

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

**Femme**  
**Débutante**  
**Avec 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)

# Comment bien choisir sa salle de sport ?

## CONTEXTE

Le choix de sa salle de sport n'est pas à prendre à la légère. Si vous souhaitez atteindre vos objectifs physiques, vous avez besoin de trouver une salle de sport à la hauteur de vos objectifs.

Si vous ne choisissez pas correctement votre salle de sport, vous risquez de vous démotiver rapidement et de ne jamais atteindre vos objectifs.

Pour choisir sa salle de sport « idéale », je vous propose ma méthode. N'oubliez pas de demander à effectuer une séance d'essai.

## METHODE:

**La distance:** La première chose à prendre en compte avant de s'inscrire dans une salle de sport c'est sa proximité.

C'est pourquoi je vous conseille de choisir une salle de sport qui se situe à moins de 15 minutes de votre lieu de travail ou de votre domicile. Il est important que votre salle de sport se situe proche d'un lieu où vous passez beaucoup de temps. Sinon la distance va jouer le rôle d'excuses et va vous empêcher de vous y rendre.

**Les horaires d'ouvertures:** Le second point important lorsque l'on veut choisir sa salle de sport, ce sont les horaires d'ouvertures. Il faut savoir que pas toutes les salles de sport ont les mêmes horaires d'ouvertures. Il va donc falloir trouver une salle de sport qui colle avec votre agenda.

**Le matériel mis à disposition:** Un autre point important lorsqu'il s'agit de choisir sa salle de sport, c'est l'éventail du matériel disponible dans cette salle.

Vous devrez avoir accès à des machines guidées, des poids libres, un espace avec des machines de cardio training (tapis de course, rameurs, vélos, etc)

# 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.

# Comment trouver le BON poids pour mes séries?

## CONTEXTE

Définir ses poids quand on débute en musculation n'est pas toujours évident, car on ne sait pas quels poids utiliser pour son entraînement.

En effet, on ne sait pas quelle charge mettre sur la barre ou la machine, on a peur d'en mettre trop peu et de ne pas assez solliciter les muscles, ou de mettre trop de poids et de se faire mal.

Pour essayer de trouver ce poids de musculation « idéal », je vous propose ma méthode.

## METHODE:

Cette méthode est relativement simple. Elle est également la meilleure méthode pour trouver facilement et sans risque le poids idéal pour chaque exercice.

Elle consiste tout simplement à ... essayer !

Si vous devez faire 4 séries de 10 répétitions, faites votre 1<sup>o</sup> série avec le poids que vous estimez être le bon.

Si c'est trop facile, rajoutez un peu de poids.

Si c'est trop difficile, baissez un peu le poids.

Faites la même chose pour chaque série de chaque exercice et au bout d'une ou deux séances de musculation, vous aurez trouvé la charge qui vous convient.

Pour faire simple, et pour reprendre l'exemple d'un exercice exécuté sur 4 séries et 10 répétitions; vous devez difficilement réussir à exécuter la 10<sup>o</sup> répétition de chacune des 4 séries.

# 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 **Lundi - Mercredi- Vendredi**

Objectif **Séance Full Body**

### Echauffement:

Commencez par faire 5 à 10 minutes de rameur. Faire des mouvements sans charge pour échauffer toutes les articulations. Toujours effectuer avant chaque série "effective" une à deux séries d'échauffement.



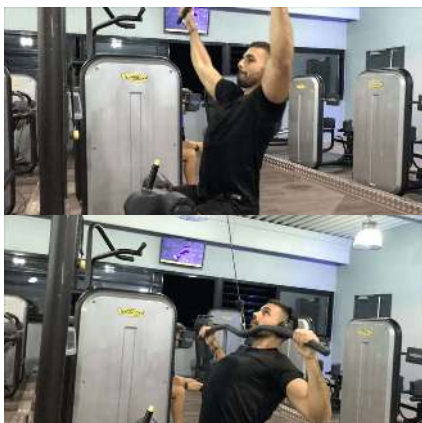
1 Presse à cuisse  
Série:4  
Répétitions:10  
Récupération: 1'30



