

by Craig Ballantyne, CSCS, MS

Turbulence Training

DB-BW Fusion Workout



**Fast Fusion Fat Loss
Made Easy At Home**

www.TurbulenceTraining.com

Table des Matières

Qui est Craig Ballantyne et qu'est-ce que l'entraînement de « Turbulence Training ».....	5
Mise en garde:	5
Entraînement de « Turbulence Training » : Combinaison d'exercices avec haltères, exercices avec le poids du corps et conseils pour stimuler la perte de graisse.....	7
Circuits d'exercices avec poids du corps/ instructions des Intervalles.....	9
Niveau 1 : Programme du circuit d'intervalle.	9
Niveau 2 : Programme du circuit d'intervalle.	10
Exemple de structure de programme.....	11
Niveau1 : Entraînement de « Turbulence Training », combinaison d'exercices avec haltères et exercices poids du corps sur 4 semaines	13
Niveau 2 : Entraînement de « Turbulence Training », combinaison d'exercices avec haltères et exercices poids du corps sur 4 semaines	14
Descriptions des exercices- Echauffement	15
Pompes avec les mains rapprochées.....	16
Fentes avant haltères	16
Spiderman	17
Description des exercices : Programme intermédiaire d'intervalle Entraînement A.....	17
Y - Squat	17
Fente diagonale.....	18
Pompe écartée	19
Jumping Jack	19
Description des exercices : Programme intermédiaire d'intervalle Entraînement B.....	20
Prisoner Squat.....	20
Step-Up	20
Pompes	21

Pompes à genoux	22
Fentes inversées (vers l'arrière)	22
Squat Thrusts	23
Description des exercices : Programme avancé d'intervalle Entraînement A.....	24
Grimper de montagne	24
Pompes déclinées.....	24
Soulevé de terre roumain une jambe.....	25
Burpees	26
Description des exercices : Programme avancé d'intervalle Entraînement B	27
Waiter's Bow	27
Jackknife avec ballon suisse	28
Gainage au ballon suisse.....	28
Descriptions des exercices : Programme intermédiaire Entraînement A.....	29
Squat avec haltères	29
Pompes en surélevant les mains	29
Rowing avec haltères.....	30
Leg Curl au ballon suisse	31
Squat une jambe avec pied avant sur un support.....	32
Epaules : oiseau buste penché	32
Descriptions des exercices : Programme intermédiaire Entraînement B.....	33
Exercice type « Y » et « T »	33
‘Y’ position pour le haut du corps	34
‘T’ position pour le haut du corps	34
Développé Couché avec haltères	34
Rowing inversé	35

Début du rowing inversé.....	35
Développé haltères debout épaules alterné.....	36
Soulevé de terre une jambe.....	36
Descriptions des exercices : Programme avancé Entraînement A.....	38
Pompes Spiderman.....	38
Développé incliné avec haltères.....	38
Traction supination	39
Traction supination avec assistance	39
Soulevé de terre roumain avec haltères.....	40
Descriptions des exercices : Programme avancé Entraînement B.....	42
Fente avant avec pied arrière surélevé	42
Leg curl avec une jambe sur un ballon suisse	42
Dips	43
Pompes avec les mains sur un ballon suisse.....	44
Etirements Statiques	45
Etirement du psoas.....	45
Etirement des ischio-jambiers.....	45
Etirement des fessiers	46
Etirement des Quadriceps	47
Etirement des pectoraux	47
Etirement des épaules.	48

Qui est Craig Ballantyne et qu'est-ce que l'entraînement de « Turbulence Training »...



Je suis Craig Ballantyne, Spécialiste Diplômé de Force et Conditionnement, et auteur de nombreux articles figurants dans des magazines tels que *Men's Health*, *Men's Fitness*, *Oxygen*, *Maximum Fitness* et *Muscle et Fitness Hers*.

J'ai développé un nouveau programme de perte de graisse corporelle qui s'appelle « Turbulence Training », et qui a été conçu spécifiquement pour aider les hommes et les femmes actifs, comme les étudiants, les cadres et les parents de jeunes enfants à obtenir le plus de résultats en un minimum de temps possible.

L'entraînement de « Turbulence Training » est scientifiquement prouvé, il est même référencé par des entraîneurs d'élite et par de grands magazines de Fitness. Il a été utilisé par des milliers d'hommes et de femmes pour l'élimination de graisses corporelles ainsi que pour la prise de muscle, améliorant ainsi votre santé et votre énergie corporelle en même temps.

Mise en garde:

Vous devez obtenir l'avis de votre médecin avant de commencer ce programme d'entraînement. Ces recommandations ne sont pas des directives médicales, et sont uniquement à des fins éducatives. Vous devez consulter votre médecin avant de commencer ce programme ou si vous avez une condition médicale ou physique qui est en contradiction avec une quelconque activité physique. Ce programme est conçu uniquement pour les personnes en bonne santé, de 18 ans et plus.

Les informations contenues dans ce rapport sont destinées à compléter et non substituer les exercices d'entraînement proprement dit. Tout exercice représente certains dangers inhérents. Les rédacteurs et éditeurs de ce livre conseillent aux lecteurs de prendre l'entièvre responsabilité de leur sécurité et de connaître leurs limites. Avant de pratiquer les exercices de ce livre, assurez-vous que votre équipement est en bon état, et ne prenez aucun risque au-delà de votre niveau d'expérience, d'aptitude, d'entraînement et de forme physique. Les exercices et les programmes alimentaires dans ce livre ne sont pas conçus comme des substituts aux exercices de routine ou aux traitements et autres régimes alimentaires prescrits par votre médecin.

Ne soulevez pas de charges lourdes, si vous êtes seul, sans expérience, blessé ou fatigué. N'effectuez aucun exercice, à moins que vous ayez appris la bonne technique par un entraîneur personnel ou un spécialiste diplômé de force et conditionnement. Demandez toujours

l'instruction et l'assistance lors d'un mouvement. N'effectuez aucun exercice, sans la bonne directive. Echauffez-vous toujours avant un entraînement de force et interval training.

