

# PROGRAMME

## GAIN MUSCULAIRE **AVEC CÉCILE**

Essayez ce programme durant 4 semaines et mettez à profit cette période de confinement pour acquérir les bases, améliorer vos acquis ou amener vos performances à un niveau supérieur.

**CE PROGRAMME EST OUVERT À TOUS LES MEMBRES DE FAST FITNESS !**

**Vous voulez rester motivé ? Le programme de Cécile peut vous aider à atteindre vos objectifs de gain musculaire !**



**FAST FITNESS**



# ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC CÉCILE !

**Voici comment fonctionne ce programme  
de 5 séances pour une durée de 4 semaines :**

1. JAMBES, FOCUS QUADRICEPS

2. PULL" FOCUS  
DORSAUX/TRAPEZES/BICEPS

3. CARDIO/ ABS

4-JAMBES FOCUS ISCHIOS/ FESSIER

5-PUSH FOCUS  
PECTORAUX/EPAULES/TRICEPS



# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## CECILE

OBJECTIF:	Gain musculaire
Date de départ:	Durée: 4 SEMAINES



**FAST FITNESS**  
SALLE DE GYM

### Instructions

Chaque semaine, essayes d'augmenter tes charges de travail. Tes bons placements resteront cependant la priorité.

Matériel: Serviette, élastique; booty band

## SEANCE 1 - JAMBES, focus QUADRICEPS

### ECHAUFFEMENT

Reveil rachis Enroule/Déroule +foam roller+ série à vide

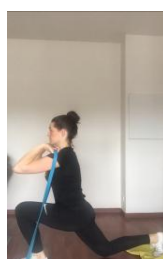
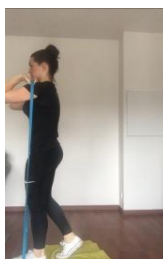
PISTOL SQUAT	SERIES	REPETITIONS			RECUP
	4	10 + 10			90"
	CHARGES	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4




NOTE: Descendre les hanches sous le niveau des genoux, en gardant un pied au sol sans décoller le talon, l'autre jambe ne touchant pas le sol. Abdos contractés

Option FACILE: Utiliser un manche à balai ou TRX

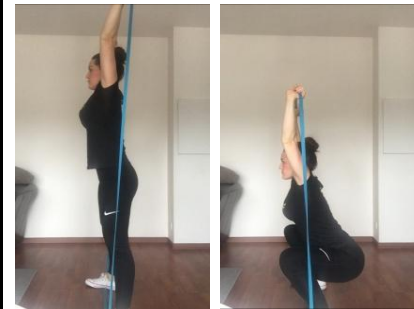
SQUAT sur une jambe- élastique et serviette	SERIES	REPETITIONS			RECUP
	4	10 + 10			90"
	CHARGES	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4



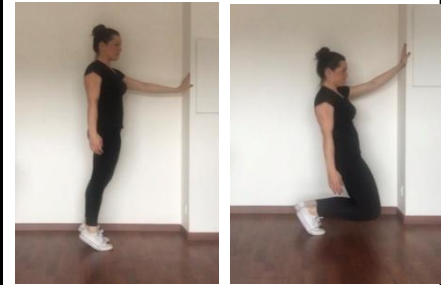
NOTE: Abdos contractés, encre le talon d'appui, laisser glisser l'autre jambe à l'arrière grâce à une serviette

<b>FRONT SQUAT (1+1/2)</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>			<b>RECUP</b>
		4	10 à 12		
<b>CHARGES</b>		SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4

*NOTE: Genoux légèrement ouverts, abdos contractés, garder les coudes à hauteur d'épaules*

<b>OVERHEAD SQUAT avec elastique</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>			<b>RECUP</b>
		4	12		
<b>CHARGES</b>		SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4

*NOTE: ATTENTION aux lombaires! Abdos contractés. Verrouiller les omoplates entre elles, descendre genoux en ouverture*

<b>SISSY SQUAT</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>			<b>RECUP</b>
		4	10		
<b>CHARGES</b>		SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4

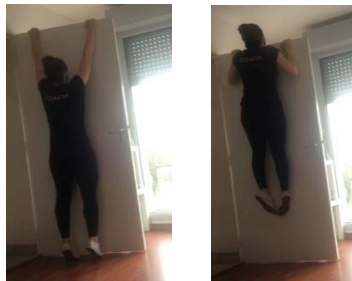
*NOTE: Descendre genoux vers l'avant sans se servir des lombaires. Talons relevés. Se tenir à un mur.*

