

17.04.2020

RESIST
ATHLETICS

TON GUIDE
FESSIER

PAR
KEN PORCHET

 ken_porchet
www.kenporchet.ch

 resist_athletics

www.resist-athletics.com



Avant de commencer ta séance d'entraînement, assure-toi de bien lire les pages de recommandations suivantes. Tu peux t'éviter des blessures et - surtout - progresser beaucoup plus vite !

Ce guide regroupe des circuits d'exercices pour te permettre de t'entraîner à la maison, en voyage ou à la salle de sport. Intègre ces circuits à ta routine d'entraînement afin de progresser et d'atteindre tes objectifs.

C'est en pratiquant que tu t'amélioreras !

Responsabilité

RESIST ATHLETICS a fait appel à Ken Porchet pour la création de ce manuel. Cependant, nous ne pouvons pas être tenus pour responsables des blessures ou des dommages pouvant résulter de son utilisation.

La revente ou le partage de ce guide est illégal. Merci de respecter le travail et le temps que nous avons consacré à sa réalisation.

KEN PORCHET



COACH

Personal Trainer certifié, spécialiste du renforcement musculaire et surtout passionné d'entraînement, je mets mon expérience et mon imagination à ton service.

J'ai créé, pour toi, des routines d'entraînement faciles à mettre en place avec les bandes élastiques **RESIST ATHLETICS**.

Actif depuis 7 ans, j'ai été manager d'une salle pour devenir ensuite personal trainer. Indépendant, je suis également formateur dans l'école numéro 1 pour l'enseignement du fitness en suisse Romande.

C'est la passion de l'entraînement qui m'a décidé à me former dans le coaching à l'âge de 25 ans. Depuis ma passion n'a pas diminué, au contraire !

Les bandes élastiques **RESIST ATHLETICS** sont un outil de travail incroyable ! Elles sont simples d'utilisation, offrent un nombre incalculable de possibilités d'exercices et s'adaptent à l'intensité recherchée par le sportif.

La qualité est clairement au rendez-vous : l'antidérapant intérieur évite que la bande élastique ne s'enroule, ce qui est une vraie révolution. Et en plus elles ont du style !

CHOISIS TON INTENSITÉ

Voici différentes manières d'augmenter ou de diminuer l'intensité des circuits, que tu sois une sportive débutante ou confirmée.
Adapte ton entraînement à tes capacités !

Types de résistance

Nous proposons plusieurs bandes élastiques avec des résistances différentes.

- Jaune = light
- Bleu = medium
- Gris = strong
- Noir = heavy

Emplacement de la bande élastique

Plus la bande est placée haut sur la jambe, moins il y a de résistance : l'exercice est facile. Plus la bande est basse sur tes jambes, par exemple au niveau des chevilles, plus la résistance augmente : l'exercice devient plus difficile.

- Juste sous les fesses = facile
- En dessus des genoux = moyen
- En dessous des genoux = difficile
- Au niveau des chevilles = très difficile

Temps de récupération

Plus le temps de récupération entre les exercices est long, plus il est facile de terminer l'entraînement. En réduisant le temps de repos, la difficulté augmente. N'oublie pas que l'objectif est de terminer l'entraînement !

Nombre de répétitions et de séries

Nous indiquons un nombre de répétitions et de séries idéal à faire par exercice et par circuit.

- Pour un entraînement plus difficile, augmente le nombre de répétitions et de séries
- Pour un entraînement plus facile, diminue le nombre de répétitions et de séries

Machines et charges

Les bandes RESIST ATHLETICS peuvent être également ajoutées à différents exercices sur machines réalisés en salle de sport : leg press, squat, hip-trust avec charges, etc... Elles permettent d'augmenter la difficulté sans ajouter de poids.

Le plus important est d'avoir du plaisir à réaliser les exercices.

Mais ça ne veut pas dire que tu ne vas pas transpirer ou avoir les fesses qui chauffent, bien au contraire !

