

Programme
NATTY
FITNESS

Homme
Intermediaire
Sans matériel

Ensemble vers la meilleure forme
de ta vie !

Pour toute question, voici mon adresse email : 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

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 1 fois par semaine

Objectif Brûler des calories/ Tonifier le corps

Cardio HIIT (course à pied)

- 5 minutes à 30%
- 30 secondes à 90% / 30 secondes à 20%
- 30 secondes à 90% / 30 secondes à 20%
- 30 secondes à 90% / 30 secondes à 20%
- 30 secondes à 90% / 30 secondes à 20%
- 30 secondes à 90% / 30 secondes à 20%
- 5 minutes à 30%



Infos:

Le cardio est sous forme de HIIT(High Intensity Interval Training).

Il s'agit d'une seule séance à faire dans la semaine (à caler selon ton emploi du temps un jour où tu ne fais pas le programme de musculation).

Le but de cette séance est de brûler des calories (donc de la graisse) et de tonifier l'ensemble des muscles du corps.

L'idée est simple: après l'échauffement (5 minutes), on enchaîne des phases de courses intenses et des phases de courses lentes (récupération)

Les % représentent le pourcentage d'effort que tu peux fournir. Ils sont à titre indicatif.

Pour exemple: 100% représente l'effort le plus intense que tu peux fournir pendant la période de temps donné.

La 1er semaine tu fais 5 phases (accélération/récupération), la 2ème semaine tu fais 6 phases, la troisième semaine 7 phases, etc.

Ne pas oublier la phase de "retour au calme" 5 minutes minimum (tu peux faire plus si tu le veux). COURAGE !

Jour **Lundi-Mercredi-Vendredi**

Objectif **Travail 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 / 1 minute de récupération (répéter 3 fois).



CT

1 Pompes
Répétitions: max 30'



CT

1 Pompes indiennes
Répétitions: max 30'



1 Pompes inclinées
Répétitions: max 30'

Récupération: 60 secondes
Circuit: 3 fois



CT

2 Jumping Jacks
Répétitions: max 30'



CT

2 Break Dance
Répétitions: max 30'



2 Deltoïde antérieur
Répétitions: max 30'

Récupération: 60 secondes
Circuit: 3 fois

Infos:

Effectuez le max de répétition de pompe pendant 30 secondes puis enchaîner directement avec le max de répétition de pompes indiennes pendant 30 secondes puis enchaîner une nouvelle fois avec le max de pompes inclinées pendant 30 secondes. Récupérez ensuite 60 secondes puis recommencer 3 fois. Idem pour l'enchaînement des 3 exercices notés (2) et (3).

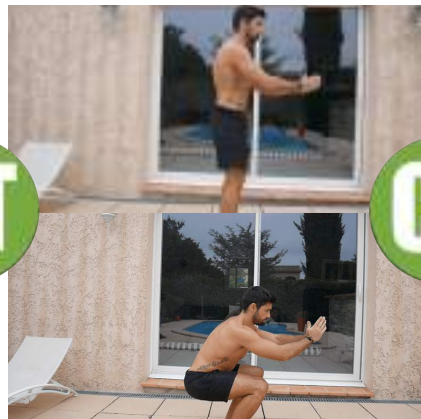
Jour **Lundi-Mercredi-Vendredi**

Objectif **Travail ensemble du corps sans matériel - Suite**



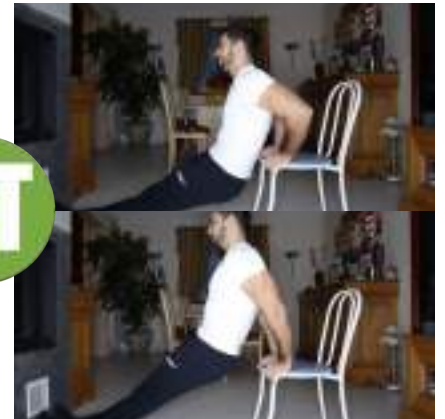
CT

3 Mountain Climber
Répétitions: max 30'



CT

3 Squat
Répétitions: max 30'



3 Extensions triceps
Répétitions: max 30'

Récupération: 60 secondes

Circuit: 3 fois



CT

4 Crunch jambes
verticales
Répétitions: max 30'



CT

4 Flexions latérales
allongés
Répétitions: max 30'



4 Relevé de jambes
Répétitions: max 30'

Récupération: 60 secondes

Circuit: 3 fois

Infos:

Effectuez le max de répétition de crunch jambes verticales pendant 30 secondes puis enchaîner directement avec le max de répétition de flexions latérales pendant 30 secondes puis enchaîner une nouvelle fois avec le max d relevé de jambes pendant 30 secondes.