Consultez votre médecin avant de commencer tout exercice ou programme nutritionnel. Si vous êtes sous prescription médicale, vous devez en parler à votre médecin avant de débuter tout programme d'exercice, y compris l'entraînement de « Turbulence Training ». Si vous ressentez des vertiges, des étourdissements, ou un essoufflement pendant l'exercice, cessez tout exercice et aller consulter votre médecin.

Vous devez faire un examen physique complet si vous n'êtes pas très actif, si vous avez un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension, du diabète, si vous êtes en surpoids ou si vous avez plus de 30 ans. Il est conseillé de discuter de tout changement nutritionnel avec votre médecin ou diététicien. Si votre médecin vous recommande de ne pas utiliser l'entraînement de « Turbulence Training » ne faites pas ce programme.

Droit d'auteur © 2003-2006 CB Athletic Consulting, Inc

Entraînement de « Turbulence Training » : Combinaison d'exercices avec haltères, exercices avec le poids du corps et conseils pour stimuler la perte de graisse.

Mise en garde: Vous devez faire un examen physique complet si vous n'êtes pas très actif, si vous avez un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension, du diabète, si vous êtes en surpoids ou si vous avez plus de 30 ans. S'il vous plaît discutez de tout changement nutritionnel avec votre médecin ou diététicien.

- Faites ce programme d'entraînement de « Turbulence Training » pendant 4 semaines, puis passez au prochain programme d'entraînement de « Turbulence Training ».
 - Vous devez commencer par le niveau 1.
- Prenez au moins une journée complète de récupération par semaine (pendant laquelle vous avez droit à des activités plus légères, comme la marche).
- Chaque exercice allant de paire (c'est-à-dire 1A et 1B) constitue une "super-série".
 - Pour chaque super-série, faites une série du premier exercice (1A) et, sans récupération, commencez immédiatement l'exercice suivant (1B).
- Récupérez pendant une minute après avoir terminé la super-série (c'est-à-dire après 1B).
- **Utilisez le rythme des mouvements désignés dans le tableau suivant pour chaque exercice précis.**
- Ne vous entraînez pas jusqu'à l'épuisement total pendant les entraînements avec haltères, vous devez être capable de faire encore une répétition à la fin de chaque série. En revanche, vous pouvez vous entraîner jusqu'à l'épuisement total pour les exercices avec le poids du corps.
- Terminez chaque séance d'entraînement avec des étirements en vous concentrant sur les zones tendues uniquement.

Echauffement

- N'oubliez jamais de vous étirer.
- Série d'échauffement pour la masse corporelle- Faites cela 2 fois. Utilisez un rythme de 2-0-1 pour tous les exercices où cela est applicable. Ne récupérez pas pendant la série.
 - T-squat - 10 répétitions
 - Pompes avec les mains rapprochées (à genoux) - 8 répétitions
 - Squat une jambe - 8 répétitions de chaque côté
 - Spiderman - 8 répétitions de chaque côté
- Pour un échauffement spécifique, faites 2 séries pour chaque exercice dans un premier temps. Commencez avec 50% puis 75% du poids que vous devez utiliser pour votre série d'exercice. Effectuez 8 répétitions pour chaque série d'échauffement.
- Si vous êtes limité par le temps, réduisez le nombre de séries dans le programme, mais faites toujours un échauffement complet.

Entraînement de « Turbulence Training » : Combinaison d'exercices avec haltères, exercices avec le poids du corps et conseils pour stimuler la perte de graisse.

Circuits d'exercices avec poids du corps/ instructions des Intervalles

Ce programme n'utilise pas les entraînements à intervalles traditionnels. Au lieu de cela, vous ferez un des circuits d'exercices avec poids du corps en suivant après le programme d'entraînement de force. Ce sera votre circuit d'intervalle de conditionnement avec des exercices avec le poids du corps.

Effectuez chaque circuit, sans récupération entre les exercices. Récupérez pendant une minute à la fin du circuit et répétez 2 à 3 fois.

Niveau 1 : Programme du circuit d'intervalle.

N1 Circuit d'intervalle A sur les exercices poids du corps.

- Y-Squat - 12 répétitions
- Fentes en diagonale - 6 répétitions de chaque côté
- Pompe en changeant la position des mains (à genoux) - 6 répétitions de chaque côté
- Spiderman- 8 répétitions de chaque côté
- Jumping Jack - 60 sauts

N1 Circuit d'intervalle B (Exercices corporels)

- Prisoner Squat (Mains derrières la nuque) - 12 répétitions
- Step-up - 10 répétitions de chaque côté
- Pompe - Max Reps - 1 répétition jusqu'à échec musculaire
- Fentes inversées - 8 répétitions de chaque côté
- Squat Thrusts- 10 répétitions.

Niveau 2 : Programme du circuit d'intervalle.

N2 Circuit d'intervalle A (Exercices poids du corps)

- Y-Squat - 15 répétitions
- Grimper de montagne - 12 répétitions de chaque côté
- Pompes déclinées - 8 répétitions
- Soulevé de terre roumain 1-jambe – 6 répétitions de chaque côté
- Burpees - 8 répétitions
- Squat Thrust - 8 répétitions

N2 Circuit d'intervalle B (Exercices corporels)

- Waiter's Bow - 12 répétitions
- Spiderman - 12 répétitions de chaque côté
- Pompes - Max Reps -1 répétition jusqu'à échec musculaire)
- Jackknife avec ballon suisse - 12 répétitions
- Jumping Jacks - 60 répétitions
- Gainage sur ballon suisse - 30 secondes

Exemple de structure de programme

Voici un exemple de programme d'entraînement :

Echauffement avec le poids du corps (cela ne vous prendra pas plus de 5 minutes)

- T-squat - 10 répétitions
- Pompes avec les mains rapprochées (à genoux) - 8 répétitions
- Squat une jambe - 8 répétitions de chaque côté
- Spiderman - 8 répétitions de chaque côté

Entraînement de « Turbulence Training » pour la force - En utilisant le niveau 1 du programme A

1A) Squat avec haltères (8 répétitions) 2-0-1

Sans récupération – enchainez avec:

1B) Pompes surélevées (à genoux) (8 répétitions) 2-0-1

1 minute de récupération

Répétez ce circuit encore 2 fois pour un total de 3 super-séries.

