

Note: Ce programme est un exemple pour homme.
À ne pas faire sans la présence de son kinésiologue.

Programme d'entraînement en musculation

Nom

Nouveau Programme
Remise en forme générale
Gain de force et de masse
Flexibilité

B.Sc. Kinésiologue

Dino Masson

514 826-6396

dino.masson@gmail.com

	Nom:		Kinésiologue:	Dino			
	Date:	8 Février 2010		Membre :			
*Note: Toujours en faire plus à chaque entraînement: Augmenter répétions et/ou charge							
1		Note:	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos
			3	8 à 10	10RM	lent	0
	DB Sumo Squat	Passe à l'autre exercice sans repos					
2		Note:	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos
			3	8 à 10	10RM	lent	0
	DB Stiff Legged Deadlift	Passe à l'autre exercice sans repos					
3		Note:	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos
			3	8 à 10	10RM	lent	0
	DB Press (ou élastique)	Descendre complètement, plus remonter à moitié compte pour une répétition Passe à l'autre exercice sans repos					
4		Note:	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos
			3	8 à 10	10RM	lent	60
	One Arm DB Row (ou élastique)	Revenir au DB Squat après 60 secondes de repos					
5		Note:	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos
			3	8 à 10	10RM	lent	
	DB Front Raise (ou élastique)	Passe à l'autre exercice sans repos					
6		Note:	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos
			3	8 à 10	10RM	lent	0
	DB Alt. Curl						

	(ou élastique)		Passe à l'autre exercice sans repos					

	Nom:		Kinésiologue:	Dino											
	Date:	8 Février 2010		Membre :											
7	 <p>Close grip push-ups</p>	Note:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Séries</th> <th>Répétitions</th> <th>Résistance</th> <th>Tempo</th> <th>Repos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td> <td>8 à 10</td> <td>10RM</td> <td>lent</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos	3	8 à 10	10RM	lent	0	<p>Passé à l'autre exercice sans repos</p>	
Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos											
3	8 à 10	10RM	lent	0											
8	 <p>1/4 Crunches</p>	Note:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Séries</th> <th>Répétitions</th> <th>Résistance</th> <th>Tempo</th> <th>Repos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td> <td>12 à 15</td> <td></td> <td>lent</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos	3	12 à 15		lent	0	<p>Passé à l'autre exercice sans repos</p>	
Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos											
3	12 à 15		lent	0											
9	 <p>Side Plank</p>	Note:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Séries</th> <th>Répétitions</th> <th>Résistance</th> <th>Tempo</th> <th>Repos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td> <td>12 à 15</td> <td></td> <td>lent</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos	3	12 à 15		lent	60	<p>Revenir au DB Hammer Curl après 60 secondes de repos</p>	
Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos											
3	12 à 15		lent	60											
10	 <p>Étirement ischios</p>	Note:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Séries</th> <th>Répétitions</th> <th>Résistance</th> <th>Tempo</th> <th>Repos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td>20 sec</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos	2	20 sec					
Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos											
2	20 sec														
11	 <p>Étirement pectoraux</p>	Note:	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Séries</th> <th>Répétitions</th> <th>Résistance</th> <th>Tempo</th> <th>Repos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td>20 sec</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos	2	20 sec					
Séries	Répétitions	Résistance	Tempo	Repos											
2	20 sec														
12	 <p>Étirement pectoraux</p>	Note:	<p>*Note: Étirement à faire après le cardio</p>												

Nom:

Membre:

1		1	2	3	4	5	6
		Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
		Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
Séries 3	Séa 1						
Rép. 8 à 10	Séa 2						
Rés. 10RM	Séa 3						
Tempo lent	Séa 4						
Repos 0	Séa 5						
	Séa 6						

2		1	2	3	4	5	6
		Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
		Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
Séries 3	Séa 1						
Rép. 8 à 10	Séa 2						
Rés. 10RM	Séa 3						
Tempo lent	Séa 4						
Repos 0	Séa 5						
	Séa 6						

3		1	2	3	4	5	6
		Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
		Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
Séries 3	Séa 1						
Rép. 8 à 10	Séa 2						
Rés. 10RM	Séa 3						
Tempo lent	Séa 4						
Repos 0	Séa 5						
	Séa 6						

4		1	2	3	4	5	6
		Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
		Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
Séries 3	Séa 1						
Rép. 8 à 10	Séa 2						
Rés. 10RM	Séa 3						
Tempo lent	Séa 4						
Repos 60	Séa 5						
	Séa 6						

5		1	2	3	4	5	6
		Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
		Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
Séries 3	Séa 1						
Rép. 8 à 10	Séa 2						
Rés. 10RM	Séa 3						
Tempo lent	Séa 4						
Repos	Séa 5						
	Séa 6						

6		1	2	3	4	5	6
		Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
		Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
Séries 3	Séa 1						
Rép. 8 à 10	Séa 2						
Rés. 10RM	Séa 3						
Tempo lent	Séa 4						
Repos 0	Séa 5						
	Séa 6						

							Nom: #VALUE!								
							Membre: #VALUE!								
7		1	2	3	4	5	6	8		1	2	3	4	5	6
		Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids			Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
		Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.			Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
Séries 3	Séa 1							Séries 3	Séa 1						
Rép. 8 à 10	Séa 2							Rép. 12 à 15	Séa 2						
Rés. 10RM	Séa 3							Rés.	Séa 3						
Tempo lent	Séa 4							Tempo lent	Séa 4						
Repos 0	Séa 5							Repos 0	Séa 5						
	Séa 6								Séa 6						
9		1	2	3	4	5	6	10		1	2	3	4	5	6
		Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids			Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
		Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.			Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
Séries 3	Séa 1							Séries 2	Séa 1						
Rép. 12 à 15	Séa 2							Rép. 20 sec	Séa 2						
Rés.	Séa 3							Rés.	Séa 3						
Tempo lent	Séa 4							Tempo	Séa 4						
Repos 60	Séa 5							Repos	Séa 5						
	Séa 6								Séa 6						
11		1	2	3	4	5	6	12		1	2	3	4	5	6
		Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids			Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
		Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.			Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.	Rép.
Séries 2	Séa 1							Séries 2	Séa 1						
Rép. 20 sec	Séa 2							Rép. 20 sec	Séa 2						
Rés.	Séa 3							Rés.	Séa 3						
Tempo	Séa 4							Tempo	Séa 4						
Repos	Séa 5							Repos	Séa 5						
	Séa 6								Séa 6						

