



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour qui ? Pour tous ceux qui pratiquent régulièrement une activité physique et qui souhaitent entretenir une silhouette musclée et harmonieuse

Durée: De 45mn à 1h15 / **Fréquence :** minimum 2 fois par semaine

Conseils pour s'entraîner efficacement :

- Ne forcez jamais lors des premiers entraînements, vous risqueriez de vous blesser
- Gardez le dos droit en particulier quand vous utilisez les appareils de musculation
- Effectuez des mouvements réguliers et fluides et expirez pendant l'effort
- Etirez-vous à la fin de chaque entraînement

Echauffement :

Il est nécessaire de s'échauffer 10 à 12 minutes avant de débiter une séance de renforcement musculaire. Pour cela, utilisez les vélos, elliptiques, AMT, tapis... et veillez à rester à une fréquence cardiaque d'échauffement : Posez vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque. Au bout d'1mn d'entraînement la machine vous demandera votre poids et votre âge puis une diode lumineuse vous indiquera à quelle zone de travail correspond votre fréquence cardiaque. Ajustez la résistance, la pente et votre rythme afin de rester dans la zone de Fréquence cardiaque « échauffement / warm up »

Entraînement :

Quelle charge ? Seules les dernières répétitions de chaque série doivent vous sembler difficiles

Femmes	Appareil	Groupe musculaire sollicité	N°	Séries / Répétitions / Repos
1	Leg sled seated	Cuisses /fessiers	13	3 à 4 séries de 15 répétitions Temps de repos entre chaque série : 45 secondes
2	Glute isolator	Fessiers	15	
3	Adductor	Adducteurs	17	
4	Abductor	Abducteurs	18	
5	Seated leg curl	Ischios	16	
6	Pull down	Dorsaux	4	
7	Triceps extension	Triceps	2	
8	Incline press	Pectoraux	8	
9	Abdominal isolator	Abdominaux	20	
10	Au sol relevé de buste en rotation	Obliques/Taille		

Hommes	Appareil	Groupe musculaire sollicité	N°	Séries / Répétitions / Repos
1	Pull down	Dorsaux	4	3 séries de 12 répétitions Temps de repos entre chaque série : 45 secondes à 1 minute
2	Long pull	Dorsaux	3	
3	Vertical chest press	Pectoraux	9	
4	Incline press	Pectoraux	8	
5	Camber curl	Biceps	1	
6	Triceps extension	Triceps	2	
7	Lateral raise	Epaules	11	
8	Leg sled seated	Cuisses /fessiers	13	
9	Seated leg curl	Ischios	16	
10	Abdominal isolator	Abdos	20	
11	Au sol relevé de buste en rotation	Obliques		

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander conseil à nos coachs sportifs (présents sur le plateau du Lundi au Vendredi de 12h à 14h et de 17h30 à 19h30).

Si vous souhaitez un programme d'entraînement personnalisé, n'hésitez pas à prendre RDV à l'accueil pour une séance de coaching personnel avec l'un de nos conseillers sportifs (voir tarifs à l'accueil)

Bon entraînement !