# SEANCE 2- "PULL" focus DORSAUX/TRAPEZES/BICEPS

## ECHAUFFEMENT

Reveil articulaire +mobilité articulaire au baton + série à vide

	SERIES	REPETITIONS			RECUP
<b>TRACTION pronation</b>	4	Max			90"
<b>CHARGES</b>	<b>SEM 1</b>	<b>SEM 2</b>	<b>SEM 3</b>	<b>SEM 4</b>	



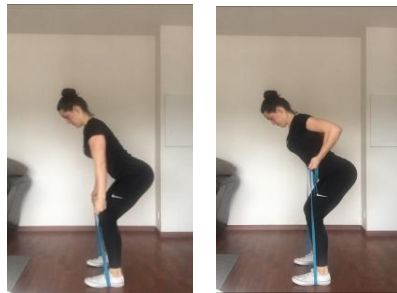
NOTE: Bras dépliés

Option FACILE: A l'aide d'une chaise se suspendre puis contrôler la descente

### Méthode BISET

Enchaîne les 2 exercices sans récupération

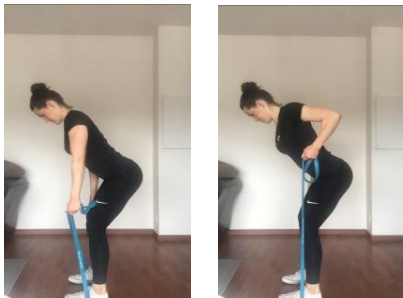
	SERIES	REPETITIONS			RECUP
<b>ROWING YATES- prise supination</b>	4	12			/
<b>CHARGES</b>	<b>SEM 1</b>	<b>SEM 2</b>	<b>SEM 3</b>	<b>SEM 4</b>	



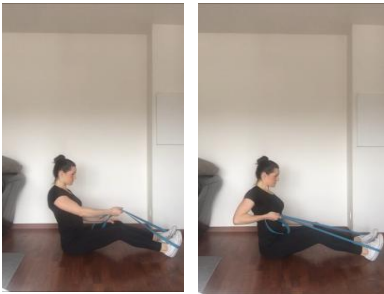
NOTE: Pieds alignés avec les hanches.. Garder les genoux légèrement pliés. Garder le dos en position neutre. Avancer légèrement le buste. Prendre l'élastique paumes de main vers le plafond et tirer les bras en arrière le long des cotes.



	SERIES	REPETITIONS			RECUP
<b>ROWING UNILATERAL- élastique</b>		10+10			90"
<b>CHARGES</b>	<b>SEM 1</b>	<b>SEM 2</b>	<b>SEM 3</b>	<b>SEM 4</b>	



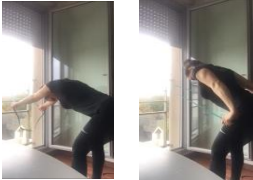
NOTE: Pieds alignés avec les hanches.. Garder les genoux légèrement pliés. Garder le dos en position neutre. Avancer légèrement le buste. Prendre l'élastique paume de main vers le plafond et tirer un bras en arrière le long des cotes.

<b>TIRAGE HORIZONTAL UNILATERAL</b> - avec elastique		<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>		<b>RECUP</b>	
		3	10+10		90"	
		<b>CHARGES</b>	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4

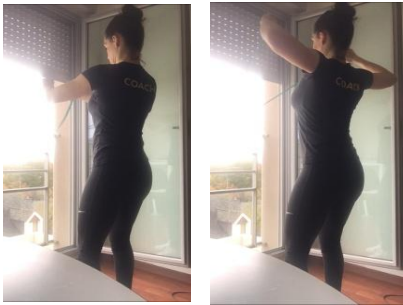
**NOTE:** Placement assis. Jambes semi-fléchies. Garder le dos en position neutre. Prendre l'élastique et tirer à un bras en arrière sans pivoter le buste.

### Méthode BISET

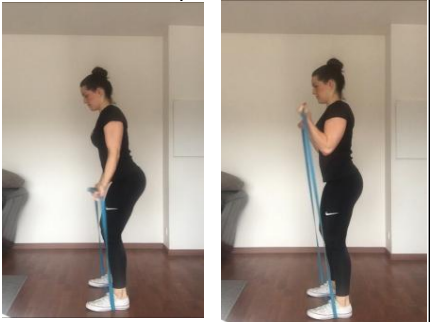
Enchaîne les 2 exercices sans récupération

<b>PULLOVER DEBOUT</b> - avec elastique		<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>	<b>RECUP</b>	
		4	15	/	
		<b>CHARGES</b>			

