

La première semaine d'entraînement, puis toutes les semaines impaires vont être axées sur la force musculaire et le développement en privilégiant les séries courtes à moyennes. Vous effectuerez avant tout des exercices de base, en général à la barre, pour stimuler la prise de masse.

Niveau d'intensité :

Pour chaque exercice, utilisez une charge de départ qui vous permet de réaliser le nombre de reps indiqué. Il vous faudra ensuite réduire la charge parallèlement au nombre de répétitions à effectuer, étant donné que ce dernier augmente au fur et à mesure des 5 séries à effectuer (6, 6, 10, 10, 12), à l'exception des mollets et des abdos. Les charges que vous employez vont très certainement évoluer à la hausse durant les 3 mois de ce programme.

Reportez les donc dans vos fiches de progrès (tableaux ci-contre) à chaque séance, de manière à avoir un historique, sur lequel vous vous baserez pour la suivante.

Temps de repos :

Il a été démontré que la plupart des pratiquants n'ont pas besoin de 3 minutes pour récupérer suffisamment et qu'une minute leur suffit. Vous observerez alors des temps de repos plus courts, de 45 à 60 secondes, qui vous permettront d'optimiser les réserves d'énergie. La fréquence cardiaque restera aussi élevée, ce qui vous apportera un « plus » au niveau métabolique.

Semaines impaires : FORCE & DÉVELOPPEMENT	1 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>
--	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------

Exercices Jour 1 : Épaules + Trapèzes + Abdos

		1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série	5 ^{ème} Série
Développé à la barre	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Élévations latérales corps incliné	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Tirages au menton	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Élévations latérales buste penché	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Shrugs à la barre	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Crunches avec lest	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	20		
Relevés de buste croisé avec pédalage alterné	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	20		

Exercices Jour 2 : Triceps + biceps

		1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série	5 ^{ème} Série
Extensions couché aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Extensions à la poulie haute	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Extension verticale avec haltère	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Curls à la barre	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Curls incliné aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Curls au pupitre	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12

Exercices Jour 3 : Jambes

		1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série	5 ^{ème} Série
Squats	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Presse à cuisses	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Extensions de jambes	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Fentes avant	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Soulevés de terre roumains	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Flexions des jambes couché	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Mollets debout	Notez vos Charges					
	Répétitions	12	12			
Mollets assis	Notez vos Charges					
	Répétitions	12	12			
Donkeys	Notez vos Charges					
	Répétitions	12	12			

Jour 4 REPOS

Notes personnelles

Exercices Jour 5 : Pectoraux + Abdos

		1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série	5 ^{ème} Série
Développés couché	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Développés incliné	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Développés décliné	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Dips lestés	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Pouliés vis-à-vis à genoux	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Crunches avec lest	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	20		
Relevés de jambes	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	20		

Exercices Jour 6 : Dos

		1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série	5 ^{ème} Série
Soulevés de terre	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Rowings à la barre	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Rowings à la barre en T	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Tirages horizontaux	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12
Tirages verticaux prise large	Notez vos Charges					
	Répétitions	6	6	10	10	12

Jour 7 REPOS

Au cours des semaines paires, vous allez enchaîner des séries plus longues (10 à 20 reps) pour mieux attaquer les réserves de graisse, renforcer l'endurance musculaire et obtenir une meilleure congestion. Les séances seront dominées par un travail aux haltères afin de recruter davantage de muscles stabilisateurs en vue d'assurer un bon équilibre durant l'effort. Le but est d'atteindre l'échec musculaire au bout de séries plus longues.

Niveau d'intensité :

Pour chaque exercice, utilisez une charge de départ qui vous permet de réaliser le nombre de reps indiqué. Il vous faudra ensuite réduire la charge parallèlement au nombre de répétitions à effectuer, étant donné ce dernier

augmente au fur et à mesure des 5 séries à effectuer (10, 10, 15, 15, 20), à l'exception des abdos et des mollets. Les charges que vous employez vont très certainement évoluer à la hausse durant les 3 mois de ce programme. Reportez les donc dans vos fiches de progrès (tableaux ci-contre) à chaque séance, de manière à avoir un historique, sur lequel vous vous baserez pour la suivante.

Temps de repos :

Les temps de repos seront plus longs que lors des semaines impaires : vous allez en effet prendre 90 secondes de repos entre les séries.

Semaines paires : SÈCHE & ENDURANCE

2 4 6 8 10 12

Exercices Jour 1 : Épaules + Trapèzes + Abdos		1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série	5 ^{ème} Série
Développés aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Élévations latérales aux poulies	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Tirages au menton aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Pec deck inversé	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Shrugs à la barre guidée derrière le dos	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Crunches avec lest	Notez vos Charges					
	Répétitions	20	20	30		
Relevés de jambes	Notez vos Charges					
	Répétitions	20	20	30		

Exercices Jour 2 : Triceps + biceps		1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série	5 ^{ème} Série
Extensions à la poulie haute	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Dips entre deux bancs	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Extensions verticales à la poulie haute	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Curls debout aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Curls incliné aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Curls couché à la poulie	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20

Exercices Jour 3 : Jambes		1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série	5 ^{ème} Série
Squats	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Hack squats	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Sissy squats	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Montées sur step aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Soulevés de terre roumains	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Flexions des jambes assis	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Mollets debout	Notez vos Charges					
	Répétitions	20	20			
Mollets assis	Notez vos Charges					
	Répétitions	20	20			
Donkeys	Notez vos Charges					
	Répétitions	20	20			

Jour 4 REPOS

Notes personnelles

Exercices Jour 5 : Pectoraux		1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série	5 ^{ème} Série
Développés incliné aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Développés couché aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Écartés aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Pull over avec haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Poulies vis-à-vis à genoux	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20