2 Leg Extension  
Série:3  
Répétitions:15  
Récupération: 1'30



2 Leg Curl  
Série:3  
Répétitions:15  
Récupération: 1'30



3 Tirage vertical  
Série:4  
Répétitions:12  
Récupération: 1'30



4 Curl Barre  
Série:3  
Répétitions:10  
Récupération: 1'30



4 Extension triceps  
Série:3  
Répétitions:10  
Récupération: 1'30

### Infos:

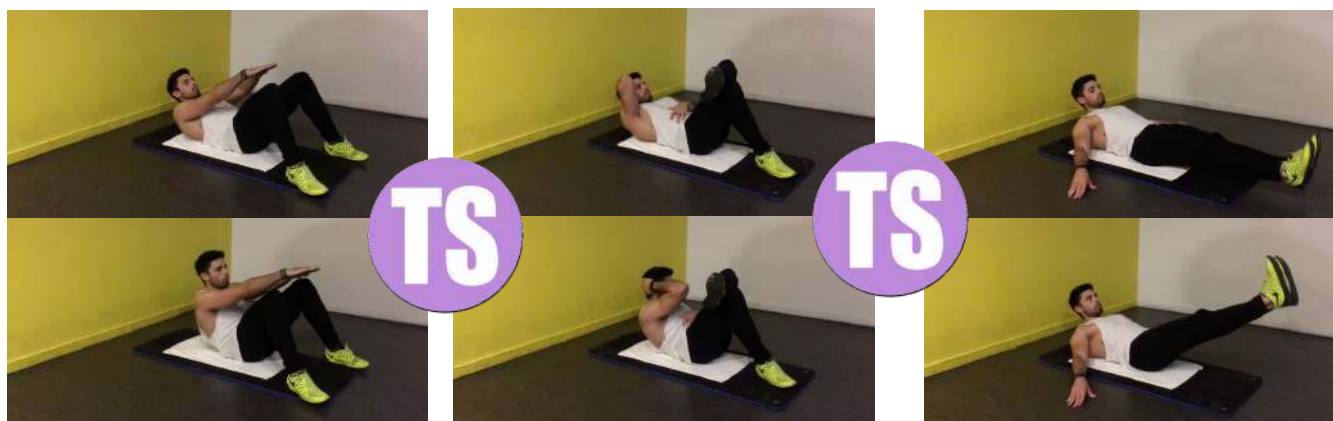
Suite de la séance en page suivante.



Jour Lundi-Mercredi-Vendredi

Objectif Séance Full Body - Suite

## Circuit abdos:



6 crunch  
Répétitions: max 30'

6 Crunch oblique  
Répétitions: max 30'

6 Relevé de jambes  
Répétitions: max 30'

Circuit: 3 fois

Récupération: 60 secondes

### Infos:

Pour les 6 exercices de musculation, faire attention au placement et à l'exécution du mouvement (mouvement propre = meilleure contraction musculaire).

Essayer au maximum de respecter les temps de récupérations indiqués entre les séries.

Prendre 2 minutes de récupérations entre les exercices.

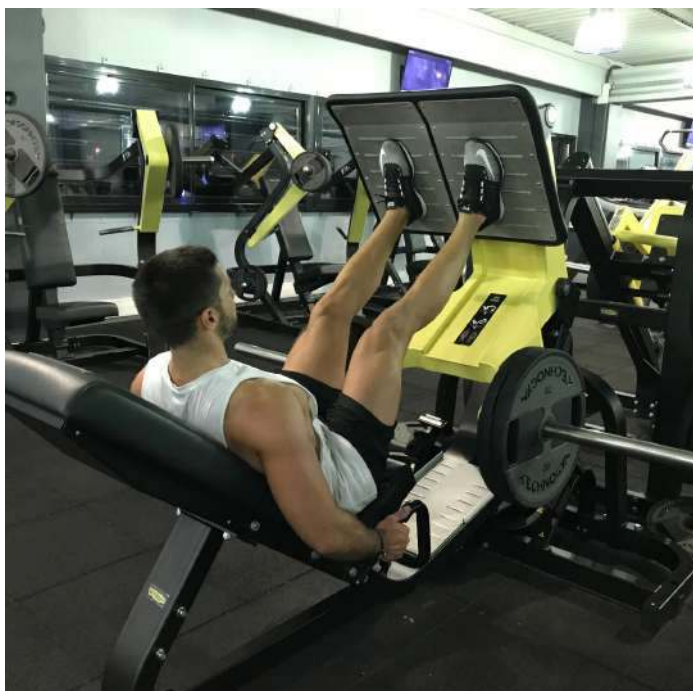
Ne pas oublier les une à deux séries d'échauffement avant d'attaquer les séries effectives.

