les ailes à faire plus de 3 séances par semaines.

1 fois par semaine :

Le plus simple des systèmes : ici vous ferez un circuit avec chacun des exercices. Un circuit veut dire que vous faites les répétitions de chacun des différents mouvements les uns après les autres, et vous ne vous reposez qu'après avoir fait la première série de tous les exercices.
Echauffement : voir la video ici

Mobilité :

Faire les séquences 1,2,3, et 4 dans cet ordre.

Programme :

* Niveau 1 Bas du corps
* Niveau 1 Abdos 1
* Niveau 1 Haut du corps pousser
* Niveau 1 Abdos 2

Exemple d'un séance complète :

* Stretch Séquence 1
* Stretch Séquence 2
* Stretch Séquence 3
* Stretch Séquence 4
* Série 1 : 3 squats parallèle assistés , puis 15s planche sur genoux, puis 3 pompes inclinées, puis 15s planche latérales sur genoux (de chaque côté), repos 1 minute de repos
* Série 2 : 3 squats parallèle assistés , puis 15s planche sur genoux, puis 3 pompes inclinées, puis 15s planche latérales sur genoux (de chaque côté), repos 1 minute de repos
* Série 3 : 3 squats parallèle assistés , puis 15s planche sur genoux, puis 3 pompes inclinées, puis 15s planche latérales sur genoux (de chaque côté), repos 1 minute

Séance finie

2 Séances par semaine :

Option A :

Si vous n'avez pas de courbatures après la première séance, la deuxième séance de la semaine est la suite de la première (référez vous au tableau).

Exemple :

Séance 1 :

* Echauffement
* Stretch Séquence 1
* Stretch Séquence 2
* Stretch Séquence 3
* Stretch Séquence 4
* Série 1 : 3 squats parallèle assistés , puis 15s planche sur genoux, puis 3 pompes inclinées, puis 15s planche latérales sur genoux (de chaque côté), repos 1 minute de repos
* Série 2 : 3 squats parallèle assistés , puis 15s planche sur genoux, puis 3 pompes inclinées, puis 15s planche latérales sur genoux (de chaque côté), repos 1 minute de repos
* Série 3 : 3 squats parallèle assistés , puis 15s planche sur genoux, puis 3 pompes inclinées, puis 15s planche latérales sur genoux (de chaque côté), repos 1 minute

Séance 2 :

* Echauffement
* Stretch Séquence 1
* Stretch Séquence 2
* Stretch Séquence 3
* Stretch Séquence 4
* Série 1 : 3 squats parallèle assistés , puis 15s planche sur genoux, puis 3 pompes inclinées, puis 15s planche latérales sur genoux (de chaque côté), repos 1 minute de repos
* Série 2 : 3 squats parallèle assistés , puis 15s planche sur genoux, puis 3 pompes inclinées, puis 15s planche latérales sur genoux (de chaque côté), repos 1 minute de repos
* Série 3 : 3 squats parallèle assistés , puis 15s planche sur genoux, puis 3 pompes inclinées, puis 15s planche latérales sur genoux (de chaque côté), repos 1 minute
* Série 4 : 3 squats parallèle assistés , puis 15s planche sur genoux, puis 3 pompes inclinées, puis 15s planche latérales sur genoux (de chaque côté), repos 1 minute

Assurez vous simplement de bien laisser 72h entre les deux séances.

Option B :

Si les séances deviennent difficiles, coupez le programme en deux :

Séance1 :

Echauffement
Stretching : Séquences 1 et 2
Programme :

* Niveau 1 bas du corps
* Niveau 1 haut du corps poussée
* Niveau 1 abdos 1

Séance 2 :

Echauffement
Stretching : Séquences 3 et 4

* Niveau 1 haut du corps tiragel*
* Niveau 1 abdos 2

Exemple complet de séance :

Séance 1 :

* Echauffement
* Stretch Séquence 1
* Stretch Séquence 2
* Set 1 : 3 squats asides parallèles, puis 3 pompes inclinées, puis 15s Planches Latérales sur genoux de chaque côté, puis 1 minute de repos
* Set 2 : 3 squats asides parallèles, puis 3 pompes inclinées, puis 15s Planches Latérales sur genoux de chaque côté, puis 1 minute de repose
* Set 3 : 3 squats asides parallèles, puis 3 pompes inclinées, puis 15s Planches Latérales sur genoux de chaque côté, puis 1 minute de repos