Exercices Jour 6 : Dos		1 ^{ère} Série	2 ^{ème} Série	3 ^{ème} Série	4 ^{ème} Série	5 ^{ème} Série
Soulevés de terre aux haltères	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Rowings à un bras avec haltère	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Tirages à la barre fixe	Notez vos Charges					
	Répétitions	jusqu'à l'échec	jusqu'à l'échec	jusqu'à l'échec	jusqu'à l'échec	jusqu'à l'échec
Tirages horizontaux	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20
Tirages barre-cuisses	Notez vos Charges					
	Répétitions	10	10	15	15	20

Jour 7 REPOS

DynaFit12

semaines

muscle & sèche

DYNAFIT 12 SEMAINES : MUSCLE & SÈCHE

CARDIO

Fiches de programme d'entraînement offert par : **DynaLife®**

L'entraînement de cardio

Comme pour les séances de musculation, les exercices de cardio vont varier chaque semaine. Vous alternerez le cardio à régime constant et des séances à efforts fractionnés de haute intensité pour faciliter l'oxydation des graisses à travers différents mécanismes. Vous pratiquerez chaque semaine jusqu'à 5 séances de cardio de 20 à 60 minutes. Vous en tirerez le meilleur parti en les effectuant à jeun avant le petit-déjeuner, ou après la musculation. Un entraînement de cardio qui suit une séance en

séries longues ciblant un groupe musculaire précis peut contribuer à diminuer les tissus adipeux transcutanés de la zone exercée. La graisse mobilisée durant l'effort est effectivement utilisée comme carburant durant tout le cardio au lieu de se redéposer sous la peau. A ce titre, il est particulièrement recommandé d'essayer de placer le cardio après le travail des abdos si vous souhaitez accentuer la combustion des graisses au niveau de cette zone et ainsi vous forger une sangle abdominale parfaitement ciselée.

Semaines impaires 1

1 3 5

4 séances par semaine, exercices au choix		1 ^{ère} Séance	2 ^{ème} Séance	3 ^{ème} Séance	4 ^{ème} Séance
Marche sur le tapis roulant	Durée	45 mn <input type="checkbox"/>	45 mn <input type="checkbox"/>	45 mn <input type="checkbox"/>	45 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ¹	5	5	5	5
vélo fixe	Durée	45 mn <input type="checkbox"/>	45 mn <input type="checkbox"/>	45 mn <input type="checkbox"/>	45 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ¹	5	5	5	5
stepmill	Durée	45 mn <input type="checkbox"/>	45 mn <input type="checkbox"/>	45 mn <input type="checkbox"/>	45 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ¹	5	5	5	5

Semaines paires 1

2 4 6

4 séances par semaine, exercices au choix		1 ^{ère} Séance	2 ^{ème} Séance	3 ^{ème} Séance	4 ^{ème} Séance
Course sur le tapis roulant	Durée	20 mn <input type="checkbox"/>	20 mn <input type="checkbox"/>	20 mn <input type="checkbox"/>	20 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ^{1,2}	9/2	9/2	9/2	9/2
vélo fixe	Durée	20 mn <input type="checkbox"/>	20 mn <input type="checkbox"/>	20 mn <input type="checkbox"/>	20 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ^{1,2}	9/2	9/2	9/2	9/2
stepmill	Durée	20 mn <input type="checkbox"/>	20 mn <input type="checkbox"/>	20 mn <input type="checkbox"/>	20 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ^{1,2}	9/2	9/2	9/2	9/2

Semaines impaires 2

7 9 11

5 séances par semaine, exercices au choix		1 ^{ère} Séance	2 ^{ème} Séance	3 ^{ème} Séance	4 ^{ème} Séance	5 ^{ème} Séance
Jogging sur le tapis roulant	Durée	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ¹	5	5	5	5	5
vélo fixe	Durée	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ¹	5	5	5	5	5
stepmill	Durée	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>	60 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ¹	5	5	5	5	5

Semaines paires 2

8 10 12

5 séances par semaine, exercices au choix		1 ^{ère} Séance	2 ^{ème} Séance	3 ^{ème} Séance	4 ^{ème} Séance	5 ^{ème} Séance
Jogging sur le tapis roulant	Durée	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ¹	9/2	9/2	9/2	9/2	9/2
vélo fixe	Durée	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ¹	9/2	9/2	9/2	9/2	9/2
stepmill	Durée	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>	30 mn <input type="checkbox"/>
	Intensité (EP) ¹	9/2	9/2	9/2	9/2	9/2

1 L'effort perçu (EP) est l'impression que l'on a de l'effort fourni, en fonction des sensations physiques : il s'évalue sur une échelle de 1 à 10.

2 Effectuez des séances de cardio à efforts fractionnés. Alternez des sprints à haute intensité d'une minute et des temps de récupération d'une minute de manière à couvrir toute la durée indiquée.

Notes personnelles

DÉCOUVREZ OU FAITES DÉCOUVRIR GRATUITEMENT LE NOUVEAU DYNA MAG

1 PROGRAMME COMPLET À CHAQUE NUMÉRO

Pour découvrir gratuitement Dyna Mag et ses programmes d'entraînement n'hésitez pas !

Pour cela, remplissez les champs ci-dessous ou envoyez les coordonnées sur papier libre.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

CP : Pays:

e-mail :

A renvoyer à :

L&S Dyna-Life, 79 rue du Romarin

7782 Ploegsteert - Belgique

Par téléphone au 00.32.56.58.77.77



UN MAGAZINE ORIGINAL ET PASSIONNANT !

HOP! Simplifiez l'abonnement sur e-dynalife.com/dynamag