Pour le circuit abdos, effectuez le max de répétition de crunch pendant 30 secondes puis enchaîner directement avec le max de répétition de crunch oblique pendant 30 secondes puis enchaîner une nouvelle fois avec le max de relevé de jambes pendant 30 secondes. Repos pendant 60 secondes et recommencez le circuit 3 fois.

# Presse à cuisses

## MUSCLES CIBLES:

La presse à cuisse est une machine idéale pour muscler les cuisses et le fessier.



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous placer sur la presse à cuisses, les pieds sur la plateforme, écartés de la largeur des épaules. La pointe de pieds est légèrement dirigée vers l'extérieur. Le dos et les lombaires doivent être bien calés contre le dossier pour éviter de se blesser.

Tenez les deux poignées qui se trouvent de chaque côté et décollez la charge (en poussant avec vos jambes) jusqu'à ce que vos jambes soient presque tendues mais sans les tendre complètement (ne jamais verrouiller les genoux !)

Retenez alors la charge lentement jusqu'à ce que vos genoux touchent PRESQUE votre poitrine. Inspirez pendant la phase de descente.

Arrivé en bas, et sans faire de rebond, poussez à l'aide de vos jambes la charge (les talons ne doivent pas se décoller de la plateforme).

# Leg extension

## MUSCLES CIBLES:

Le leg extension est un exercice qui sollicite le bas de la cuisse. Il permet d'isoler les quadriceps pour mieux les recruter.



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous asseoir sur la machine au fond du siège. Le dos et lombaires doivent être collés au siège et le buste doit être bien droit (ne pas hésiter à gainer les abdominaux pour garder la posture). Les pieds sont parallèles à leur emplacement derrière les boudins.

Tenir les deux poignées qui se trouvent de chaque côté de la machine et décollez la charge (en recrutant vos quadriceps) jusqu'à ce que vos jambes soient presque tendues mais sans les tendre complètement (ne jamais verrouiller les genoux !)

Retenez alors la charge lentement jusqu'à revenir en position initiale. Inspirez pendant la phase de descente.

Arrivez en bas, ne pas reposer complètement le poids entre chaque répétition.

# Leg curl assis

## MUSCLES CIBLES:

Le leg curl est l'un des mouvements les plus efficaces lorsqu'il s'agit de travailler les ischio-jambiers ( arrière de la cuisse).



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous asseoir sur la machine au fond du siège. Le dos et lombaires doivent être collés au siège et le buste doit être bien droit (ne pas hésiter à gagner les abdominaux pour garder la posture). Passez vos cuisses sous le « premier boudin » puis vos chevilles devant le « deuxième boudin ». Les jambes sont droites.

Tenir les deux poignées qui se trouvent de chaque côté de la machine et contractez les muscles ischio-jambiers afin de ramener le «deuxième boudin » sous vos pieds, le plus proche possible de l'arrière de vos cuisses.

Une fois dans cette position, relâchez votre contraction en contrôlant bien la charge, de façon à remonter lentement et à ne pas verrouiller les genoux en fin de course.

Arrivez en bas, ne pas reposer complètement le poids entre chaque répétition.



# Tirage poitrine

## MUSCLES CIBLES:

Le tirage poitrine permet de solliciter les muscles du dos (dans leur largeur). Il va recruter vos dorsaux pour les renforcer.



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous asseoir sur le pupitre (les genoux sous les boudins). Prendre alors la barre de traction avec une prise (ici supination) plus grande que la largeur d'épaules afin de sortir le buste et de rentrer les omoplates.