Séance 2 :

* Echauffement
* Stretch Séquence 3
* Stretch Séquence 4
* Set 1 : 15s de planche sur genoux, puis 3 tirages inclinés*, 1 minute de repos
* Set 2 : 15s de planche sur genoux, puis 3 tirages inclinés*, 1 minute de repos
* Set 3 : 15s de planche sur genoux, puis 3 tirages inclinés*, 1 minute de repos

3 séances par semaine :

Option A

Là les choses se compliquent un peu. Tout d'abord commencez par suivre la progression sur chaque séance. Logiquement vous devriez faire une vague entière par semaine. Lorsque le nombre de répétition devient trop élevé, ou que les exercices deviennent trop difficiles pour augmenter à chaque séance, passez à l'option B.

Option B

Voici comment organiser la semaine :

Séance 1 :

* Echauffement
* Mobilité : Séquences 1 and 2
* Niveau 1 bas du corps
* Niveau 1 haut du corps poussée

Séance 2 :

* Echauffement
* Mobilité : Séquences 1, 2, 3 et 4
* Niveau 1 abdos 1

Séance 3 :

* Echauffement
* Mobilité : Séquences 3 and 4
* Niveau 1 haut du corps tirage*
* Niveau 1 abdos 2

Exemple des séances détaillées :

Séance 1 :

* Echauffement
* Stretch Séquence 1
* Stretch Séquence 2
* Set 1 : 3 squats assistés parallèles, puis 3 pompes inclinées, puis 1 min de repos
* Set 2 : 3 squats assistés parallèles, puis 3 pompes inclinées, puis 1 min de repos
* Set 3 : 3 squats assistés parallèles, puis 3 pompes inclinées, puis 1 min de repos

Séance 2 :

* Echauffement
* Stretch Séquence 1
* Stretch Séquence 2

* Stretch Séquence 3
* Stretch Séquence 4
* Set 1 : 15s planche sur genoux,1 minute de repos
* Set 2 : 15s planche sur genoux,1 minute de repos
* Set 3 : 15s planche sur genoux,1 minute de repos

Séance 3 :

* Echauffement
* Stretch Séquence 3
* Stretch Séquence 4
* Set 1 : 3 tirages inclinés, 15s planche latérale, 1 minute de repos
* Set 2 : 3 tirages inclinés, 15s planche latérale, 1 minute de repos
* Set 3 : 3 tirages inclinés, 15s planche latérale, 1 minute de repos

ATTENTION :

* Vous allez avoir l'impression d'aller lentement parce que le renforcement musculaire c'est pas magique, ça prends du temps, surtout parce qu'il faut ici que vous soyez confortable avec les mouvements et qu'ils soient parfaitement exécutés sinon vous n'arriverez pas à passer à l'exercice suivant. C'est un investissement sur vos progrès dans avenir.
* Si vous sautez les échauffements, et/ou les étirements, je ne peux pas vous garantir que vous ne vous blesserez pas. Donc faites les séances entièrement, tout ce que je mets est utile, ce n'est pas décoratif.
* Si vous voulez que je corrige vos mouvements, vous pouvez me taguer sur la vidéo sur instagram, me l'envoyer en DM, ou me l'envoyer sur morgan@theslowmethod.fr je la corrigerai aussi rapidement que possible. Les détails sont important, donc une vue de coté et de face seront nécessaire.
* Si vous avez des soucis avec une vidéo que j'ai posté sur youtube, dites le moi ce sera utile afin que je puisse améliorer la qualité de mes vidéos.

Amusez vous bien, Morgan.

MERCI!

Si ce livre vous a plu, et que vous avez trouvé la méthodologie que vous recherchiez concernant le travail en poids de corps, vous aimerez surement mon E-BOOK sur la perte de poids : APPRENDRE A PERDRE DU GRAS, disponible sur mon site web www.theslowmethod.fr.

Vous n'y trouverez pas seulement les conseils nutritionnels que vous cherchez, mais également des conseils sur le sommeil, le stress, l'exercice, la detox, ainsi que les trucs et astuces pour rebooster votre perdte de poids!