2A) Rowing Haltères (8 répétitions) 2-0-1

Sans récupération – enchainez avec:

2B) Leg Curl au ballon suisse (15 répétitions) 2-0-1

1 minute de récupération.

Répétez ce circuit, encore une fois pour un total de 2 super-séries.

3A) Squat une jambe avec pied avant sur un support (8 reps) 2-1-1

Sans récupération – enchainez directement avec:

3B) Oiseau buste penché (10 reps) 2-0-1

1 minute de récupération.

Répétez ce circuit encore 2 fois pour un total de 3 super-séries.

Exercices avec poids du corps en circuit d'intervalle

- Il est préférable de le faire après l'entraînement de « Turbulence Training », mais vous pouvez le garder pour le lendemain (votre jour de repos) si vous préférez.
- Regardez ci-dessus pour l'ordre spécifique des exercices.
- Assurez-vous d'utiliser le Circuit d'Intervalle spécifique pour chaque séance d'entraînement.

Niveau1 : Entraînement de « Turbulence Training », combinaison d'exercices avec haltères et exercices poids du corps sur 4 semaines

	Série1	Série2	Série3	Série1	Série2	Série3	Série1	Série2	Série3
Programme A									
1A) Squat avec haltères (3x8) 2-0-1									
1B) Pompes surélevées (à genoux) (3x8) 2-0-1				-			-		
2A) Rowing haltères (3x8) 2-0-1				-			-		
2B) Leg Curl avec ballon Suisse (3x15) 2-0-1				-			-		
3A) Squat une jambe avec pied avant sur un support				-			-		
3B) Epaules : oiseau buste penché (3x10) 2-0-1				-			-		
Option: N1 Circuit d'intervalle A				-			-		
Programme B									
1A) Squat une jambe avec haltères (3x8) 2-1-1				-			-		
1B) Position Y & T (3x12) 2-0-2				-			-		
2A) Développé couché haltères (3x8) 3-0-1				-			-		
*2B) Rowing inversé (3x10) 2-0-1				-			-		
3A) Développé haltères debout épaules alterné (3x8) 2-0-1				-			-		
3B) Soulevé de terre une jambe (3x12) 2-1-1				-			-		
Option: N1 Circuit d'intervalle B				-			-		

*Si vous n'avez pas de barre pour le rowing barre inversé, remplacez le par l'oiseau sur banc avec haltères. (3x12) 2-0-1.

Niveau 2 : Entraînement de « Turbulence Training », combinaison d'exercices avec haltères et exercices poids du corps sur 4 semaines

	Série1	Série2	Série3		Série1	Série2	Série3		Série1	Série2	Série3
Programme A											
1A) Squat avec haltères (3x8) 3-0-1											
1B) Pompes Spiderman (3x8) 2-1-1											
2A) Pectoraux développés inclinés avec haltères (3x8) 3-0-1											
%*2B) Dos tractions en supination (3x8) 4-0-1											
3A) Soulevé de terre roumain (3x8) 3-0-1											
3B) Pompes déclinées (3x12) 2-0-1											
Option: N2 Circuit d'intervalle A											
Programme2											
1A) Soulevé de terre roumain avec haltères (3x8) 2-0-1											
1B) Leg Curl une jambe avec le ballon suisse (3x12) 2-0-1											
2A) Rowing haltères (3x8) 2-1-1											
**2B) Dips (3x12) 2-0-1											
3A) Step-up avec haltères (3x8) 2-1-1											
***3B) Rowing inversé (3x15) 2-0-1											
Option: N1 Circuit d'intervalle B											

% Si vous ne pouvez pas faire de traction en supination, faites des tractions en supination assistée (Regardez la description de l'exercice).

* Si vous ne disposez pas d'une barre pour faire les tractions en supination, remplacez les par des rowing avec haltères (3x8) 2-0-1.

** Si vous n'avez pas de barres pour les dips, faites des pompes avec les mains sur le ballon suisse.

*** Si vous ne disposez pas d'une barre pour faire les rowing inversés, remplacez les rowing par l'oiseau sur banc avec haltères (3x12) 2-0-1.

Descriptions des exercices- Echauffement

Avis :

Vous devez avoir un entraîneur Personnel diplômé ou un spécialiste en force et en conditionnement physique diplômé pour vous fournir des instructions sur la technique correcte pour tous les exercices.

Echauffement

T squat

- Maintenez vos mains tendues sur les deux cotés en forme de T tout au long du mouvement.
- Gardez le haut du dos et les épaules tendus tout au long de l'exercice.
- Tenez vous debout, les pieds légèrement écartés par rapport à la largeur des épaules.
- Démarrez le mouvement avec l'articulation du bassin. Poussez votre bassin vers l'arrière et asseyez-vous comme si vous étiez sur une chaise. Reculez votre bassin aussi loin que possible.
- Faites un Squat en profondeur, mais gardez le bas du dos tendu dans une position droite.
- Ne laissez pas le bas de votre dos s'arrondir.
- Poussez avec vos fessiers, vos ischio-jambiers et vos quadriceps pour revenir à la position initiale.



Pompes avec les mains rapprochées

- Semblable aux pompes normales, mais les mains écartées à la largeur de vos épaules et les coudes repliés des deux cotés au moment du mouvement.



