

**Programme**  
**NATTY**  
**FITNESS**

**Homme**  
**Débutant**  
**Sans matériel**

Ensemble vers la meilleure forme  
de ta vie !

Pour toute question, voici mon adresse email : [contact@nattyfitness.fr](mailto:contact@nattyfitness.fr)

# Informations importantes



Je te remercie de m'avoir fait confiance et de recevoir ton programme Natty Fitness.

Je suis sur que ce programme t'apporteras tous les résultats que tu souhaites :)

## DISCLAIMER

Ce programme d'entraînement a été écrit à partir de mes propres connaissances. Ces conseils ne sont pas formulés pour répondre à des problèmes de santé de quelque nature que ce soit. Si vous rencontrez des douleurs ou autres problèmes, vous devez consulter un médecin.

Les informations fournies dans ce livre visent à donner des recommandations générales pour être plus tonique et exercer du mieux possible des exercices physiques. Ces informations ne sont pas des conseils médicaux, et ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir un problème de santé quel qu'il soit.

Cet ouvrage ne doit pas remplacer un conseil en santé, un diagnostic ou un traitement donné par un professionnel qualifié.

## ME CONTACTER

Si tu souhaites me contacter pour avoir plus de précisions sur le programme, un exercice ou simplement me donner ton ressenti tu peux le faire:

**PAR MAIL:** [contact@nattyfitness.fr](mailto:contact@nattyfitness.fr)

**PAR SKYPE:** [contact@nattyfitness.fr](https://www.skype.com/contact?from=contact@nattyfitness.fr)

## PARTAGER TES RESULTATS

C'est toujours un plaisir pour moi de voir l'évolution de mes élèves. Pour cela tu peux me partager tes photos avants/après par email. Tu peux aussi me tagger sur tes photos instagram : [@guillaume.nattyfitness](https://www.instagram.com/guillaume.nattyfitness) ou utiliser le [#NATTYFITNESS](https://www.instagram.com/explore/tags/NATTYFITNESS)

# Conseils Divers

## AVANT L'ENTRAÎNEMENT

### NE PAS MANGER

Manger avant l'entraînement n'est pas bon pour l'organisme. Il ne peut pas digérer et faire un effort intense. Il vaut mieux attendre entre 1 et 2 heures après le dernier repas pour s'entraîner.

### BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU

Pour exploiter au mieux son corps pendant l'entraînement il faut que celui-ci ne soit pas déshydraté. Pour ça boire un grand verre d'eau avant l'entraînement et avoir toujours une bouteille d'eau à proximité pour boire entre les exercices.

### ECHAUFFE TOI

Les séances d'échauffements font partis du programme ! Il est important de respecter cette phase d'échauffement pour limiter le risque de blessures et préparer au mieux ton corps à l'effort !

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

### DONNE LE MEILLEUR DE TOI MÊME

Les séances sont faites pour donner les meilleurs exercices et les meilleurs méthodes d'entraînement en fonction de tes objectifs. Cependant, ce n'est qu'en te dépassant et en repoussant tes limites que tu atteindras rapidement des résultats ! Donne toi à 300% pendant les séances !

### UTILISE UN MINUTEUR

Les temps de repos et de récupérations sont importants dans les programmes. Utilise donc un minuteur pour être sur de les respecter.

# Légende du programme

## SERIE

Une série est un ensemble de répétitions sans repos pour un exercice de musculation. Une série est faite de plusieurs répétitions.

## REPETITION

Une répétition pour un exercice de musculation correspond à un mouvement complet, une flexion (phase active) et une extension (phase négative).

## RECUPERATION

Le temps de récupération en musculation correspond au temps de repos entre deux séries. Ce temps permet de récupérer de l'énergie pour la prochaine série.

## CIRCUIT TRAINING

Le circuit training consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec très peu de temps de récupération (voire aucun). Une fois la totalité des mouvements effectués, on effectue une récupération puis l'enchaînement est repris depuis le début.



## SUPERSET

Le superset consiste à enchaîner deux séries d'exercices (de muscles antagonistes) sans temps de repos. Une fois les deux mouvements réalisés, le temps de repos est effectué.



