



Programme musculation pour les femmes niveau : 1

Objectifs : forme / dos / calories Programme à réaliser 2 fois par semaine

Temps : 1h15 maxi



Echauffement : vélo ou elliptique 10 minutes

① **Dos tirage nuque :** 4 séries de 20 répétitions / 1 minute de repos entre les séries



**La tête bien droite la charge bien contrôlée
les épaules en arrière et sans baisser la tête.**

② **Pec dec :** 3 séries de 15 répétitions / 1 minute de repos entre les séries



**Grande inspiration en début de mouvement
puis forte expiration en fin.**



③ **Machine à abdos :** 3 séries 30 répétitions rapides / 30 secondes de repos



**L'important dans le travail des abdos
c'est de garder la contraction constamment.
Et de rester concentré sur les abdos.**

④ **Machine à fessiers ou Leg curl :** 2 ou 3 séries de 20 répétitions / 1 minute de repos entre les séries



ou



**Faire l'exercice lentement et avec
un maximum d'amplitude.**

⑤ **Triceps à la poulie haute :** 3 séries de 20 répétitions / 1 minute de repos



**On reste droite, 1 jambe en avant on colle les coudes et on déplace
uniquement les avant bras, on tend bien les bras en fin de course.**

⑥ **Machine à obliques :** 2 ou 3 séries de 15 répétitions / 30 secondes de repos entre les séries



**On travail 1 coté à la fois et on accompagne
le mouvement du regard, le mouvement doit être tonic.**

Fin : Cardio au choix : 15 minutes mini



ou



Le tapis sera + efficace en mode marche rapide.

Conseils Forme

1	Laissez au moins 1 jour de repos entre vos Séances à la salle.
2	Ne faites pas que du cardio ce n'est pas suffisant pour brûler des calories.
3	Mettez de la charge sur les machines ou vous ne brûlerez pas assez de graisse.
4	Regardez plutôt le miroir que la balance le muscle est + lourd que la graisse.
5	Il n'y a pas de mouvements réservés aux hommes vous pouvez tout faire.
6	Faites des étirements à la maison entre vos jours d'entraînements.
7	Les abdos sont dans votre assiette, surveillez votre diététique.
8	Vous voulez perdre du poids alors diminuez vos apports en glucide (pâtes ; riz ; pain etc...)
9	Consommez suffisamment de protéines dans votre journée.
10	Exemple de protéines : blanc d'œuf ; lentilles ; haricots rouges ; fromage blanc 0% ; Blanc de dinde ; jambon maigre ; saumon ; Sardine ; fromage de chèvre ; soja ; avoine...
11	Ne faites pas de régime ou exclusivement sous contrôle médicale.
12	Buvez au moins 1 litre d'eau dans l'heure qui suit votre entraînement.
13	Bon pour la forme : tous les légumes verts ; fruits à coque ; fruits (pas en abuser à cause du fructose) ; Miel ; le café ; thé vert...
14	Mauvais pour la ligne : soda ; sucrées ; biscuits apéro ; chips ; alcool ; Fast Food ; Confiseries ; graisses cuites...