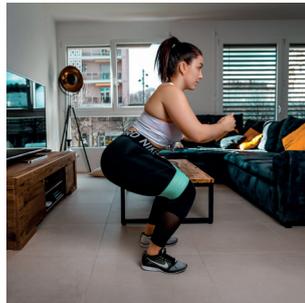
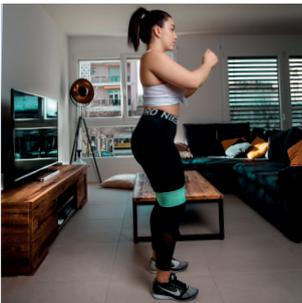
TECHNIQUE DES MOUVEMENTS

Le but ici est de te donner un maximum d'indications sur la technique d'exécution des mouvements qui composent les circuits.

Important! Dans tous les exercices, la ceinture abdominale doit être engagée : grandis-toi et essaie de coller ton nombril à la colonne vertébrale. Tu dois sentir ta ceinture abdominale contractée.

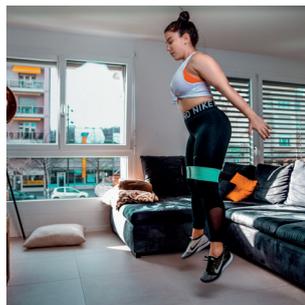
Autre moyen de vérification : ta posture ne doit pas changer et ton ventre ne doit pas sortir.

JAMBES & FESSIERS



SQUATS

Ouvre les pieds un peu plus large que les hanches, les pointes légèrement tournées vers l'extérieur. Garde ton buste le plus droit possible, descends les fesses vers l'arrière comme pour t'asseoir en alignant tes genoux avec la pointe de tes pieds. Engage bien tes abdos! Lorsque ton bas du dos s'arrondit, tu as atteint ta limite naturelle.



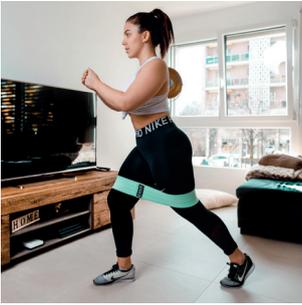
JUMP SQUATS

Ouvre les pieds un peu plus large que les hanches, les pointes légèrement tournées vers l'extérieur. Garde ton buste le plus droit possible, descends les fesses vers l'arrière comme pour t'asseoir en alignant tes genoux avec la pointe de tes pieds. En remontant, donne une impulsion pour effectuer une petit saut. Aide-toi de tes bras pour être plus stable lors du mouvement!



CHAISE

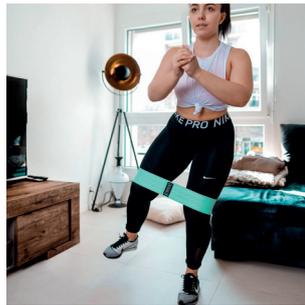
Appuie-toi contre un mur, les cuisses parallèles au sol, et maintiens la position. Gagne bien l'ensemble de ton corps. Si la position devient difficile à tenir, tu peux remonter légèrement.



FENTES

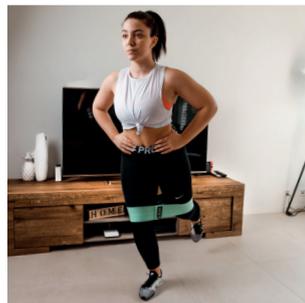
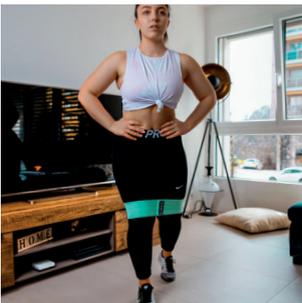
Vers l'arrière : tiens-toi droite, les pieds écartés à la largeur des hanches. Fais un grand pas vers l'arrière et fléchis le genou en gardant le buste droit. Le genou de la jambe avant doit être aligné avec la pointe du pied. Remonte et répète le mouvement avec l'autre jambe.

Marchées : tiens-toi droite, les pieds écartés à la largeur des hanches. Fais un grand pas vers l'avant et fléchis le genou en gardant le buste droit. Le genou s'aligne avec la pointe du pied. Remonte et répète le mouvement avec l'autre jambe en avançant.