Fentes avant haltères

- Tenez vous debout, les pieds à la largeur de vos épaules.
- N'utilisez pas d'haltères pour cet échauffement.
- Faites un pas légèrement plus large que la normale en avant avec la jambe droite.
- Mettez vous sur la pointe de votre pied gauche (arrière) et utilisez-le pour vous aider à garder votre équilibre. Fléchissez votre genou gauche.
- Contractez vos fessiers et vos abdominaux et gardez la colonne vertébrale dans une position neutre.
- Courbez vous jusqu'à ce que votre cuisse droite soit parallèle au sol.
- Gardez le haut de votre corps en position verticale et le bas de votre dos plat.
- Relevez-vous dans une position droite, mais ne reculez pas. Restez dans la position de fente avant.
- Continuez toutes les répétitions avec une jambe et puis passez à l'autre.



Spiderman

- Contractez vos abdos.
- Commencez dans la position finale d'une pompe (comme illustré ci-dessous).
- Gardez vos abdos contractés, ramenez lentement votre genou à la partie extérieure de votre épaule en touchant le sol avec votre pied.
- Maintenez vos abdos contractés et ramenez lentement votre pied à la position de départ.
- Alternez vos pieds jusqu'à que vous ayez complétés toutes les répétitions recommandées.



Description des exercices : Programme intermédiaire d'intervalle Entraînement A

Y - Squat

- Maintenez vos mains au dessus de votre tête, tendues des deux cotés en position de «Y» pendant cet exercice.
- Gardez le haut de votre dos et les épaules tendues durant l'exercice.
- Mettez vous debout avec les pieds légèrement écartés par rapport à la largeur de vos épaules.
- Commencez le mouvement par l'articulation du bassin. Poussez votre bassin vers l'arrière et asseyez-vous comme ci vous étiez sur une chaise. Reculez votre bassin aussi loin que possible.
- Faites un Squat aussi profondément que possible, mais gardez le bas du dos tendu dans une position neutre.
- Ne laissez pas votre bas du dos s'arrondir.

- Poussez avec vos fessiers, vos ischio-jambiers et quadriceps pour revenir à la position initiale.



Fente diagonale

- Faites un pas en diagonale avec un angle de 45 degrés du sol avec la jambe et baissez vous jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol. Gardez votre torse en position verticale.
- Relevez-vous en contractant les quadriceps, le haut du corps et les muscles extenseurs de la jambe avant.



Pompe écartée

- Gardez vos abdos contractés et votre corps droit, les pieds à largeur des épaules.
- Placez les mains au sol, légèrement plus écartées que la largeur de vos épaules, MAIS placez une main en avant, un peu plus éloignée que la largeur des épaules et l'autre main à l'arrière, à la hauteur des épaules.
- Baissez vous lentement jusqu'à ce que vous soyez au ras du sol.
- Prenez appui avec la poitrine, les épaules et les triceps pour revenir à la position initiale.
- Gardez votre corps très droit pendant cet exercice.
- Faites toutes les répétitions d'un côté en changeant la position de vos mains et complétez les autres répétitions.



Spiderman- regardez l'exemple ci dessus

Jumping Jack



Description des exercices : Programme intermédiaire d'intervalle Entraînement B

Prisoner Squat

- Mettez vous debout avec les pieds légèrement plus écartés que la largeur de vos épaules.
- Joignez les mains derrière la tête. Gardez les coudes en arrière et les omoplates bien contractées pour travailler le haut du dos.
- Commencez le mouvement par l'articulation de la hanche. Poussez les hanches vers l'arrière et asseyez-vous comme si vous étiez sur une chaise. Reculez le bassin aussi loin que possible.
- Faites un Squat aussi profondément, mais gardez le bas du dos tendu dans une position neutre.
- Ne laissez pas le bas de votre dos s'arrondir.
- Poussez avec vos fessiers, vos ischio-jambiers et vos quadriceps pour revenir à la position initiale.



Step-Up

- Mettez vous debout, face à un banc. Placez un pied sur le banc et l'autre au sol.
- Avec vos abdos et vos fessiers contractés, commencez le mouvement en appuyant un pied sur le banc et poussez votre corps vers le haut en vous relevant.

- Descendez du banc en contrôlant votre corps. Prenez une courte pause lorsque vous avez les pieds au sol et répétez le mouvement.
- Complétez toutes les répétitions avec un pied avant d'alterner les jambes.
- Débutez avec un petit écart (15 cm) et augmentez la hauteur du pas (30 cm) à mesure que vous progressez.



Pompes

- Gardez les abdos contractés et le corps droit, des pieds (genoux) à largeur des épaules.
- Placez les mains au sol, légèrement plus écartées que la largeur de vos épaules.
- Baissez vous lentement, jusqu'à atteindre le ras du sol.
- Poussez avec les pectoraux, les épaules et les triceps pour revenir à la position initiale.
- Gardez le corps droit pendant cet exercice.



Pompes à genoux

- Regardez les instructions ci-dessus.



Fentes inversées (vers l'arrière)

- Mettez vous debout avec les pieds à la largeur des épaules.
- Contractez vos abdos et vos fessiers, comme si vous serriez quelque chose entre vos fesses.
- Reculez la jambe gauche et prenez appui sur vos orteils.
- Faites une fente et descendez avec votre corps bien droit, la jambe droite tout en soutenant votre masse corporelle. Baissez-vous jusqu'à ce que votre cuisse droite soit parallèle au sol.
- Retournez à la position initiale en poussant avec les muscles de la jambe droite. Concentrez la poussée sur les muscles de vos fessiers et sur les ischio-jambiers.



Squat Thrusts



- Prenez appuis sur vos mains et vos pieds.
- Poussez vos pieds en arrière jusqu'à une position de pompe.
- Ramenez vos pieds vers les genoux. C'est une répétition.

Description des exercices : Programme avancé d'intervalle Entraînement A

Y-squat- Regardez l'exemple ci-dessus

Grimper de montagne

- Contractez vos abdos.
- Commencez de la position de pompe.
- Gardez vos abdos contractés, relever un pied sur le sol, et ramener lentement votre genou jusqu'à votre poitrine.
- Ne laissez pas vos hanches s'affaisser ou tourner.
- Gardez vos abdos contractés et ramenez lentement votre jambe à la position de départ.
- Alternez-les cotés jusqu'à ce que vous complétiez toutes les répétitions.