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.

Pompes indiennes

MUSCLES CIBLES:

Les pompes indiennes sont une variante des pompes classiques. Cette variante permet la tension sur la partie supérieur de vos pectoraux.



EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous placer comme une position pompe classique. Ensuite, avancer les jambes de façon à relever vos hanches vers le ciel et former ainsi un "triangle" avec le sol. La tête, le coup et le dos sont alignés et les bras sont tendus. Vous voilà en position de départ.

A partir de cette position, "plongez en avant" en amenant votre menton au niveau du sol . A ce moment vous devez vous retrouver dans la même position que la position base des pompes classiques. A partir de cette position, relevez la tête et pousser sur vos bras de manière à relever votre buste en amenant vos hanches au sol. Veillez à bien contrôler votre mouvement et à gainer vos abdominaux pour garder une bonne position pendant toute la durée de l'exercice.

Pompes inclinées

MUSCLES CIBLES:

Les pompes inclinées sont une variante des pompes classiques. Cette variante permet de rendre l'exercice plus difficile pour accentuer la tension sur vos pectoraux.



EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous placer les jambes en hauteur (par exemple sur une chaise), votre buste est face au sol, les mains écartées de la largeur de vos épaules (en appui sur les paumes), les bras sont tendus (sans avoir les coudes verrouillés) et les jambes sont tendues et légèrement écartées (une dizaine de centimètre). Faites attention de 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.

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.

Break Dance

MUSCLES CIBLES:

Le break dance est un exercice de gainage dynamique. Il permet de tonifier votre ventre en travaillant vos abdominaux en profondeur.

EXECUTION DE L'EXERCICE:



Commencez par vous placer sur le sol en position pompe.

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 un bras (le droit par exemple) pour arriver en appui sur votre coude/avant-bras.

Veillez à bien contrôler votre mouvement et à gagner vos abdominaux pour garder une bonne position.



Réalisez la même opération avec l'autre bras (le gauche cette fois).

A ce moment-là, vous devriez vous retrouver avec les deux avant-bras au sol.



A partir de cette position, poussez sur votre bras gauche puis sur votre bras droit pour revenir en position pompe.

Pour réaliser un break dance complet, vous devez enchaîner ces 4 étapes rapidement.

Deltoïde antérieur

MUSCLES CIBLES:

L'exercice deltoïde antérieur permet de travailler la partie antérieure de l'épaule. C'est un excellent exercice qui utilise le poids du corps pour travailler les épaules.



EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous placer comme une position pompe classique. Ensuite, avancer les jambes de façon à relever vos hanches vers le ciel et former ainsi un "triangle" avec le sol. La tête, le cou et le dos sont alignés et les bras sont tendus. Vous voilà en position de départ.

A partir de cette position, "plongez en avant" en amenant votre menton au niveau du sol. A ce moment vous devez vous retrouver dans la même position que la position base des pompes classiques avec les hanches en hauteur.

A partir de cette position pousser sur vos épaules et vos bras pour ramener votre buste dans la position initiale.

Veillez à gagner vos abdominaux pour garder l'équilibre.

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.

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.