## BISET

Le biset consiste à enchaîner deux séries d'exercices (du même muscle) sans temps de repos. Une fois les deux mouvements réalisés, le temps de repos est effectué.



# Légende du programme

## TRISSET

Le triset consiste à enchaîner trois séries d'exercices (du même muscle) sans temps de repos. Une fois les trois mouvements réalisés, le temps de repos est effectué.



## DROP SET

Le drop set consiste à effectuer une série d'un exercice jusqu'à l'échec puis d'enchaîner tout de suite le même exercice avec une charge moins lourde, encore une fois jusqu'à l'échec.



## ECHAUFFEMENT

L'échauffement a pour rôle de préparer notre corps à l'effort. Il s'agit d'une transition entre l'état de repos et l'effort "intense". Il consiste à échauffer tous les muscles et articulations mis à contribution durant votre entraînement.

Jour Un jour sur deux

Objectif Travail de l'ensemble du corps sans matériel

**Echauffement:** Faire des séries de 3 à 5 pompes ( 10 fois) avec 45 secondes de repos entre les séries. Faire 30 secondes de montée de genoux et 1 minute de récupération ( répéter 3 fois).



1 Jumping jack  
Répétitions: max 30'



2 Pompes  
Répétitions: max 30'



3 Squat  
Répétitions: max 30'



4 Mountain Climber  
Répétitions: max 30'



5 Crunch rameur  
Répétitions: max 30'



6 Crunch bras tendus  
Répétitions: max 30'

Récupération: 60 à 90 secondes  
Circuit: 3 à 5 fois

#### Infos:

Effectuez le max de répétition pendant 30 secondes de chacun des exercices. Faire en sorte de toujours garder une exécution correcte.

Ne pas prendre de repos entre les exercices ( ou le minimum possible).

A la fin des 6 exercices, prendre 60 à 90 secondes de repos (selon fatigue).

Répétez le circuit 3 à 5 fois (selon la fatigue).



# Jumping Jacks

## MUSCLES CIBLES:

Le jumping jacks est un exercice qui sollicite la quasi totalité des muscles de votre corps; aussi bien les jambes que les bras ou le dos.

## EXECUTION DE L'EXERCICE:



Commencez par vous placer debout les bras le long du corps, le corps droit, vous avez les pieds serrés ( mais pas collés )



A partir de la position de départ, vous allez lever les bras sur les côtés tout en écartant les jambes.



Vous allez donc vous retrouver avec les deux bras (mains jointes) au dessus de la tête.

Les jambes sont alors écartées légèrement plus que la largeur des épaules.



Pour effectuer une répétition complète, il ne vous reste plus qu'à revenir dans la position de départ en effectuant le même mouvement ( dans l'autre sens cette fois).

Pour réaliser un jumping jack complet, vous devez enchaîner ces 4 étapes rapidement.

# Les Pompes

## MUSCLES CIBLES:

Les pompes sont l'un des meilleurs exercices de musculation naturelle développer votre buste, le rendre plus puissant et par la même occasion tonifier/augmenter le volume de vos bras.



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous placer sur le sol (de face), les mains écartées de la largeur de vos épaules (en appui sur les paumes), les bras sont tendus et les jambes sont tendues et légèrement écartées (une quinzaine de centimètre).

Vérifiez à bien garder l'alignement du tronc, des jambes et de la tête pour ne pas « creuser » le dos.

A partir de cette position, fléchissez les bras pour amener votre buste près du sol ( sans pour autant le toucher). Inspirez pendant cette phase de descente.

Veillez à bien contrôler votre mouvement et à gainer vos abdominaux pour garder une bonne position et évitez ainsi de creuser votre dos.

Revenez alors en position initiale en poussant à l'aide vos bras et vos pectoraux. A la fin de votre mouvement contracter volontairement les pectoraux (imaginez-vous les serrer entre-eux) et expirez totalement.