Pompes déclinées

- Gardez les abdos et le corps avec une position droite des pieds (genoux) de la largeur des épaules.
- Placez les mains sur le sol, légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
- Surélevez vos pieds sur des marches ou un banc.
- Baissez lentement votre corps vers le bas jusqu'à ce que vous soyez à 5 cm du sol.
- Poussez avec vos pectoraux, vos épaules et vos triceps pour revenir à la position de départ.
- Gardez votre corps tendu tout au long du mouvement.



Soulevé de terre roumain une jambe

- Mettez vous debout sur une jambe en fléchissant légèrement le genou. L'autre jambe est tendue vers l'arrière.
- Maintenez le bas de votre dos courbé et penchez vous en avant en poussant les hanches en arrière.
- Gardez votre genou légèrement fléchi, le dos voûté, et essayez de garder l'autre jambe droite.
- Faites toutes les répétitions d'un côté puis passer à l'autre jambe.



Burpees

- Mettez vous debout avec vos pieds légèrement écartés (de largeur inférieure à celle de vos épaules).
- Penchez vous sur vos mains et vos pieds, puis redressez vos pieds en arrière afin d'être en position de pompe. Faites revenir vos pieds vers vos mains puis relevez-vous.
- A la fin, vous pouvez éventuellement ajouter un saut vertical.



Squat Thrusts- Regardez ci-dessus

Description des exercices : Programme avancé d'intervalle Entraînement B

Waiter's Bow

- Cet exercice renforce les fessiers et étire les ischio-jambiers.
- Mettez vous debout avec vos pieds légèrement écartés et les genoux légèrement fléchis.
- Avec une main, saisissez la peau sur le bas de votre dos, sous votre T-shirt.
- Si vous n'arrivez plus à saisir la peau, cela signifie que votre dos est devenu trop arrondi et que vous vous êtes penché trop loin.
- Maintenez le bas de votre dos voûté, et poussez vos hanches en arrière autant que vous le pouvez, sans fléchir les genoux. Cela étirera vos ischio-jambiers.
- Contractez vos fessiers pour revenir à la position initiale.



Spiderman-Regardez l'exemple ci-dessus

Pompes- Regardez l'exemple ci-dessus

Jackknife avec ballon suisse

- Contractez vos abdos.
- Placez vos coudes sur le banc et appuyer vos tibias sur le ballon suisse.
- Avec votre bras droit et le dos plat, votre corps doit former une ligne droite de vos épaules à vos chevilles.
- Maintenez le dos droit (ne l'arrondissez pas), faites rouler le ballon le plus près possible de votre poitrine en contractant vos abdos et en les ramenant vers l'avant.
- Faites une pause, puis ramenez le ballon à la position de départ en le roulant en arrière.



Jumping Jack - Regardez l'exemple ci-dessus

Gainage au ballon suisse

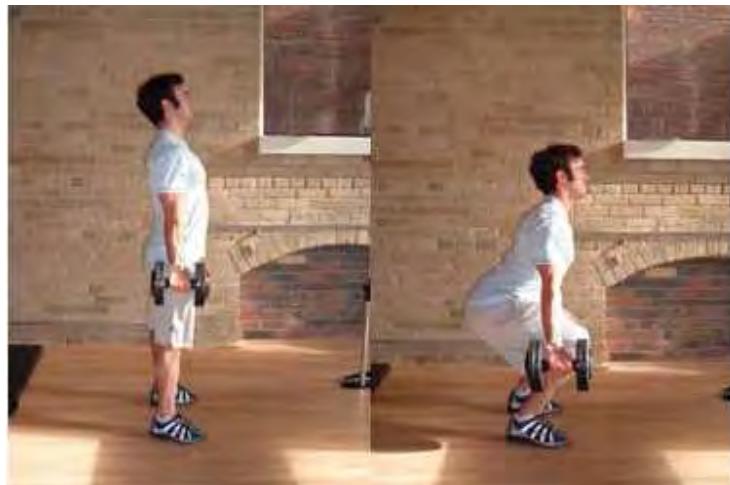
- Placez vos mains jointes sur le sommet du ballon suisse.
- Gardez votre corps tendu de vos épaules jusqu'aux orteils et gardez vos abdos contractés.



Descriptions des exercices : Programme intermédiaire Entraînement A

Squat avec haltères

- Mettez vous debout avec vos pieds légèrement écartés par rapport à la largeur de vos épaules.
- Commencez le mouvement de l'articulation de la hanche. Poussez les hanches vers l'arrière et "asseyez-vous".
- Faites un Squat aussi profond que possible, mais gardez votre bas du dos tendu dans une position neutre.
- Poussez avec vos fessiers, ischio-jambies et quadriceps pour revenir à la position de départ.
- Pour le squat avec haltères, tenez un haltère dans chaque main à l'extérieur de vos jambes.
- N'ARRONDISSEZ PAS le bas de votre dos. Je ne laisse pas mon dos s'arrondir sur la photo.



Pompes en surélevant les mains

- Gardez les abdos contractés et le corps dans une position tendue, les genoux à la largeur de vos épaules.
- Placez la main gauche sur le sol et la main droite élevée de 10 cm sur un step, les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules (largeur d'une pompe normale).
- Baissez vous lentement jusqu'à ce que vous soyez à 5 cm du sol.
- Poussez avec vos pectoraux, vos épaules et vos triceps pour revenir à la position de départ.

- Gardez votre corps en position droite tout au long du mouvement.



Pompes en surélevant les mains (à genoux)



Rowing avec haltères

- Appuyez la main gauche et le genou gauche sur un banc plat, puis penchez vous en gardant le dos plat.
- Maintenez l'haltère dans la main droite, en extension complète et soulevez-le lentement jusqu'au bas ventre.
- Garder le bas du dos droit, dans une position neutre et le coude serré sur le côté.
- N'ARRONDISSEZ PAS le bas de votre dos. Je ne suis pas entrain d'arrondir mon dos sur la photo.



