



Lorsqu'il s'agit de vous lancer dans une nouvelle direction, assurez-vous de vous lancer assez loin afin d'obtenir le corps de vos rêves. Un physique d'enfer en sera le résultat!

**PAR FRANCINE SAVARD, THÉRAPEUTE DU SPORT/PROACTIF FITNESS**

Un physique de rêve, ce n'est certes pas de tout repos à obtenir. À vrai dire, pour y arriver, il ne faut pas « dormir sur la *switch* »! Cessez de trouver des excuses et trouvez plutôt des solutions. J'ai élaboré ce plan en m'assurant qu'il ne monopolise pas trop votre horaire. Le temps alloué pour chaque session est d'environ 40 minutes. Si vous trouvez cela encore trop long, réduisez simplement les séries et non la charge. Et, si vous avez encore du jus, n'augmentez pas les répétitions, mais plutôt vos charges.

Au cours des trois prochains mois, je vous invite à inscrire vos résultats (vos charges maximum utilisées) à l'endroit indiqué. Ainsi, vous serez en mesure de garder votre motivation et de maximiser vos efforts. Vous pourrez alors observer stabilité et force accrue ainsi qu'une découpe musculaire accentuée, et ce, aux bons endroits. Je prends bien sûr pour acquis que vous ne carburez pas au *fast food*! Le gros bon sens, quoi!

Trois jours différents d'entraînement sont requis. Vous pourrez pratiquer ces entraînements en alternant d'une journée à l'autre. Après le jour 3, je vous recommande de prendre 2 jours de repos ou de pratiquer une activité autre que votre plan, soit le vélo ou le simulateur d'escalier, et ce, pour une durée d'environ quarante minutes à intensité moyenne (70 à 80 % de votre capacité cardiovasculaire).

La première semaine, vous exécuterez 15 répétitions. La deuxième, 12 répétitions. La troisième, 10 répétitions et enfin, à la dernière, 8 répétitions. La diminution du nombre de répétitions implique que vous augmentiez vos charges à chaque séance ou encore à chaque semaine.

Les exercices se font un à la suite de l'autre. Donc, lorsque vous aurez terminé l'exercice 01, prenez le temps de repos requis et passez à l'exercice 02. Faites de même, avant de revenir à l'exercice 01. Je recommande d'effectuer de 3 à 4 séries. Exécutez tous les exercices avec le temps sous tension recommandé.



## SEMAINE 1

JOUR 1 » JAMBES » 15 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04
charge »	charge »	rép. »	rép. »

JOUR 2 » DOS ET PECTORAUX » 15 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 05	exercice 06	exercice 07	exercice 08
rép. »	charge »	charge »	rép. »

JOUR 3 » ÉPAULES ET BRAS » 15 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 09	exercice 10	exercice 11	exercice 12
charge »	charge »	charge »	charge »

## SEMAINE 2

JOUR 1 » JAMBES » 12 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04
charge »	charge »	rép. »	rép. »

JOUR 2 » DOS ET PECTORAUX » 12 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 05	exercice 06	exercice 07	exercice 08
rép. »	charge »	charge »	rép. »

JOUR 3 » ÉPAULES ET BRAS » 12 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 09	exercice 10	exercice 11	exercice 12
charge »	charge »	charge »	charge »

2 jours de repos après jour 3 » Remplacer par une activité cardiovasculaire de 40 minutes à 70 - 80 % de votre capacité. Utilisez la case inférieure de chaque tableau pour inscrire vos charges, vos répétitions ou encore le nombre de séries réalisées.



### EXERCICE 01

**Step up incliné avec poids libres ou barre libre**  
Montez en 2, stabilisez pour 1 et redescendez en 2. Poussez avec la jambe sur la plateforme et non pas avec celle qui est au sol. Exécutez toutes les répétitions pour une jambe avant de passer à l'autre jambe.  
Temps de repos : 30 secondes



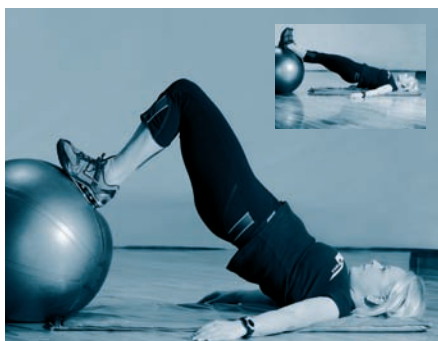
### EXERCICE 02

**Fente avant avec poids libres ou barre libre**  
Descendez en 2 et repoussez énergiquement afin de revenir à votre position initiale. Gagnez vos abdos et regardez toujours droit devant.  
Temps de repos : 1 minute