A partir de cette position, penchez le buste un peu en arrière en cambrant légèrement le bas du dos et amenez la barre au dessus de la poitrine (quelques cm) en contractant fortement les dorsaux. Pensez à bien tirer les coudes derrière vous pour mieux recruter les dorsaux.

Attention: ne pas s'aider du bas du dos pour tirer la charge vers soi, en donnant une impulsion vers l'arrière.

Revenir lentement et sans à-coup à la position de départ ( les bras ne sont pas totalement tendus et le poids n'est pas posé).

# Curl barre droite

## MUSCLES CIBLES:

Le curl debout à la barre droite est l'un des meilleurs exercices pour travailler les biceps, et ainsi développer des bras musclés. Cependant il est souvent mal exécuté et devient dangereux.



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

En position de départ debout, le dos est immobile et droit. Les genoux sont légèrement fléchis ou bien une jambe avancée.

Les mains sont positionnées sur la barre de la largeur des épaules. Il s'agit ici d'une prise pronation.

Attention, les coudes ne sont pas totalement tendus (ne jamais verrouiller les articulations)

Montez alors la barre à l'aide de vos biceps sans à-coups. Les coudes ne dépassent jamais votre buste et pour éviter de tricher avec le bas du dos, il faut garder les coudes près du corps.

Revenez alors en position initiale en maîtrisant la descente.

# extension triceps à la poulie haute

## MUSCLES CIBLES:

Les extensions triceps à la poulie haute permettent de travailler les triceps dans leurs globalités. Cet exercice permet de construire un triceps musclé en sollicitant toutes les parties de ce muscle.



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Position de départ debout en face de la poulie haute. Prenez la barre (droite ou légèrement courbée) avec les mains écartées de la largeur des épaules en prise supination. Les avant-bras sont perpendiculaire au sol et le dos est bien droit.

Les coudes sont proches du corps.

A partir de cette position, tirez la barre vers le bas (en dépliant vos bras) de façon à amener vos poignets légèrement en-dessous de la ligne de vos hanches.

A la fin du mouvement, rajoutez une contraction volontaire de façon à augmenter la contraction au niveau des triceps.

Revenez en position initiale doucement en maîtrisant la charge.

# 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.



# Crunch oblique

## MUSCLES CIBLES:

L'exercice "crunch oblique" permet de solliciter efficacement l'oblique externe et le grand droit de l'abdomen.

Il s'agit de l'un des meilleurs exercices pour les abdominaux.



NB: ici l'illustration ne montre le mouvement que pour le côté droit des obliques. Le mouvement est identique pour le côté gauche.

## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Allongez-vous sur le dos, le pied gauche sur la jambes droite et le coude droit derrière la tête. La main gauche sur vos abdominaux pour sentir le travail.

Contractez les abdominaux, ce qui va avoir pour effet de légèrement soulever l'épaule droite.

-En continuant la contraction, réalisez une légère rotation du buste pour amener le coude droit près du genou gauche (vous n'êtes pas obligé de venir toucher).

Redescendre en position initiale en contrôlant la descente.

# Relevé de jambes au sol

## MUSCLES CIBLES:

Le relevé de jambes au sol semble être un exercice simple en apparence. Cependant il est important de bien l'exécuter pour ne pas créer trop de tensions sur les lombaires.

Cet exercice est redoutable pour travailler la partie inférieure du grand droit de votre abdomen (là où s'accumule en général la graisse la plus rebelle).



## EXECUTION DE L'EXERCICE:

Allongez vous, les jambes tendues et les mains sous les fesses (pour un exercice plus facile).

A partir de cette position, soulevez vos pieds de 10 à 15 cm puis inspirez.

En soufflant, relevez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient à, environ, 50 cm du sol, (focalisez-vous sur le bas des abdominaux). Les mains restent au sol, dans leur position initiale.

Une fois arrivé en haut du mouvement, redescendez les jambes dans un mouvement contrôlé, qui s'arrêtera à 10/15cm du sol, en inspirant.

# 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 ;).