Leg Curl au ballon suisse

- Allongez-vous sur le dos avec la plante de vos pieds sur un ballon suisse de taille moyenne.
- Contactez vos abdos et vos fessiers comme si vous pressiez quelque chose entre vos fesses. Relevez vos hanches en contractant vos fessiers.
- Gardez les abdos et les ischio-jambiers contractés et faites rouler le ballon lentement en direction de vos hanches tout en gardant celles-ci relevées.
- Faites une pause puis faites rouler le ballon lentement jusqu'à la position de départ tout en gardant les hanches relevées.



Squat une jambe avec pied avant sur un support

- Mettez vous debout avec vos pieds légèrement écartés par rapport à la largeur de vos épaules. Faites un grand pas en arrière avec la jambe droite (un peu plus grand que la normale) et placez le sur un support de 15 cm.
- Appuyez la plante de votre pied gauche sur le sol et utilisez-le pour vous aider à garder votre équilibre. Le genou gauche doit également être fléchi.
- Contractez vos fessiers, contractez vos abdominaux et gardez votre colonne vertébrale dans une position neutre.
- Baissez vous jusqu'à ce que votre cuisse droite soit parallèle au sol.
- Maintenez le haut de votre corps en position verticale et le bas de votre dos plat.
- Prenez appui sur votre pied gauche et pousser votre corps vers le haut en position verticale, mais ne faites pas de pas en arrière. Restez en position de fente.
- Effectuez toutes les répétitions d'une jambe, puis passer à l'autre.



Epaules : oiseau buste penché

- Contractez vos fessiers et vos abdominaux, gardez votre colonne vertébrale dans une position neutre.
- Mettez vous debout avec les genoux légèrement fléchis et le haut du corps penché parallèlement au sol.
- Effectuez un soulevé latéral, en soulevant des haltères en haut et vers l'extérieur.



Descriptions des exercices : Programme intermédiaire Entraînement B

Squat une jambe avec pied avant sur un support - Regardez l'exemple ci-dessus

Exercice type « Y » et « T »

- Allongez-vous sur la poitrine, sur un banc. Placez votre front à l'extrémité du banc.
- Relevez vos bras vers l'arrière dans une position de "Y"
- Utilisez les trapèzes (le long du milieu de votre dos, au-dessous de vos omoplates) pour relever vos bras au-dessus de la largeur des épaules.
- Revenez lentement à la position de départ. Essayez de limiter l'utilisation de vos deltoïdes / épaules.
- Après avoir terminé toutes les répétitions pour le "Y", relevez les bras à l'extérieur dans une position de T.
- Utilisez vos rhomboïdes, les muscles entre les omoplates, pour lever vos bras.

'Y' position pour le haut du corps



'T' position pour le haut du corps



Développé Couché avec haltères

- Maintenez les haltères au-dessus de votre buste avec vos paumes tournées vers vos pieds.
- Baissez les haltères au niveau du buste puis relevez les, bien droit, vers le haut.



Rowing inversé

- Placez une barre à la hauteur de la hanche dans une smith machine (cadre guide) ou dans la cage à squat.
- Allongez-vous au dessous de la barre et attrapez-la à quelques centimètres plus larges que la largeur des épaules.
- Soulevez votre corps comme sur la photo, avec le haut de votre dos et votre grand dorsal.
- Gardez les abdos contractés et le corps dans une position droite, les pieds à la largeur de vos épaules.
- Revenez lentement à la position de départ.

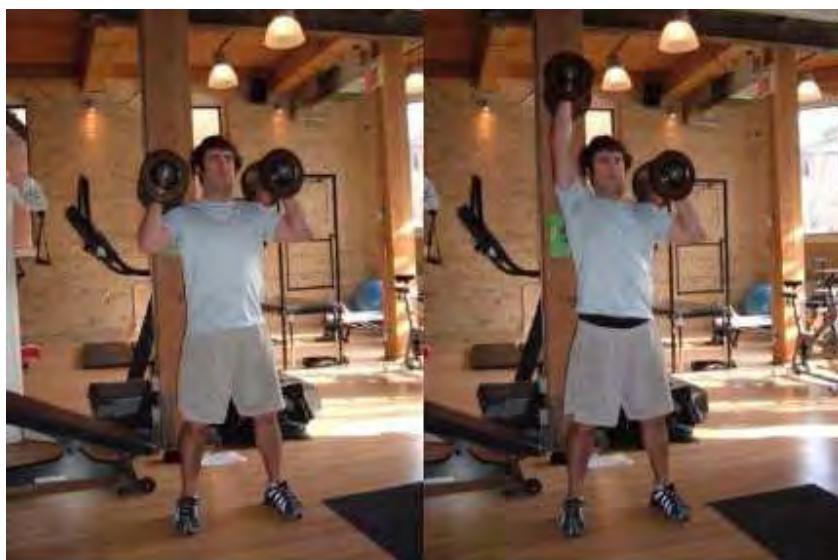


Début du rowing inversé



Développé haltères debout épaules alterné

- Mettez vous debout, les genoux fléchis et les abdominaux contractés.
- Attrapez l'haltère à la hauteur des épaules, les paumes des mains vers la tête.
- Ramenez un haltère au dessus de votre tête et baissez le lentement jusqu'à la position de départ.
- Alternez les deux cotés jusqu'à que vous finissiez toutes les répétitions.
- Ne cambrez pas votre dos. Tenez-vous bien droit.



Soulevé de terre une jambe.

- Mettez vous debout avec les pieds légèrement plus écartés que la largeur de vos épaules.
- Soulevez un pied du sol et tendez ce pied en arrière.
- Contractez vos fessiers et abdominaux en maintenant votre colonne vertébrale dans une position neutre.
- Laissez vos bras tendus sur les côtés.
- Commencez le mouvement de l'articulation de la hanche. Penchez vos fessiers en arrière et asseyez-vous comme si vous étiez assis sur une chaise. Allez lentement et concentrez-vous sur l'équilibre.

