

Programme d'entraînement

Sarah Bennett

Préparé par	Alex Morgan
Objectif	Prise de muscle (hypertrophie)
Niveau	Intermédiaire
Fréquence	3× par semaine
Durée du bloc (mésocycle)	4 semaines

Ce bloc conserve les MÊMES exercices le même jour d'entraînement pendant les 4 semaines. C'est voulu : une charge plus lourde n'a de sens que si l'exercice est resté le même (Williams et al. 2017). La charge augmente semaine après semaine (surcharge progressive, ACSM/NSCA) et s'affiche sous la forme « +X % vs semaine 1 ». En semaine 1, notez une charge de départ réalisable ; n'ajoutez de la charge que lorsque le client dépasse de 1 à 2 le nombre de répétitions visé. La variété vient avec le bloc SUIVANT, qui alterne d'autres exercices (Kassiano et al. 2022). Sautez ou adaptez toujours un exercice s'il fait mal, et consultez un médecin ou un kinésithérapeute en cas de doute.

Jour 1 : Corps entier A

Mêmes exercices les 4 semaines. Notez la charge dans la case de la semaine ; la précédente est à côté. Augmentez quand le client dépasse les répétitions visées de 1 à 2 (ACSM).

Échauffement		Retour au calme	
Cercles des chevilles et des poignets	1 × 50s	Étirement des quadriceps (debout, avec appui)	1 × 30s
Ouverture de poitrine debout (bras ouverts vers l'arrière)	1 × 50s	Étirement lombaire (chat-vache, doux)	1 × 30s
Roulement de la nuque (calme, demi-cercle)	1 × 50s	Étirement de la nuque (léger, inclinaison latérale)	1 × 30s

Bloc principal			
EXERCICE	SÉRIES × RÉPÉTITIONS	REPOS	Semaine 4 objectif +10 %
Élévation latérale de jambe couché sur le côté (abduction de hanche) Allongez-vous sur le côté, jambe du dessous fléchie, jambe du dessus tendue et légèrement en arrière. Levez la jambe du dessus sur le côté sans basculer le bassin vers l'arrière et redescendez de façon contrôlée. Ressentez-le sur le côté de la hanche, pas dans le bas du dos. Adaptation : Gardez le bassin perpendiculaire au sol (ne le basculez pas vers l'arrière) et limitez la hauteur : le mouvement vient de la hanche, pas du tronc.	3 × 10	75s	
Lever de jambe tendue allongé (une jambe) Allongez-vous sur le dos, un genou fléchi avec le pied à plat au sol, l'autre jambe tendue. Contractez d'abord la cuisse, levez la jambe tendue jusqu'à la hauteur de l'autre genou et redescendez de façon contrôlée. Le genou de la jambe qui travaille ne bouge pas. Adaptation : Gardez l'autre jambe fléchie, pied à plat au sol, et le bas du dos légèrement contre le tapis, pour que le fléchisseur de hanche ne tire pas sur les vertèbres lombaires (source B1 : stabilité du tronc avant l'amplitude).	3 × 10	75s	
Presse à cuisses (machine) Pieds à la largeur des épaules sur le plateau, descendez jusqu'à un angle de genou de 90°, poussez en repoussant par les talons. La machine guide la trajectoire, donc pas besoin d'équilibre : idéal pour charger lourd en toute sécurité sans coach.	3 × 10	75s	
Traction assistée (machine à contrepoids) Genoux ou pieds sur le coussin, choisissez un contrepoids avec lequel vous faites 8 à 10 répétitions propres. PLUS de contrepoids = plus facile. Retirez une plaque du contrepoids toutes les quelques semaines : vous progressez ainsi pas à pas vers une traction libre.	3 × 10	75s	
Développé au sol unilatéral à l'haltère Comme le développé au sol, mais avec un seul haltère. La main libre repose sur le ventre ou le long du corps. Exercice de gainage anti-rotation qui corrige les différences gauche-droite.	3 × 10	75s	

Gainage			
EXERCICE	SÉRIES × RÉPÉTITIONS	REPOS	Semaine 4 objectif +10 %
Planche TRX avec montées de genoux (crunch) Pieds dans les anses du TRX, en position de pompe. Ramenez les deux genoux vers la poitrine.	2 × 8	30s	
Gainage latéral (side plank), sur les pieds Identique à la version sur les genoux mais tendu sur les pieds : plus lourd en raison d'un levier plus long.	2 × 30s	30s	
Dead bug Allongé sur le dos, bras et jambes levés, descendez alternativement le bras et la jambe opposés sans laisser le bas du dos se creuser.	2 × 8	30s	