

Charlie MIKE

PROGRAMME 6 SEMAINES

NIVEAU AVANCÉ

- + FORTE
- + PUISSANTE
- + SÈCHE



*Musculation*auféminin 

MODE D'EMPLOI

- ✓ Afin que ce soit le plus pratique possible, je vous ai décliné le programme sous la forme d'une page pour chaque séance.
- ✓ S'il y en a, vous trouverez des instructions spécifiques au début de chaque séance.
- ✓ Pour la plupart des exercices, vous pouvez cliquer sur le nom de l'exercice pour voir le mouvement en vidéo.
- ✓ Pour les exercices en unilatéral (un bras après l'autre ou une jambe après l'autre), le nombre de répétitions donné est toujours pour chaque côté (en tout vous en ferez donc le double).
- ✓ Pour le premier exercice en force de chaque séance, vous prendrez entre 2 et 3 minutes de repos entre les séries.
- ✓ Max = le maximum de répétitions que vous pouvez faire.
- ✓ Contrairement aux circuits dont vous avez l'habitude, pour tous les circuits de ce programme vous ne devez pas prendre de pause entre chaque round. Par exemple, si vous avez 3 rounds à faire, vous devez les enchaîner (ce qui augmente fortement la difficulté). En pratique, et surtout au début, vous verrez que vous aurez du mal à tout enchaîner. L'idée c'est de faire son maximum, prendre son souffle quelques secondes et continuer le circuit jusqu'à la fin des rounds prévus.
- ✓ Prenez 5 à 10 minutes de repos entre les circuits.
- ✓ Pour chaque séance, vous avez une colonne « Prévu » et une colonne « Réalisé ». Il s'agit des charges ou du temps (quand c'est un exercice de cardio) pour chaque exercice. Idéalement, vous notez avant votre séance la charge que vous pensez utiliser (adaptez bien la charge au nombre de répétitions demandé !). Puis à la fin de la séance, vous notez la charge que vous avez réellement utilisé. Vous pouvez également noter dans la colonne « Réalisé » le nombre de répétitions ou de séries que vous avez réellement fait, dans le cas où vous n'avez pas réussi à faire ce qui était prévu. C'est important de tout noter pour ce programme, et cela vous aidera également à ajuster semaine après semaine vos charges.

Bon courage !

Gwen

www.musculationaufeminin.com

Cette semaine, vous commencerez par tester votre max 1RM sur le premier exercice. Pour tester un max sur un exercice, commencez par vous échauffer puis augmentez progressivement la charge et notez votre max. Si l'exercice est nouveau pour vous ou que vous ne savez pas comment tester votre max, contentez-vous de tester un 5RM et déduisez votre 1RM [en cliquant ici](#).

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE : TEST MAX 1RM			
Développé couché barre	<i>Déterminer 1RM</i>		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Renegade row	6 répétitions		
Pullover haltère	12 répétitions		
Tapis de course	200 mètres		
Burpee	10 répétitions		
CIRCUIT 2 : 3 ROUNDS			
Thruster barre <i>Alternative : Thruster Kettlebells</i>	7 répétitions		
Kettlebell swing	14 répétitions		
Tractions <i>Alternative : Tractions assistées</i>	Max		

Pour le tapis de course, notez votre vitesse en km/h moyenne (idéalement entre 8 et 12).

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE : TEST MAX 1RM			
Squat barre	<i>Déterminer 1RM</i>		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Fentes arrière barre <i>Alternative : Fentes arrière haltères</i>	8 répétitions		
Machine extension ischios <i>Alternative : Ischios sur Swissball</i>	15 répétitions		
Kettlebell swing	20 répétitions		
CIRCUIT 2 : 3 ROUNDS			
Wall ball	15 répétitions		
Fentes marchées barre	15 répétitions		
Tapis de course	200 mètres		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE : TEST MAX 1RM			
Push press	<i>Déterminer 1RM</i>		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Ring row <i>Alternative : Rowing inversé</i>	10 à 12 répétitions		
Windmill haltère	8 répétitions		
Wall walk	3 répétitions		
CIRCUIT 2 : 4 ROUNDS			
Pompes tête en bas <i>Alternative : Pompes déclinées</i>	7 répétitions		
Kettlebell swing	10 répétitions		
Snatch barre <i>Alternative : Snatch kettlebell</i>	10 répétitions		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE : TEST MAX 1RM			
Soulevé de terre barre	<i>Déterminer 1RM</i>		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Machine extension ischios <i>Alternative : Ischios sur Swissball</i>	15 répétitions		
Rameur	400 mètres		
Montée sur banc avec barre <i>Alternative : Montée sur banc avec haltères</i>	10 répétitions		
CIRCUIT 2 : 4 ROUNDS			
Toes to bar <i>Alternative : Relevé de jambes suspendu</i>	8 répétitions		
Tapis de course	200 mètres		

De la même façon que pour les exercices, aujourd'hui on teste votre condition physique sur le tapis de course et le rameur. L'objectif est simple : réaliser la distance donnée le plus rapidement possible.