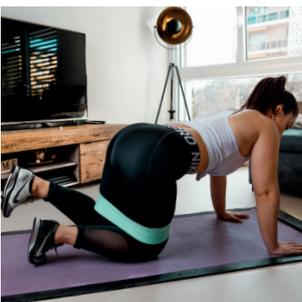
ABDUCTIONS

Tiens-toi droite et fléchis légèrement les genoux. Éloigne le plus possible une jambe de l'autre sur le côté sans que ton bassin ne bouge. Répète le mouvement avec l'autre jambe.



KICKBACKS

Debout : tiens-toi droite et fléchis légèrement les genoux. Éloigne le plus possible une jambe de l'autre vers l'arrière sans que ton bassin ne bouge. Répète le mouvement avec l'autre jambe.

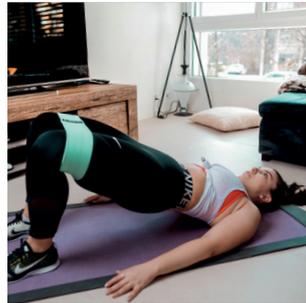


Au sol : place tes mains et genoux au sol. Pousse un de tes pieds en direction du plafond sans que le bas du dos ne se creuse. Répète le mouvement avec l'autre jambe.



PULSE JAMBES TENDUES AU SOL

Place tes mains et genoux au sol. Pousse un de tes pieds en arrière de façon à tendre complètement ta jambe sans que le bas du dos ne se creuse. Effectue des petits mouvements de bas en haut. Répète le mouvement avec l'autre jambe.



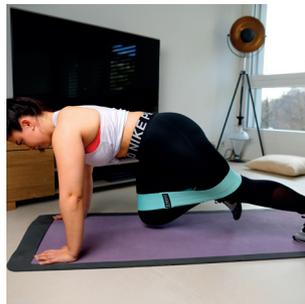
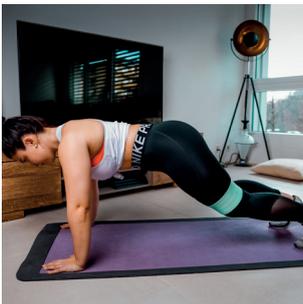
HIP THRUSTS

Sur le dos: plie les genoux et place les pieds à plat au sol. Rapproche les talons de tes fesses. Monte et descends le bassin en contractant les fessiers et en gagnant bien ta ceinture abdominale.



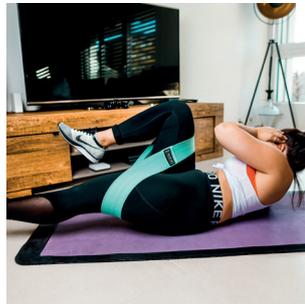
Sur un banc: place le bas de tes omoplates sur un banc, un step ou ton canapé. Rapproche les talons de tes fesses. Monte et descends le bassin en contractant les fessiers. Lors de l'extension, l'angle des genoux doit être de 90 degrés. Garde le menton contre la poitrine tout au long du mouvement.

ABDOS!



MOUNTAIN CLIMBERS

Mets-toi en position de planche, bras tendus. Ton corps doit être bien droit, abdominaux et fessiers gainés. Amène un genou au niveau de la poitrine. Retends la jambe dans sa position initiale. Effectue de même avec l'autre jambe. Répète l'exercice en maintenant un rythme soutenu.



BICYCLE CRUNCHES

Allongé sur le dos, les mains au niveau des tempes. Les jambes tendues à l'horizontale, amène un genou au niveau de ta poitrine. En même temps, contracte tes abdos en décollant légèrement tes omoplates. Ton coude droit doit aller en direction de ton genou gauche. Le bas du dos et les hanches restent fixes. Effectue de même avec l'autre côté. Répète l'exercice en maintenant un rythme soutenu.

