



## MON OBJECTIF RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Tonifiez et sculptez votre corps grâce aux machines de cardio-training, de musculation et n'oubliez pas de compléter votre séance par les cours collectifs. Suivez les conseils du coach Neonesse !

### BON À SAVOIR

- **Entraînez-vous régulièrement** (chaque semaine) et 2 à 3 fois par semaine pour les plus sportifs.
- **Comptez 30 minutes à 1h30 d'entraînement** pour que cela soit efficace.
- **Hydratez-vous régulièrement** tout au long de l'entraînement, pour ne pas avoir de coup de pompe.
- **Ne forcez jamais lors des premiers entraînements**, vous risqueriez de vous blesser.
- **Vous gardez le même entraînement 2 à 4 semaines puis augmentez les charges et le nombre de séries.**
- **Étirez-vous 5 à 10 minutes** après votre séance pour limiter les courbatures.

### MON PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN COURS COLLECTIFS

Pour sculpter votre corps, choisissez les **cours collectifs de renforcement musculaire** :

- Pour un renforcement global : Body Pump, Boot Camp, Body Sculpt
- Pour un renforcement ciblé : CAF (Cuisses Abdos Fessiers), Abdos Fessiers
- Ou encore des séances de Body Balance, pour renforcer vos muscles profonds.
- Pensez à vous échauffer avant le cours de **15 à 20 minutes, sur l'une des nombreuses** machines de cardio-training disponibles. Pour les plus sportifs, poussez jusqu'à 30min. Vous devez être capable de parler en même temps !
- **Étirez-vous de 5 à 10 minutes** en fin de séance.

### MON PROGRAMME RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR LES PLATEAUX DE MACHINES

Commencez par vous échauffer devant nos écrans TV sur les machines de cardio-training :

- Les appareils de cardio-training **sont excellents pour affûter la silhouette et s'échauffer !**
- Prenez votre **casque audio** pour suivre votre programme préféré sur nos **grands écrans de télévision.**
- **Ciblez un entraînement de 15 à 20 minutes, sur l'une des nombreuses** machines de cardio-training disponibles en clubs. Pour les plus sportifs, poussez jusqu'à 30minutes. Vous devez être capable de parler en même temps !

Puis enchaînez par du renforcement sur les machines de musculation guidées :

- Les appareils de musculation permettent de **sculpter les différentes parties du corps.**
- Privilégiez les machines ciblant les zones que vous souhaitez muscler.
- **Gardez le dos droit et rentrez votre ventre** pour protéger votre dos !
- **Effectuez des mouvements réguliers et fluides**, évitez les à-coups : maîtrisez le mouvement !
- Inspirez au repos, **expirez pendant l'effort !**
- Pour s'affiner, effectuez **des séries longues avec un faible niveau de charge.**
- **Les 5 dernières répétitions de chaque série doivent vous sembler très difficiles** : ne chargez pas trop au départ, quitte à augmenter la charge à partir de la 2ème série ou la semaine suivante...

### POUR LES FEMMES

ORDRE	APPAREIL	GROUPE MUSCULAIRE	SÉRIES / RÉPÉTITIONS / REPOS
1	Presse à cuisse	Cuisses /fessiers	<b>3 à 4 séries de 15 répétitions</b>  <b>Temps de repos entre chaque série : 45 secondes</b>
2	Extension fessiers	Fessiers	
3	Adducteurs	Intérieur cuisses	
4	Abducteurs	Extérieure cuisses	
5	Tirage verticale à la poulie	Dorsaux	
6	Extension triceps	Triceps	
7	Combiné Pec/Dec	Pectoraux	
8	Au sol relevé de buste : Crunch	Abdominaux	
9	Au sol relevé de buste en rotation	Obliques / Taille	

## POUR LES HOMMES

ORDRE	APPAREIL	GROUPE MUSCULAIRE	SÉRIES / RÉPÉTITIONS / REPOS
1	Rowing vertical	Pectoraux	<b>3 séries de 12 répétitions</b>  <b>Temps de repos entre chaque série : 45 secondes à 1 minute</b>
2	Tirage horizontal	Dorsaux	
3	Presse incliné	Pectoraux	
4	Tirage verticale à la poulie	Dorsaux	
5	Tirage biceps	Biceps	
6	Triceps extension	Triceps	
7	Développé épaules	Épaules	
8	Legg extension	Cuisses	
9	Presse à ischios	Ischios	
10	Au sol relevé de buste : Crunch	Abdominaux	
11	Au sol relevé de buste en rotation	Obliques / Taille	

- Il est indispensable **de s'étirer 5 à 10 minutes** en fin de séance.
- Pour un entraînement complet, n'oubliez pas la SISMO Fitness, disponible dans certains clubs.

## MON PROGRAMME DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE SUR LES PLATEAUX DE MACHINES

- Ce programme s'adresse aux adhérents souhaitant **développer le volume de leur musculature**.
- L'entraînement doit **durer environ 1 heure sur 2 à 3 séances par semaine**.
- Le travail s'effectue essentiellement sur des **machines à charges libres**.
- **Pour l'échauffement**, reportez-vous aux indications du programme de renforcement musculaire.
- **Effectuez des mouvements réguliers et fluides**, évitez les à-coups : maîtrisez le mouvement !
- Inspirez au repos, **expirez pendant l'effort**.
- Pour prendre du volume, effectuez **des séries courtes avec un fort niveau de charge**.
- La charge sur les appareils de musculation **ne doit pas vous permettre de faire plus de 12 répétitions**.

ORDRE	APPAREILS LIBRES (NON GUIDÉS)	GROUPE MUSCULAIRE	SÉRIES / RÉPÉTITIONS / REPOS
1	Squat	Cuisses / Fessiers	<b>3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions</b>  <b>Temps de repos entre chaque série : 1 minute à 1,30 minute</b>
2	Fente	Cuisses / Fessiers	
3	Développé couché	Pectoraux	
4	Développé incliné	Pectoraux	
5	Tirage nuque	Dorsaux	
6	Tirage Horizontal	Dorsaux	
7	Biceps (Haltères libres)	Biceps	
8	Poulie	Triceps	
11	Au sol relevé de buste : Crunch	Abdominaux	
12	Au sol relevé de buste en rotation	Obliques / Taille	

- Il est indispensable **de s'étirer 5 à 10 minutes** en fin de séance.

## BESOIN DE CONSEILS EN CLUB ?

- **Retrouvez ce programme d'entraînement RENFORCEMENT MUSCULAIRE dans tous nos clubs Neones** en version papier, mais aussi de nombreux autres programmes, adaptés aux différents objectifs des pratiquants : FORME ET BONNE HUMEUR, LIGNE SVELTE ou encore SOUFFLE ET ENDURANCE.
- **Nos coachs plateau sont à votre disposition pour vous conseiller et vous guider** dans la salle, du lundi au vendredi de 18h à 20h30 : n'hésitez pas à les solliciter, notamment pour vous aider à identifier votre fréquence cardiaque d'entraînement, une information très utile pour bien travailler !
- **Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, nos coachs sportifs proposent des séances de coaching personnalisées** : renseignez-vous à l'accueil de votre club !

Bon entraînement !

L'équipe des coachs Neones...en chair en os.