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
ENDURANCE : TEST			
Tapis de course	1 600 mètres		
ENDURANCE : TEST			
Rameur	1 000 mètres		

Maintenant que vous avez déterminé votre 1RM sur les principaux exercices, les charges que vous devrez utiliser seront calculées en % de votre max. Par exemple, si votre 1RM pour le développé couché est 58 kg et que l'exercice doit être réalisé à 80 % du 1RM, ça signifie que vous devez mettre $58 \times 0,8 = 46,4$ que l'on arrondi à 2,5 kg près soit 45 kg.

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Développé couché barre	3 x 8 [80 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Ring row <i>Alternative : Rowing inversé</i>	12 répétitions		
Windmill haltère	5 répétitions		
Burpee	10 répétitions		
CIRCUIT 2 : 4 ROUNDS			
Thruster barre <i>Alternative : Thruster Kettlebells</i>	10 répétitions		
Pullover haltère	10 répétitions		
Kettlebell swing	10 répétitions		
Tapis de course	400 mètres		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Squat	3 x 8 [80 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 4 ROUNDS			
Rameur	200 mètres		
Soulevé de terre unilatéral	10 répétitions		
Goblet squat	10 répétitions		
CIRCUIT 2 : 4 ROUNDS			
Fentes arrière barre <i>Alternative : Fentes arrière haltères</i>	10 répétitions		
Hip thrust barre	15 répétitions		
Burpee	10 répétitions		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Push press	3 x 8 [80 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Rameur	300 mètres		
Sit up	10 répétitions		
Tractions <i>Alternative : Tractions assistées</i>	Max		
CIRCUIT 2 : 2 ROUNDS			
Wall ball	15 répétitions		
Man maker	10 répétitions		
Burpee	50 répétitions		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE : TEST MAX 1RM			
Front squat	<i>Déterminer 1RM</i>		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Soulevé de terre unilatéral	8 répétitions		
Tractions négatives	5 répétitions		
CIRCUIT 2 : 3 ROUNDS			
Goblet squat	15 répétitions		
Kettlebell swing	15 répétitions		
Pompes	15 répétitions		
CIRCUIT 3 : 5 ROUNDS			
Tapis de course	400 mètres		
Sit up	20 répétitions		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Soulevé de terre barre	3 x 8 [80 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Tractions <i>Alternative : Tractions assistées</i>	8 répétitions		
Wall walk	5 répétitions		
Renegade row	10 répétitions		
CIRCUIT 2 : 4 ROUNDS			
Rowing haltère unilatéral	10 répétitions		
Sit up	10 répétitions		
Battle ropes	20 répétitions		
Tapis de course	400 mètres		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Développé couché barre	3 x 5-6 [85 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Rowing barre	10 répétitions		
Tractions <i>Alternative : Tractions assistées</i>	Max		
CIRCUIT 2 : 3 ROUNDS			
Thruster barre <i>Alternative : Thruster Kettlebells</i>	10 répétitions		
Toes to bar <i>Alternative : Relevé de jambes suspendu</i>	10 répétitions		
Burpee	10 répétitions		
Tapis de course	400 mètres		

Après le squat, vous travaillerez votre endurance pendant environ 1 heure de cardio. En salle ou à l'extérieur, choisissez ce que vous préférez.

Si vous n'êtes pas habituée au travail d'endurance sur une longue durée, aujourd'hui va certainement être une séance difficile. Et le fait d'avoir fait le squat juste avant ne vas pas vous rendre la tâche plus facile. C'est le moment de se dépasser et de montrer que vous êtes capable d'y arriver.

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Squat	4 x 6 [85 % du 1RM]		
ENDURANCE			
Au choix : Course à pied, vélo, nage...	1 heure		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Push press	3 x 5-6 [85 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Fentes arrière barre <i>Alternative : Fentes arrière haltères</i>	10 répétitions		
Box jump	10 répétitions		
Rowing barre	15 répétitions		
CIRCUIT 2 : 4 ROUNDS			
Thruster barre <i>Alternative : Thruster Kettlebells</i>	10 répétitions		
Burpee	10 répétitions		
Tapis de course	200 mètres		

Cette fois-ci pour le conditioning vous n'avez qu'un seul round. Mais attention, il est plus difficile qu'il n'y parait. Si vous n'êtes pas à l'aise avec le Clean and jerk, faites la version avec haltère. Bien entendu, vous ne pourrez pas enchaîner les 40 répétitions d'affilé. Vous devrez reprendre votre souffle plusieurs fois en cours de route et c'est normal. Idem avec les burpees.

