

# FITNESS TES FESSES

sem. 1-4

## Consignes :

Le programme d'entraînement Fitness tes Fesses se concentre sur le développement des fessiers. Bien entendu, nous n'allons pas négliger tout le reste. Le programme sera séparé en deux phases : Hypertrophie et Perte de gras.

Voici la première phase. Dans celle-ci, notre but est de bâtir un bon tonus musculaire et d'accumuler un peu de masse musculaire. Les temps de pauses varient entre **60-90 secondes** et nous y trouverons plutôt un style traditionnel d'entraînement, seulement avec des séries et des répétitions.

Dans cette phase, vous devez en tout temps vous rendre à votre RM (répétition maximal) à chaque fin de séries afin de créer l'effet d'hypertrophie qui vous aidera à bâtir vos muscles. Ce qui signifie que si vous devez faire 10 répétitions, vous devez prendre un poids adéquat pour que vous ne puissiez pas en faire une onzième.

Bon entraînement !

## Jour 1 : Bas du corps

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| <b>ROMANIAN DEADLIFT</b> | 4 x 10 |
| <b>HIP THRUST</b>        | 5 x 10 |
| <b>GLUTE EXTENSION</b>   | 3 x 10 |
| <b>ABDUCTOR MACHINE</b>  | 3 x 15 |

## Jour 2 : Haut du corps

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| <b>DUMBBELL PRESS</b>   | 3 x 15      |
| <b>LATERAL RAISE</b>    | 3 x 15      |
| <b>TRICEPS KICKBACK</b> | 3 x 15      |
| <b>PLANK</b>            | 3 x 60 sec. |

## Jour 3 : Bas du corps

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| <b>SQUATS</b>           | 4 x 10 |
| <b>HIP THRUST</b>       | 5 x 10 |
| <b>STEP UP</b>          | 3 x 10 |
| <b>ADDUCTOR MACHINE</b> | 3 x 15 |

## Jour 4 : Haut du corps

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| <b>LATS PULLDOWN</b> | 3 x 15      |
| <b>BARBELL ROW</b>   | 3 x 15      |
| <b>DUMBBELL CURL</b> | 3 x 15      |
| <b>SIDE PLANK</b>    | 3 x 30 sec. |

# FITNESS TES FESSES

sem. 5-8

## Consignes :

Voici la deuxième phase ! Celle-là est un peu plus compliquée. Nous allons introduire des *Super sets* & une formule *HIIT*. Ce que nous voulons, c'est aller brûler un maximum de calories en gardant notre rythme cardiaque élevé durant tout le long de l'entraînement. C'est le temps de découper les muscles qu'on a bâtis !

Un *Super set* : Vous devez faire les deux exercices l'un à la suite de l'autre avant de pouvoir prendre votre pause. Gardez votre temps de pause dans les alentours de 60 à 90 secondes au besoin.

La formule *HIIT* ressemble à ceci : « 30 : 15 ». Le premier chiffre signifie le temps actif, où vous devez faire l'exercice. Le deuxième chiffre signifie le temps de pause avant le prochain exercice. Vous pouvez prendre 60 secondes de pause entre chaque round.

Bon entraînement !

## Jour 1 : Bas du corps

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>PROWLER PUSH</b>   | 3 x 20 yd. |
| <b>HIP THRUST</b>     | 3 x max    |
| <b>WALKING LUNGES</b> | 3 x 15     |
| <b>HIP THRUST</b>     | 3 x max    |
| <b>JUMPING SQUAT</b>  | 3 x max    |
| <b>BYCICLE CRUNCH</b> | 3 x 15     |

## Jour 2 : Haut du corps

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| <b>CABLE ROW</b>              | 3 x 15      |
| <b>STRAIGHT ARM PULL DOWN</b> | 3 x 15      |
| <b>DUMBBELL PRESS</b>         | 3 x 15      |
| <b>UPRIGHT ROW</b>            | 3 x 15      |
| <b>SIDE PLANK</b>             | 3 x 30 sec. |
| <b>LEG RAISE</b>              | 3 x 15      |

## Jour 3 : HIIT (5 round minimum)

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| <b>JUMPING SPLIT SQUAT</b> | 30 : 15 |
| <b>V-UP</b>                | 30 : 15 |
| <b>MOUNTAIN CLIMBER</b>    | 30 : 15 |
| <b>RUSSIAN TWIST</b>       | 30 : 15 |
| <b>BURPEES</b>             | 30 : 15 |

## Autres jours extra : Cardio

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>MARCHE RAPIDE/JOGGING</b> | 10-20 min. |
| <b>ELLIPTIQUE</b>            | 10-20 min. |
| <b>ESCALIER ROULANT</b>      | 10 min.    |