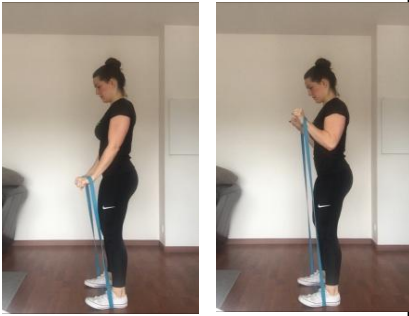
**NOTE:** Accrocher l'élastique à mi hauteur devant soi. Écarter les pieds après la largeur des hanches. Garder les genoux légèrement pliés. Garder le dos en position neutre. Garder les bras droits. Baisser les bras en resserrant les omoplates

<b>FACEPULL</b> - avec elastique		<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>		<b>RECUP</b>	
			15		45"	
		<b>CHARGES</b>	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4

**NOTE:** Pieds largeur de bassin, jambes semi-fléchies. Elastique à mi-hauteur devant soi. Tirer les coudes et poignets vers l'arrière avec contraction volontaire de l'arrière de l'épaules


<b>CURL BICEPS- elastique- supination</b> 	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>			<b>RECUP</b>
		3	12		
<b>CHARGES</b>	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	

**NOTE:** *Pliecs largeur de bassin. Garder le dos en position neutre. Prendre l'élastique paumes de mains vers le plafond. Placer les mains après la largeur des épaules. Garder les épaules en position basse. Fléchir les coudes.*

<b>CURL BICEPS- elastique - debout- pronation</b> 	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>			<b>RECUP</b>
		3	12		
<b>CHARGES</b>	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	

**NOTE:** *Pliecs largeur de bassin. Garder le dos en position neutre. Prendre l'élastique paumes de mains vers le sol. Placer les mains après la largeur des épaules. Garder les épaules en position basse. Fléchir les coudes.*

## SEANCE 3- CARDIO/ ABS

FRACTIONNE	DUREE	PROGRAMME
	50 MIN	20 min Allure constante puis 2 SERIES DE 6 FOIS [30" ALLURE RAPIDE / 30" ALLURE MODEREE ] RECUP 4 min de trot entre les séries 5 min retour au calme

### CIRCUIT ABDOS

SERIES	REPETITIONS	RECUP
3 à 4 tours	30" par exercice MAX de répétitions	30" en fin de circuit

#### RELEVE DE BUSTE



##### NOTE:

Allongez-vous dos au sol. Placez les pieds à plat sur le sol. Gardez le genou plié. Placez les mains derrière la tête. Contractez tous les muscles abdominaux. Épaules soulevées.

#### ENROULE DE BASSIN



##### NOTE:

Allongez-vous dos au sol. Gardez les genoux pliés. Placez les bras sur le sol. Décollez le fessier

#### CRUNCH OBLIQUES alternés



##### NOTE:

Allongez-vous dos au sol. Placez les mains derrière la tête. Placez une jambe au-dessus de l'autre. Contractez tous les muscles abdominaux. Épaules soulevées. Tournez un coude vers le genou.

#### GAINAGE PLANCHE



##### NOTE:

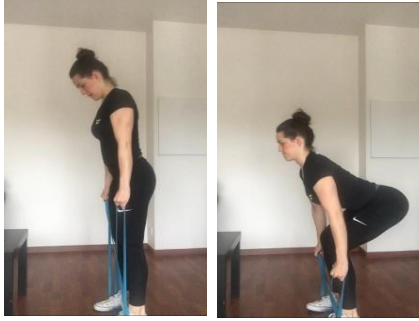
Agenouillez-vous sur le sol. Prenez appui sur les avant-bras. Gardez le dos en position neutre. Contractez tous les muscles essentiels. Levez les genoux à



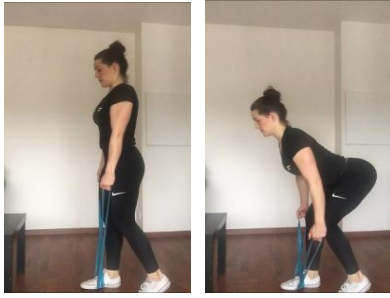
## SEANCE 4- JAMBES focus ISCHIOS/ FESSIER

### ECHAUFFEMENT

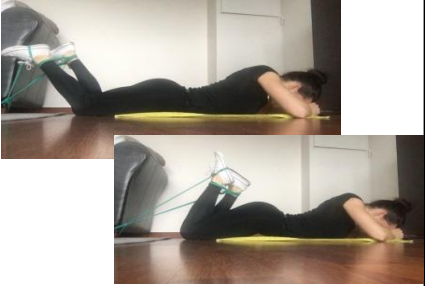
Reveil rachis Enroule/Déroule +foam roller+ série à vide