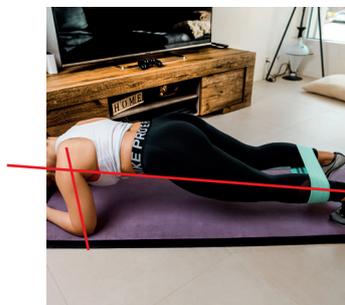


PLANCHE + STEP SUR LE CÔTÉ

Mets-toi en position de planche, les coudes à 90 degrés, de façon à ce qu'ils soient bien alignés avec les épaules. Monte tes hanches de façon à former une ligne droite de la tête aux talons. Le poids de ton corps est réparti sur les avant-bras et la pointe des pieds. Contracte bien tes abdos jusqu'à la fin de l'exercice. Décale légèrement ton pied droit vers l'extérieur avant de le remettre dans la position initiale. Effectue la même chose avec le pied gauche. Répète le mouvement autant que possible.

CIRCUIT 1

TEMPS 15MIN ENV.

CIBLE FESSIERS

DIFFICULTÉ ++

EXERCICES :

SQUATS
PULSE JAMBES TENDUES
ABDUCTIONS
KICKBACKS

ROUND 1 10x chaque exercice
ROUND 2 15x chaque exercice
ROUND 3 20x chaque exercice
ROUND 4 15x chaque exercice
ROUND 5 10x chaque exercice

CIRCUIT 2

TEMPS 10 MIN ENV.

CIBLE FESSIERS + QUADRICEPS

DIFFICULTÉ ++

20x FENTES ARRIÈRE
20 SECONDES EN CHAISE
20x ABDUCTIONS DEBOUT
20 SECONDES EN CHAISE
20x JUMP SQUATS
1 MINUTE REPOS

RÉPÈTE LE CIRCUIT 3x

Brûlures garanties! 🔥

Adapte la résistance, l'emplacement de la bande élastique, ton temps de récupération et le nombre de séries selon l'intensité que tu souhaites comme expliqué en page 4.

CIRCUIT 3

TEMPS 15 MIN ENV.

CIBLE FESSIERS

DIFFICULTÉ ++

30 SEC. EN PONT STATIQUE
20x HIP THRUSTS
30 SEC. EN PONT STATIQUE
20x ABDUCTIONS AU SOL
30 SEC. EN PONT STATIQUE
20x KICK BACK AU SOL
30 SECONDES DE REPOS

RÉPÈTE LE CIRCUIT 5x

Ouch ça pique! 💣

CIRCUIT 4

TEMPS 01:40 MIN / ROUND CIBLE FESSIERS + QUADRICEPS DIFFICULTÉ +++

20 SEC. DÉPLACEMENTS LATÉRAUX
20 SEC. SQUATS
20 SEC. KICKBACKS
20 SEC. FENTES ARRIÈRES
20 SEC. KICKBACKS
2 MINUTES REPOS

FAIS LE MAXIMUM DE
ROUNDS POSSIBLES!

Adapte la résistance, l'emplacement de la bande élastique, ton temps de récupération et le nombre de séries selon l'intensité que tu souhaites comme expliqué en page 4.

CIRCUIT 5

TEMPS 10 MIN ENV.

CIBLE FESSIERS

DIFFICULTÉ +++

EXERCICES :

SQUATS
ABDUCTIONS
SQUATS
KICKBACKS
SQUATS

ROUND 1 10x chaque exercice
ROUND 2 15x chaque exercice
ROUND 3 20x chaque exercice
ROUND 4 15x chaque exercice
ROUND 5 10x chaque exercice

Aieeee mes Fesses! 🍑

CIRCUIT 6

TEMPS 8MIN ENV.

CIBLE ABDOS

DIFFICULTÉ +++

ABDOS!

20 SEC. MOUNTAIN CLIMBERS
20 SEC. BICYCLE CRUNCHES
20 SEC. PLANCHE + STEP SUR LE CÔTÉ
1 MINUTES DE REPOS

RÉPÈTE LE CIRCUIT 5x

Ventre plat pour l'été! 🍫

MERCI!

Merci d'avoir acheté l'un des produits RESIST ATHLETICS et de croire en cette nouvelle marque. Nous sommes heureux de pouvoir t'accompagner afin que tu atteignes tes objectifs. N'oublie pas de partager tes séances sur les réseaux sociaux!



resist_athletics



resist athletics