- Baissez-vous jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol et maintenez le bas de votre dos plat.
- Poussez avec vos fessiers, ischio-jambiers et quadriceps pour revenir à la position de départ.
- Complétez toutes les répétitions recommandées avec une jambe puis passez à l'autre.



Descriptions des exercices : Programme avancé Entraînement A

Squat avec haltères - regardez l'exemple ci-dessus

Pompes Spiderman

- Maintenez les abdos contractés et le corps en position droite les pieds (genoux) de la largeur de vos épaules.
- Placez les mains sur le sol, légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
- Baissez vous lentement jusqu'à ce que vous soyez à 5 cm du sol.
- Tout en vous baissant, ramenez lentement le genou droit à votre coude droit.
- Maintenez vos pieds hors du sol.
- Poussez avec vos pectoraux, vos épaules et triceps pour revenir à la position de départ.
- Alternez des deux cotés jusqu'à ce que vous complétiez toutes les répétitions recommandées.
- Gardez votre corps bien droit au cours de l'exercice et essayez de ne pas bouger vos hanches.



Développé incliné avec haltères

- Allongez-vous sur un banc avec le dossier incliné à 45-60 degrés.
- Maintenez les haltères au-dessus de votre buste en pronation.
- Baissez puis soulevez les haltères au dessus de votre buste



Tractions supination

- Prenez une prise en supination (pommes de mains vers vous).
- Ramenez votre corps vers le haut jusqu'à ce que votre buste ait atteint le niveau de la barre.
- Descendez lentement mais ne laissez pas votre corps se balancer et ne prenez pas d'élan.



Tractions supination avec assistance

- Placez un cadre guide ou une barre à hauteur de la tête (ou placez une chaise sous une barre de traction fixée).

- Attrapez la barre avec une prise en supination, et soutenez une partie de votre poids avec vos pieds sur le sol ou sur une chaise.
- Utilisez vos bras autant que vous le pouvez puis utilisez vos pieds pour le reste de la force nécessaire pour faire les tractions en supination.



Soulevé de terre roumain avec haltères.

- Soyez très prudent avec cet exercice. N'effectuez aucun soulevé de terre si le bas de votre dos est blessé, faible ou compromis de n'importe quelle façon.
- Attrapez les haltères bras tendus. Mettez vous debout avec les pieds légèrement moins écartés que la largeur de vos épaules.
- Fléchissez doucement les genoux et maintenez-les fléchis avec le dos plat, la tête haute, les épaules droites, le buste penché vers l'avant et les bras droits.
- Gardez les haltères aussi près que possible de vos cuisses et de vos tibias. Concentrez vous à tirer avec vos fessiers tout en gardant les genoux fixés et en maintenant votre dos plat.
- Inversez le mouvement avant que votre dos ne commence à s'arrondir.
- Prolongez le mouvement jusqu'à vos hanches, en contractant vos ischio-jambiers et vos fessiers, pour vous mettre debout.
- Tirez avec le haut de votre dos et mettez votre torse en position verticale. Gardez les haltères près de votre corps et expirez lorsque vous arrivez au sommet du mouvement.

- Procédez à chaque répétition avec 100% de concentration.
- N'ARRONDISSEZ PAS le bas de votre dos. Je ne suis pas en train d'arrondir mon dos sur les photos.

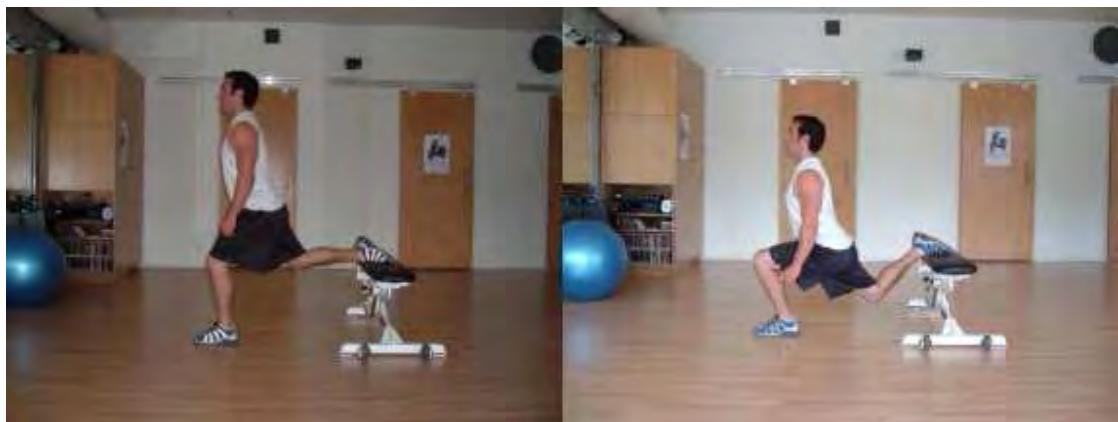


Pompes Déclinées- Regardez l'exemple ci-dessus.

Descriptions des exercices : Programme avancé Entraînement B

Fente avant avec pied arrière surélevé

- Contrairement à la photo ci-dessous, vous devez tenir un haltère dans chaque main.
- Mettez vous debout avec vos pieds légèrement écartés par rapport à la largeur de vos épaules.
- Placez votre pied sur un banc comme si vous alliez donner un cou-de-pied puis faites un pas en avant avec l'autre pied.
- Contractez vos fessiers et abdominaux en maintenant votre colonne vertébrale dans une position neutre.
- Baissez- vous jusqu'à ce que votre avant cuisse soit parallèle au sol.
- Maintenez le haut du corps en position verticale et le bas de votre dos plat.
- Remontez dans une position verticale et maintenez la position de fente.
- Effectuez toutes les répétitions avec une jambe et puis passez à l'autre.



Leg curl avec une jambe sur un ballon suisse

- Allongez-vous sur le dos avec la plante de vos pieds sur un ballon suisse.
- Contractez vos abdos et vos fessiers comme si vous pressiez quelque chose entre vos fesses. Soulevez vos fesses en contractant les fessiers.
- Gardez un seul pied sur le ballon suisse et soulevez l'autre en l'air.