### EXERCICE 03

**Extension à revers sur ballon suisse**  
Montez les jambes en 1, retenez pour 1 et descendez en 3. Conservez vos répétitions à 15 en tout temps.  
Temps de repos : 15 secondes



### EXERCICE 04

**Flexion des genoux avec ballon suisse**  
Soulevez votre corps, stabilisez-le, tirez les talons vers le fessier en 1 et rallongez les jambes en 3. Conservez vos répétitions à 15 en tout temps.  
Temps de repos : 1 minute



### EXERCICE 05

**Tirade inversée**  
Tirez votre corps vers la barre en 1 et redescendez en 3. Si cet exercice est facile, intensifiez celui-ci en plaçant vos jambes en élévation sur un banc. Sinon, repliez vos genoux à angle de 90 degrés.  
Temps de repos : 1 minute



### EXERCICE 06

**Développé pectoral incliné sur ballon suisse**  
Poussez votre charge en 1 et redescendez en 3.  
Temps de repos : 1 minute

**SEMAINE 3**

JOUR 1 » JAMBES » 10 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04
charge »	charge »	rép. »	rép. »

JOUR 2 » DOS ET PECTORAUX » 10 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 05	exercice 06	exercice 07	exercice 08
rép. »	charge »	charge »	rép. »

JOUR 3 » ÉPAULES ET BRAS » 10 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 09	exercice 10	exercice 11	exercice 12
charge »	charge »	charge »	charge »

**SEMAINE 4**

JOUR 1 » JAMBES » 8 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 01	exercice 02	exercice 03	exercice 04
charge »	charge »	rép. »	rép. »

JOUR 2 » DOS ET PECTORAUX » 8 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 05	exercice 06	exercice 07	exercice 08
rép. »	charge »	charge »	rép. »

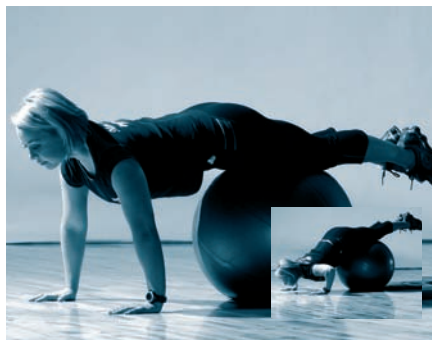
JOUR 3 » ÉPAULES ET BRAS » 8 Répétitions » 3 à 4 Séries			
exercice 09	exercice 10	exercice 11	exercice 12
charge »	charge »	charge »	charge »



**EXERCICE 07**

**Rameur en pronation avec poids libres**

Conservez votre lordose lombaire et votre nuque dans le prolongement de votre dos, abdos gainés. Tirez votre charge en 1 et redescendez en 3.  
Temps de repos : 1 minute



**EXERCICE 08**

**Pompe sur ballon suisse**

Conservez vos abdos gainés, votre nuque alignée avec la colonne vertébrale. Descendez en 3 et repoussez en 1.  
Temps de repos : 1 minute



**EXERCICE 09**

**Développé cubain avec poids libres**

Montez la charge en 1, pratiquez la rotation des épaules en 2, poussez la charge en 1 et redescendez en 3 afin de revenir à la position initiale.  
Temps de repos : 30 secondes



**EXERCICE 10**

**Élévation en T avec poids libres**

Fléchie vers l'avant, conservez votre lordose (vous pouvez utiliser le ballon suisse pour un support) et tournez vos bras en rotation externe. Les bras en abduction à angle de 90 degrés, montez-les vers le plafond en 1 et redescendez en 3.  
Temps de repos : 1 minute



**EXERCICE 11**

**Flexion bicipitale - style Zottman sur ballon suisse**

Bien adossée contre votre ballon, pieds au sol et regard droit devant, montez en 1 en pliant légèrement vos poignets. Redescendez en 3, tout en prenant soin de retourner vos paumes vers le sol. Ne pliez pas les poignets.  
Temps de repos : 30 secondes



**EXERCICE 12**

**Extension tricipitale sur ballon suisse**

En position de table sur votre ballon, conservez vos abdos et fessier bien contractés, votre tête et vos omoplates sur le ballon. Fléchissez vos bras en 3 et repoussez en 1. Votre bras et votre avant-bras doivent se toucher.  
Temps de repos : 1 minute