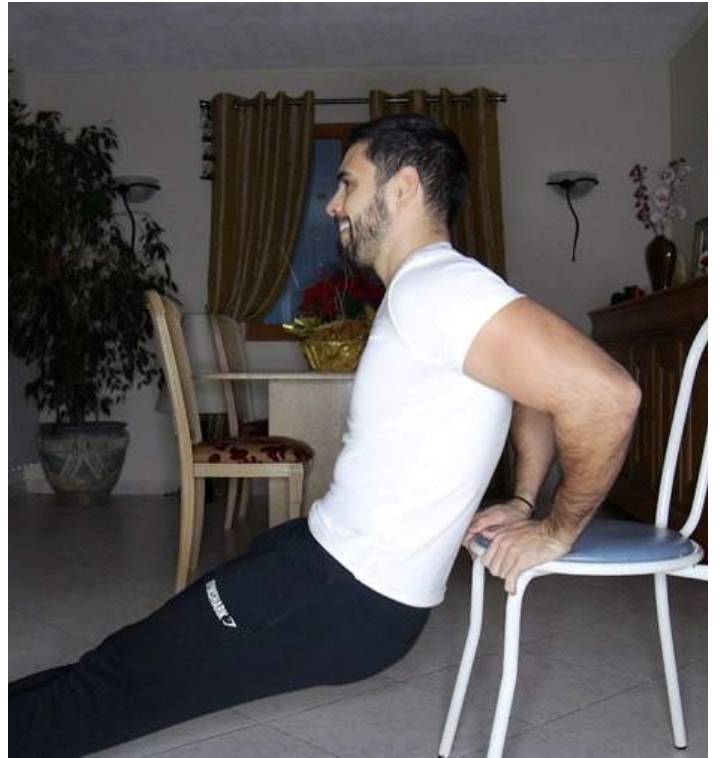
Une fois dans cette position, poussez à l'aide de vos jambes sur vos talons pour remonter à la position initiale en contrôlant toujours le mouvement. Ne pas remonter trop vite (la monter doit s'effectuer en 1 seconde minimum).

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

extension triceps avec chaise

MUSCLES CIBLES:

Les extensions triceps avec chaise permettent de travailler les triceps de façon globale. Cet exercice permet de construire un bras musclé de manière harmonieuse.



EXECUTION DE L'EXERCICE:

Position de départ dos à la chaise, posez vos mains sur le rebord de la chaise écartées de la largeur des épaules. Les bras sont quasiment tendues (articulations non bloquées).

Les jambes sont tendues devant nous.

A partir de cette position, descendre les fesses vers le sol (en pliant vos bras).

De cette façon vos triceps arrivent quasiment à la perpendiculaire du sol.

Attention, vous ne devez pas sentir de tension dans l'avant de l'épaule.

Revenez en position initiale (ne pas oublier de souffler) en poussant à l'aide de vos triceps sur la chaise.

Crunch

Jambes verticales

MUSCLES CIBLES:

L'exercice "crunch jambes verticales" permet de solliciter la partie inférieure du grand droit de l'abdomen et les fléchisseurs de la hanche. Il s'agit d'un exercice très complet pour vos abdominaux.



EXECUTION DE L'EXERCICE:

Allongé sur le dos, vous placez vos jambes quasiment à la verticale et vos bras doivent se trouver tendus devant vous. Contractez vos abdominaux pour relever légèrement vos épaules.

A partir de cette position, contractez vos abdominaux pour aller chercher vos chevilles avec vos mains.

Enroulez le dos pour ne pas créer de traumatisme sur les lombaires et rentrez la tête pour ne pas créer de traumatisme aux cervicales.

Redescendez en position initiale en contrôlant la descente.

Pensez bien à contracter volontairement les abdominaux pour que ce soit eux qui lèvent votre buste et pas l'inverse.

Flexion latérale allongé

MUSCLES CIBLES:

Les fléxions latérales allongées travaillent principalement le grand oblique des abdominaux. Cet exercice est idéal pour vous tailler une taille en V.



EXECUTION DE L'EXERCICE:

Commencez par vous asseoir sur le sol, les genoux fléchis, les pieds à plat (légèrement plus écartés que la largeur de vos épaules). Le buste est légèrement relevé pour que le haut du dos ne touche pas le sol.

A partir de cette position gainez vos abdominaux.

Effectuez alors une flexion latérale du buste pour aller toucher avec votre main droite votre cheville droite. Vous devriez sentir le côté droit de vos obliques se contracter.

Faites alors la même opération du côté gauche : amenez votre main gauche au niveau de votre cheville gauche.

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 ;).