

DR 12–GC : Programmes fractionnés d'entraînement contre résistance

Vous trouverez ci-dessous des exemples de programmes à prendre en compte pour la conception d'un programme d'entraînement contre résistance :

- Programme fractionné d'une durée de deux jours
- Programme fractionné d'une durée de trois jours
- Programme fractionné d'une durée de quatre jours

Nous présentons aussi un exemple de programme d'entraînement contre résistance pour tout le corps en formats de deux, trois et quatre jours. Assurez-vous de prévoir au moins une ou deux journées de repos pour permettre à l'organisme de récupérer.

Pour déterminer le nombre de séries et de répétitions approprié à l'entraînement contre résistance, reportez-vous au tableau ci-dessous.

Définir l'expérience des participants			
Participant	Étape du changement	Recommandations pour l'entraînement contre résistance	Entraînement à l'endurance musculaire et de la force
Débutant Peu ou pas d'expérience	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Précontemplation ▪ Contemplation ▪ Préparation/décision 	1 exercice par partie du corps 1 série par partie du corps	Entraînement à l'endurance durant les six premières semaines
Intermédiaire Expérience limitée mais actif au cours des trois derniers mois	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Action 	1 ou 2 exercices par partie du corps 1 ou 2 séries par partie du corps (Au fur et à mesure que le participant acquiert de l'expérience en entraînement contre résistance, il doit augmenter la durée et l'intensité des séries et des exercices pour créer une surcharge et exiger davantage de son organisme.)	Entraînement à l'endurance et de la force
Avancé Expérience antérieure et actif au cours des six derniers mois	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entretien 	1 à 3 exercices par partie du corps 1 à 3 séries par partie du corps (Au fur et à mesure que le participant acquiert de l'expérience en entraînement contre résistance, il doit augmenter la durée et l'intensité des séries et des exercices pour créer une surcharge et exiger davantage de son organisme.)	Entraînement à l'endurance et de la force

(suite)

DR 12–GC : Programmes fractionnés d'entraînement contre résistance (suite)

Programme fractionné d'une durée de deux jours

Idéal pour les personnes de niveau débutant, intermédiaire ou avancé	Jour 1	Jambes	Dos	Biceps	
	Jour 2	Thorax	Triceps	Épaules	Tronc
	Jour 3	Se reposer ou revenir au jour 1 et répéter.			

Programme fractionné d'une durée de trois jours

Niveau intermédiaire ou avancé	Jour 1	Thorax	Triceps	Épaules
	Jour 2	Dos	Biceps	Tronc
	Jour 3	Quadriceps	Ischio-jambiers	Mollets
	Jour 4	Se reposer ou revenir au jour 1 et répéter.		

Programme fractionné d'une durée de quatre jours

Niveau intermédiaire ou avancé	Jour 1	Thorax	Triceps	Tronc
	Jour 2	Quadriceps	Ischio-jambiers	
	Jour 3	Dos	Biceps	
	Jour 4	Épaules	Tronc	
	Jour 5	Se reposer ou revenir au jour 1 et répéter.		

Programme d'entraînement contre résistance pour tout le corps

Idéal pour les personnes de niveau débutant, intermédiaire ou avancé	Jour 1 Jour 3 Jour 5 Jour 7 Jour 1 (Repos) Jour 2 Jour 4 Jour 6 Jour 7 (Repos) Jour 1 Répéter	Ordre des exercices Thorax Dos Triceps Biceps Épaules Jambes Tronc
	Jour 1 Jour 3 Jour 5 Répéter	Ordre des exercices Thorax Dos Triceps Biceps Épaules Jambes Tronc
	Jour 1 Jour 5 Répéter	Ordre des exercices Thorax Dos Triceps Biceps Épaules Jambes Tronc