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Front squat	3 x 5-6 [85 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 1 ROUND			
Clean and Jerk barre <i>Alternative : Clean and Jerk haltère</i>	40 répétitions		
Burpee	40 répétitions		
Tapis de course	1 600 mètres		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Soulevé de terre barre	4 x 5-6 [85 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Man maker	10 répétitions		
Toes to bar <i>Alternative : Relevé de jambes suspendu</i>	20 répétitions		
Tapis de course	200 mètres		
Burpee	50 répétitions		
OPTIONNEL : ENDURANCE			
Tapis de course, vélo ou rameur	45 minutes		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Développé couché barre	3 x 3 [90 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Sumo squat haltère	15 répétitions		
Hip thrust barre	15 répétitions		
Machine extension ischios <i>Alternative : Ischios sur Swissball</i>	15 répétitions		
CIRCUIT 2 : 1 ROUND			
Fentes marchées au poids du corps	100 répétitions		
ENDURANCE			
Tapis de course	1 600 mètres [80 % de l'effort max]		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Squat	3 x 3 [90 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Tractions négatives	6 répétitions		
Rowing haltère unilatéral	10 répétitions		
Planche	1 minute		
CIRCUIT 2 : 3 ROUNDS			
Rameur	400 mètres		
Windmill haltère	10 répétitions		
Ring row <i>Alternative : Rowing inversé</i>	10 répétitions		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
ENDURANCE			
Au choix : Course à pied, vélo, nage...	1 heure		

Un « barbell complex » c'est l'enchaînement de plusieurs exercices avec une même barre, sans la poser (dans la mesure du possible) ni la décharger. Très éprouvant mais très efficace. Choisissez le poids par rapport à l'exercice où vous mettez le moins sur les quatre (probablement le push press).

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Push press	3 x 3 [90 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 6 ROUNDS			
Overhead squat	6 répétitions		
Kettlebell swing	20 répétitions		
BARBELL COMPLEX : 2 ROUNDS			
Power clean	5 répétitions		
Front squat	5 répétitions		
Push press	5 répétitions		
Squat	5 répétitions		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Front squat	3 x 2 [95 % du 1RM]		
ENDURANCE			
Tapis de course	1 600 mètres		
CIRCUIT 1 : 4 ROUNDS			
Burpee	20 répétitions		
Overhead fentes marchées	10 répétitions		
Back extension	20 répétitions		
ENDURANCE			
Tapis de course	1 600 mètres		

Attention à la subtilité sur le deuxième circuit, vous ne devez pas faire un nombre de round défini, mais enchaîner les exercices pendant 6 minutes en tout. Notez à la fin combien de rounds vous avez fait.

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Soulevé de terre barre	3 x 3-4 [90 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Tractions <i>Alternative : Tractions assistées</i>	5 à 8 répétitions		
Wall walk	6 répétitions		
Wall ball	15 répétitions		
CIRCUIT 2 : 6 MINUTES			
Battle ropes	20 répétitions		
Pompes tête en bas <i>Alternative : Pompes déclinées</i>	6 répétitions		
Squat au poids du corps	25 répétitions		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Développé couché barre	3 x 2 [95 % du 1RM]		
ENDURANCE			
Au choix : Course à pied, vélo, nage...	1 heure		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Squat	3 x 2 [95 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Oiseau buste penché	20 répétitions		
Man maker	10 répétitions		
Dips <i>Alternative : Dips à la machine</i>	8 répétitions		
CIRCUIT 2 : 4 ROUNDS			
Wall walk	8 répétitions		
Pullover haltère	10 répétitions		
Montée de corde <i>Alternative : Tractions 5-8 répétitions</i>	2 montées		
Tapis de course	400 mètres		

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE			
Push press	3 x 3 [90 % du 1RM]		
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Sumo squat haltère	10 répétitions 6 répétitions 4 répétitions		
Tractions <i>Alternative : Tractions assistées</i>	10 répétitions 6 répétitions 4 répétitions		
Machine extension ischios <i>Alternative : Ischios sur Swissball</i>	10 répétitions 6 répétitions 4 répétitions		
CIRCUIT 2 : 1 ROUND			
Corde à sauter	200 répétitions		
CIRCUIT 3 : 3 ROUNDS			
Fentes arrière barre <i>Alternative : Fentes arrière haltères</i>	10 répétitions		
Rameur	300 mètres		
Wall ball	15 répétitions		

À la fin de la semaine, on fera le test de vos nouveaux max. Pour ce début de semaine pas de force, uniquement du conditioning.