- Maintenez vos abdos et vos ischio-jambiers contractés puis faites rouler lentement le ballon vers vos hanches avec une seule jambe en maintenant les hanches soulevées.
- Faites une pause et ramenez lentement le ballon à la position de départ tout en maintenant les hanches soulevées.



Rowing avec haltères - Regardez l'exemple ci-dessus

Dips

- Positionnez votre corps sur les barres à dips et penchez votre torse en avant de 10-15 degrés.
- Lentement baissez vous jusqu'à ce qu'il y ait un angle de 90 degrés entre le bras et l'avant-bras.
- Remontez votre corps avec l'aide du buste, des triceps et des épaules.



Pompes avec les mains sur un ballon suisse

- Placez vos mains sur un ballon suisse et gardez les pieds au sol.
- Effectuez des pompes normales. Assurez-vous que la position d'appui ne gêne pas vos poignets.
- Maintenez votre corps bien droit au cours du mouvement.



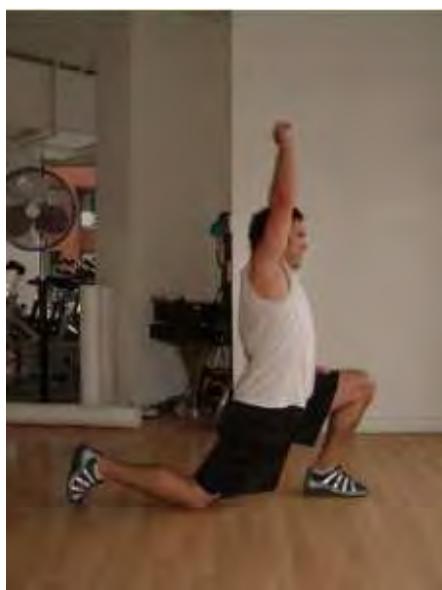
Step-up avec haltères - Regardez l'exemple ci-dessus

Rowing inversé - Regardez l'exemple ci-dessus

Etirements Statiques

Etirement du psoas

- Agenouillez vous et placez votre pied gauche 1 cm en avant de votre genou droit.
- Vous devez être dans une position droite (semblable à la position ci-dessous).
- Penchez-vous lentement vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement modéré dans la zone de flexion de la hanche (le coté haut de la jambe au niveau des hanches).
- Maintenez l'étirement pendant 30 secondes, puis changez de coté.



Etirement des ischio-jambiers

- Allongez-vous sur le dos avec les deux jambes à plat. Pliez légèrement votre genou droit.
- Maintenant, levez la jambe droite, et essayez de la ramener jusqu'à ce qu'elle soit perpendiculaire au sol. Gardez l'autre jambe à plat, tendue sur le sol.
- En soulevant votre jambe, vous commencerez à sentir un étirement au niveau des ischio-jambiers.
- Soulevez la jambe jusqu'à ce qu'un étirement modéré se fasse sentir. Maintenez la jambe dans cette position en la tenant en place avec vos mains ou avec une serviette nouée autour de votre pied.

- Maintenez l'étirement pendant 30 secondes, puis changez de coté.



Etirement des fessiers

- Allongez-vous sur le dos avec les deux jambes à plat. Pliez légèrement votre genou droit.
- Soulevez votre jambe gauche bien tendue.
- Baissez lentement la jambe gauche tout en essayant de garder le bas de votre dos appuyé sur le sol.
- Maintenez votre jambe en place en nouant une serviette autour de votre pied.
- Vous devriez sentir l'étirement au niveau de la hanche et de votre fessier gauche.
- Maintenez la position pendant 30 secondes et répétez ensuite de l'autre côté.



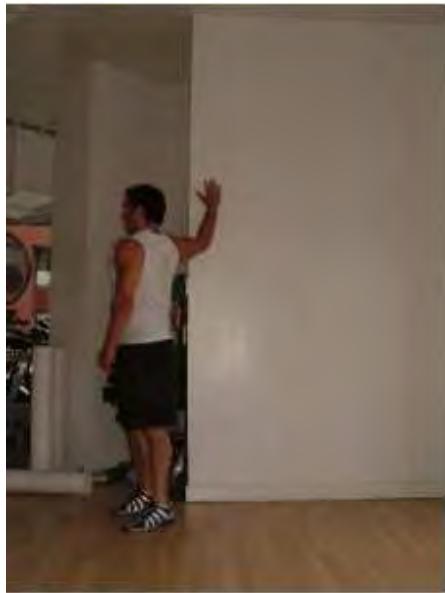
Etirement des Quadriceps

- Allongez-vous sur le côté droit.
- Ramenez votre cheville gauche de votre fesse gauche.
- Gardez le genou aligné avec votre hanche.
- L'étirement se fera sentir à l'avant de la jambe gauche (cuisse).
- Maintenez la position pendant 30 secondes et répétez ensuite de l'autre côté.



Etirement des pectoraux

- Mettez vous debout à côté d'une porte.
- Soulevez votre coude à la hauteur de l'épaule et faites une rotation du bras de sorte que votre main soit levée (comme si vous étiez en position de lancé avec le coude à la hauteur de vos épaules).
- Appuyez votre coude contre la porte et faites lentement une rotation de la partie supérieure du corps.
- Vous devriez sentir l'étirement sur l'avant de votre épaule et votre buste.
- Maintenez la position pendant 30 secondes et répétez ensuite de l'autre côté.



Etirement des épaules.

- Soulevez votre bras à la hauteur de l'épaule et mettez-le le long de l'avant de votre corps.
- Si vous utilisez votre bras droit, votre main droite doit s'appuyer sur votre épaule gauche.
- Prenez votre bras gauche et placez-le derrière votre coude droit. Lentement et doucement, exercez une pression juste au-dessus de votre coude droit afin de ressentir un étirement à l'arrière de l'épaule droite.
- Maintenez la position pendant 30 secondes et ensuite répétez de l'autre côté.

