

SALUT À VOUS TOUS,

VOICI VOTRE PREMIER PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE LA SAISON HIVERNALE. CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS RENFORCIR DE PARTOUT ET CORRECTEMENT. IL VA AUSSI VOUS DONNER DE LA MASSE MUSCULAIRE SI VOUS MANGEZ VRAIMENT BEAUCOUP. VOUS DEVEZ MANGEZ VOTRE POID EN LIVRES DE PROTÉINES, GENRE VIANDE, VOLAILE ETC. VOUS NE POUVEZ PAS DÉPASSER LE MAXIMUM DE 50 GRAMMES DE PROTÉINE À LA FOIS. POUR CEUX QUI PRENNENT DES SHAKES DE PROTÉINE, VOTRE ENTRAINEMENT NE DEVRA PAS DURER PLUS DE 1H.. DONC PRENEZ VOTRE SHAKE AVANT VOTRE ENTRAINEMENT OUBIEN AU DÉBUT. EXEMPLE.. 230 LBS = 230 GRAMMES DE PROTÉINE. JE LE DIVISE PAR 6 REPAS= 38 GRAMMES DE PROTÉINE PAR REPAS. CELA VA VOUS PERMETTRE DE PRENDRE DE LA MASSE MUCULAIRE ET NON DU GRAS. INQUIÈTEZ-VOUS PAS POUR VOS PERFORMANCES SUR LE TERRAIN HIVERNAL. C'EST NORMAL QUE VOUS RALENTISSEZ UN PEU, MAIS CROYEZ LE PRO EN LA MATIÈRE VOUS ALLEZ DEVENIR PLUS FORT ET VITE PAR LA SUITE. IMPORTANT POUR CEUX QUI ON LA TÊTE DURE DE FAIRE SEULEMENT CE QUI EST SUR LA FEUILLE, RÉSULTAT GARANTIE. MÊME SI TU PENSES EN SAVOIR PLUS QUE MOI LA DESSUS, JE NE CROIS PAS QUE C'EST LE CAS DE CHANCUN DE VOUS, LE REPOS EST EXTREMEMENT IMPORTANT. METTEZ DE L'INTENSITÉ ET N'AYEZ PAS PEUR DE METTRE DU POIDS. PUSSEZ À VOTRE MAXIMUM. CECI EST LE DÉBUT DE VOTRE RÉUSSITE DE LA PROCHAINE SAISON.

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS VOUS POUVEZ ME REJOINDRE SUR MON EMAIL OU MESSAGE TEXTE. POUR CERTAIN QUI DÉSIR EN AVOIR PLUS, SURTOUT POUR CEUX QUI VONT AU CÉGEP, J'AI DES PROGRAMMES MUSCULAIRE DE 12 SEMAINES DE FAITES DE 4 JOURS SEMAINE QUI COMPREND L'HALTÉRO, PLYO, MASSE MUSCULAUIRE.. BREF TOUT POUR VOUS PRÉPARER POUR VOTRE CAMP PRINTANIER... NORMALEMENT CE PROGRAMME CE VEND 570\$, JE VOUS LE VEND À 300\$ AVEC 3 HEURES DE PRIVÉ POUR VOUS MONTRER TOUTES LES TECHNIQUES NÉCESSAIRE POUR MAXIMISER LES PERFORMANCES.

DERNIER POINT, POUR CEUX QUI SONT INTERESS À SUIVRE LES COURS DU CAMP D'ATHLÈTE APRÈS LE CAMP HIVERNAL EN FIN DE MAI, LES INSCRIPTIONS SONT COMMENCÉES. PLACES LIMITÉES. LE CAMP DURE 8 SEMAINES. NORMALEMENT LES HEURES SONT ENTRE 16H30 A 19H30. LES COURS DURENT 1H MAXIMUM ET IL Y A 3 COURS SEMAINE AVEC 24H DE REPOS ENTRE LES COURS.. LE COUT EST DE 375\$ TAXES COMPRISES POUR LES 8 SEMAINES. ENCORE LA VOUS POUVEZ ME REJOINDRE SUR EMAIL, MESSAGE TEXTE. APPELLEZ AU 604-4489 OU VOUS PRÉSENTEZ AU 725 BOUL GAMACHE POUR FAIRE VOTRE INSCRIPTION DIRECTEMENT.

VOUS RECEVEREZ LA PROCHAINE PARTIE DU PROGRAMME AU DÉBUT DE MARS.

<u>DAY 1</u>	EXERCISE	SETS	REPS	NICS	REST	WEIGHT
WARM UP	CARDIO	10 MIN.				
STRETCH	SPECIFIC					
R. CUFF	on knee	4	8	4011	60	
T3	bent over head on arm	3	8	2011	60	
SHLDS	st. db press	4	6	4011	120	
BACK	wide pronated chins	5	4-6	3010	10	
	supinated chins	5	max	3010	120	
	bent over rows	5	6-8	3020	120	
SHLDS	seated db press	4	6-8	4011	120	
CALVES	standing	4	10-10- 10	2211	60	drop set
STRETCH	SPECIFIC					

<u>DAY 2</u>	EXERCISE	SETS	REPS	NICS	REST	WEIGHT
WARM UP	INCL WALKING	10 MIN.				
STRETCH	SPECIFIC					
ABS	hip raise off bench	3	10	3s	120	
	bosu crunches	3	10	3111	120	
LEGS	back extensions	4	8	2011	120	long lever down
	front squats	5	3-4	4010	10	
	squats	5	max	4010	120	
	leg curls	5	6	3110	120	pieds pointés
	1 leg curl	3	6	3011	90	pied gauche rot. Extern
	squats	1	25	2011		backoff set
STRETCH	SPECIFIC					

<u>DAY 3</u>	EXERCISE	SETS	REPS	NICS	REST	WEIGHT
WARM UP	CARDIO	10 MIN.				
STRETCH	SPECIFIC					
CHEST	incline db press	5	4-6	4011	10	

	flat db press	5	max	4011	120	
Triceps	dips	5	5	3111	15	
Biceps	incline db curls	5	5	3011	120	
Triceps	lying bb extensions	5	5	3211	15	
Biceps	hammer curls	5	5	4011	120	
STRETCH	SPECIFIC					

<u>DAY 4</u>	EXERCISE	SETS	REPS	NICS	REST	WEIGHT
	off					

**HEAD CLEAR,
FULL HEART,
CAN'T LOOSE.**