# SQUAT

## MUSCLES CIBLES:

Le squat est un exercice qui sollicite et développe l'ensemble du corps mais vise principalement les muscles des cuisses et les fessiers. Cet exercice est un exercice de base pour construire de la masse musculaire



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous placer debout. Les genoux ne sont pas verrouillés (légèrement fléchis). légèrement plus écartés que la largeur des épaules et placés dans l'axe des genoux. La pointe des pieds est dirigé légèrement vers l'extérieur.

A partir de cette position fléchissez les genoux et poussez les fesses en arrière avec le buste droit (comme pour s'asseoir sur une chaise). Descendre jusqu'à ce que vos cuisses atteignent QUASIMENT la parallèle au sol. Les talons ne se décollent pas du sol.

Une fois dans cette position, poussez à l'aide de vos jambes sur vos talons pour remonter à la position initiale en contrôlant toujours le mouvement. Ne pas remonter trop vite ( la monter doit s'effectuer en 1 seconde minimum).

Votre corps descend et remonte verticalement, sans arrêt en position haute et sans rebond en position basse. Gardez l'équilibre durant tout le mouvement.

# Mountain Climber

## MUSCLES CIBLES:

Le mountain climber est un exercice qui permet de travailler de façon dynamique les membres inférieurs de votre corps mais aussi la sangle abdominale et les membres supérieurs de votre corps.



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous mettre dans la position pompe (bras tendus mais coudes pas verrouillés, jambes tendues et pointes vers le sol).

A partir de cette position, assurez-vous d'avoir le dos parfaitement droit et que tout votre corps soit aligné (tête, dos, fesses, jambes).

Maintenant, en pliant votre jambe droite, amenez votre genou droit prêt de votre coude droit sous votre poitrine sans toucher votre pied au sol ;

En un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche (votre jambe droite est alors tendue et votre jambe gauche pliée).

Attention: Veillez à garder l'alignement et le dos bien droit durant tout le mouvement.

# Les Crunchs rameur

## MUSCLES CIBLES:

Le crunch rameur est un exercice qui permet de travailler principalement le grand droit de l'abdomen.



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous asseoir sur le sol, les jambes tendues et collées (pieds croisés ou non). Le buste doit être relevé (votre dos ne doit pas toucher le sol). Placez vos mains le long de vos jambes.

A partir de cette position gainez vos abdominaux.

Relevez alors le buste et la partie supérieure des abdominaux vers l'avant, en arrondissant le dos. En même temps, ramenez vos genoux contre votre buste et expirez l'air pour augmenter la contraction dans vos abdominaux.

Revenez alors en position initiale en contrôlant le mouvement à l'aide de vos abdominaux et inspirez pendant cette phase du mouvement.



# Relevé de buste bras tendus

## MUSCLES CIBLES:

Le relevé de buste est l'exercice le plus connu pour se faire des abdominaux en béton. Il cible la partie supérieure du grand droit. Cependant dans sa version initiale, il présente un risque pour votre dos. Dans cette version, le dos n'est jamais "à plat" et cela permet d'éviter les tensions trop importantes sur les lombaires.



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Asseyez-vous au sol, les genoux fléchis, les pieds à plat, le buste légèrement relevé, les mains tendues en avant.

Relevez le buste et la partie supérieure des abdominaux vers l'avant, en arrondissant le dos.

Si nécessaire, faites-vous aider (quelqu'un vous bloque les pieds) pour exécuter ce mouvement, afin de conserver les pieds au sol.

Faites attention de bien forcer avec vos abdominaux et de ne pas "tricher" pour réussir le mouvement avec vos jambes.

Vérifiez également de ne pas cambrer le dos.

# Carnet de suivi

Voici votre carnet de suivi. Celui-ci vous permettra de mesurer votre progression.

Pour cela, pesez-vous chaque lundi matin après votre réveil et à jeun.

Remplissez ensuite le carnet avec les différentes informations (dates/poids/commentaire).

	DATE	POIDS	COMMENTAIRE
M1			
M2			
M3			

Nota: Vous pouvez utiliser la case commentaire pour noter vos impressions, vos difficultés dans la semaine, vos motivations, etc. Bref tous ce que vous jugerez utile ;).