<b>DEADLIFT- Elastique</b>		<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>			<b>RECUP</b>	
		4	12			90"	
		<b>CHARGES</b>	<b>SEM 1</b>	<b>SEM 2</b>	<b>SEM 3</b>	<b>SEM 4</b>	


**NOTE:** Aligner les pieds avec les hanches.. Basculer le fessier en arrière. Avancer le buste. Prendre l'élastique. Tendre les genoux et les hanches Pousser dans les talons, omoplates verouillees

<b>DEADLIFT 1 JAMBE - Jambes tendues- elastique</b>		<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>			<b>RECUP</b>	
		4	10+10			45"	
		<b>CHARGES</b>	<b>SEM 1</b>	<b>SEM 2</b>	<b>SEM 3</b>	<b>SEM 4</b>	

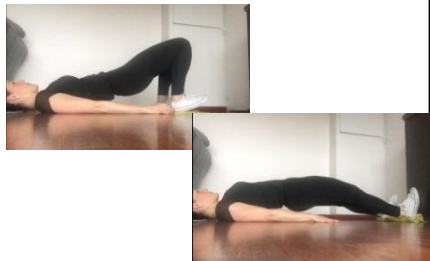
**NOTE:** Aligner un pieds avec les hanches.. Reculer une jambe Basculer le fessier en arrière. Avancer le buste. Prendre l'élastique. Tendre les genoux et les hanches Pousser dans le talon, omoplates verouillees

<b>LEG CURL ALLONGE - Elastique</b>		<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>			<b>RECUP</b>	
		4	10			45"	
		<b>CHARGES</b>	<b>SEM 1</b>	<b>SEM 2</b>	<b>SEM 3</b>	<b>SEM 4</b>	

**NOTE:** Allonger sur le ventre, Elastique aux cheville. Fléchir les genoux pour ramener les pieds vers le fessier. Retenir la descente.

<b>HIP THRUST- Booty band</b> 	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>	<b>RECUP</b>
		4	12
<b>CHARGES</b>			

**NOTE:** déposer la ligne des omoplates au niveau du banc. Regard devant soi. Pousser dans les talons, abdos contractés. Soulever les hanches. Regard vers le plafond. ATTENTION, ne pas pousser avec les lombaires, ne pas garder le regard devant soi.


<b>SLIDE HAMSTRING CURL</b> 	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>	<b>RECUP</b>
		4	12
<b>CHARGES</b>			

**NOTE:** Allonger, fessier relevé. Abdos contractés. Pointes de pieds relevées. Faire glisser les talons à l'aide d'une serviette sans déposer le fessier au sol.

## SEANCE 5- "PUSH" focus PECTORAUX/EPAULES/TRICEPS

### ECHAUFFEMENT


Reveil articulaire +mobilité articulaire au baton + série à vide

<b>HANDSTAND</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>		<b>RECUP</b>
	4	Max		45"
<b>CHARGES</b>				

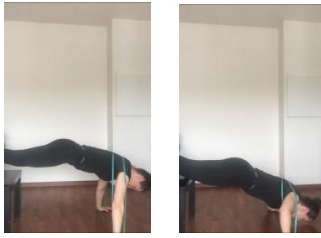
NOTE: Maintenir l'équilibre

<b>PIKE PUSH UP- jambes fléchies</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>		<b>RECUP</b>
	4	10		90"
<b>CHARGES</b>				


NOTE: Mains légèrement écartées, abdos contractés. Descendre la tête jusqu'au sol.

<b>DEVELOPPE MILITAIRE - elastique</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>		<b>RECUP</b>
	4	12		45"
<b>CHARGES</b>				

NOTE: Jambes semi-fléchies. Coudes sous les poignets. Pousser l'élastique vers le haut. ATTENTION, pas d'hyperextension des coudes.

<b>POMPE DECLINEE -</b> elastique 	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>	<b>RECUP</b>
		4	12
<b>CHARGES</b>			

**NOTE:** Pieds surrelevés. Placement pompe. Mains sur la ligne des pectoraux. Passer l'élastique derrière les omoplates. Descendre la poitrine.

<b>EXTENSION TRICEPS-</b> elastique basse 	<b>SERIES</b>	<b>REPETITIONS</b>	<b>RECUP</b>
		4	15
<b>CHARGES</b>			

**NOTE:** Dos neutre, coudes proches des oreilles. Extension de l'avant-bras. Contrôler la descente.

**ATTENTION,** pas d'hyperextension des coudes

# MERCI À TOUS !

**NOUS ESPÉRONS QUE CE PROGRAMME T'A PLU !  
N'HÉSITES PAS À NOUS PARTAGER DANS TES  
STORIES AVEC LE #FASTFITNESSATHOME**

**L'ÉQUIPE FAST FITNESS**