Le rameur devrait vous prendre idéalement entre 4 et 6 minutes environ.

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
CIRCUIT 1 : 4 ROUNDS			
Push press	6 répétitions		
Le serveur	50 mètres		
Planche	1 minute		
CIRCUIT 2 : 1 ROUND			
Rameur	1 000 mètres		
CIRCUIT 3 : 5 ROUNDS			
Sprint	20 mètres		
Thruster barre <i>Alternative : Thruster Kettkebells</i>	10 répétitions		

Vous pouvez réaliser le sprint sur le sol ou sur un tapis de course.

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
CIRCUIT 1 : 3 ROUNDS			
Dips <i>Alternative : Dips à la machine</i>	8 répétitions		
Pompes déclinées	10 répétitions		
Pullover haltère	12 répétitions		
CIRCUIT 2 : 5 ROUNDS			
Pompes	10 répétitions 8 répétitions 6 répétitions 4 répétitions 2 répétitions		
Sprint	50 mètres		
Toes to bar <i>Alternative : Relevé de jambes suspendu</i>	10 répétitions 8 répétitions 6 répétitions 4 répétitions 2 répétitions		

L'objectif est simple : réaliser un meilleur chrono que celui de la première semaine. Il est temps de voir si vous avez amélioré votre condition physique et votre endurance. Prenez 20 minutes de repos entre les deux tests !

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
ENDURANCE : TEST			
Tapis de course	1 600 mètres		
ENDURANCE : TEST			
Rameur	1 000 mètres		

L'objectif est de faire un peu mieux que la première semaine.

Voici un protocole pour tester vos max pour chaque exercice, en fonction de votre ancien 1RM :

- 8 répétitions à 30%
- 6 répétitions à 40%
- 4 répétitions à 50%
- 2 répétitions à 60%
- 1 répétition à 70%
- 1 répétition à 80%
- 1 répétition à 90-95%
- 1 répétition à 95-100%
- 1 répétition à 100-105%

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE : TEST MAX 1RM			
Front squat	<i>Déterminer nouveau 1RM</i>		
Soulevé de terre barre	<i>Déterminer nouveau 1RM</i>		
Développé couché barre	<i>Déterminer nouveau 1RM</i>		

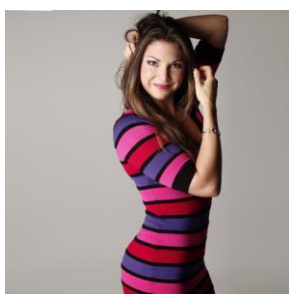
L'objectif est à nouveau de faire un peu mieux que la première semaine.

Voici un protocole pour tester vos max pour chaque exercice, en fonction de votre ancien 1RM :

- 8 répétitions à 30%
- 6 répétitions à 40%
- 4 répétitions à 50%
- 2 répétitions à 60%
- 1 répétition à 70%
- 1 répétition à 80%
- 1 répétition à 90-95%
- 1 répétition à 95-100%
- 1 répétition à 100-105%

EXERCICE	SÉRIE / RÉPÉTITIONS	PRÉVU	RÉALISÉ
FORCE : TEST MAX 1RM			
Squat	<i>Déterminer nouveau 1RM</i>		
Push press	<i>Déterminer nouveau 1RM</i>		

A PROPOS



Hello moi c'est Gwen, j'ai 30 ans (et demi) et je vous partage ma passion pour la musculation (la vraie, avec des poids et tout !) et l'alimentation sur mon blog depuis 2011.

Je suis très heureuse de pouvoir partager avec vous ce que j'ai appris et apprend encore jour après jour, en espérant vous communiquer un maximum d'enthousiasme et de motivation, pour que vous aussi vous puissiez prendre votre corps et votre santé en main.

N'hésitez pas à m'envoyer un petit message, si vous avez une question ou juste pour me faire un coucou 😊 À très bientôt. Gwen

Le blog : www.musculationaufeminin.com

Mon guide d'entraînement : www.musculationaufeminin.com/guide-complet-musculation-et-nutrition

Pour me contacter : gwen@musculationaufeminin.com

Me suivre sur Facebook : www.facebook.com/musculationaufeminin

Me suivre sur Instagram : www.instagram.com/musculation.au.feminin