



**LB  
Coaching**

**Bienvenue à toi, tu as fait le bon choix !!  
Je sais combien il est difficile de se motiver.**

**Si tu débutes la musculation ou souhaites t'y lancer, alors ce PDF d'initiation est  
fait pour toi !**

**Tu y découvriras les exercices principaux avec les consignes permettant de les  
réaliser correctement afin de ne pas te blesser.**

### **Séance d'initiation à la musculation**

**Plusieurs notions te seront expliquées au préalable afin de te faciliter la  
compréhension de ce que tu mettras en pratique.**

**(En raison de la nature de ce PDF, la notion de fréquence cardiaque  
présente dans l'échauffement ne pourra pas être utilisée)**

**N'hésite pas à revenir vers nous si tu as la moindre question, nous ferons en sorte  
de te répondre dans les plus brefs délais !!!**

## Première notion : ton échauffement.

La base d'une séance se construit tout d'abord par son échauffement. Il est indispensable qu'il fasse minimum 5 minutes, mais sa durée idéale se trouve entre 10 et 15 minutes. Il peut se composer d'une seule ou de plusieurs machines/exercices, mais il est impératif qu'il soit complet.

Le cœur se doit d'être prêt, mais les tendons, les articulations et les muscles ne doivent pas être en reste pour autant !

Globalement, il sera progressif et nous te laisserons la possibilité de choisir parmi plusieurs machines de cardio.

## Deuxième notion : les différentes intensité.

Différentes intensités te seront proposées, elles sont présentes pour de bonnes raisons, et si elles sont respectées, tu évolueras et ton corps s'adaptera comme nous le prévoyons.

**RIR** : Repetition In Reserve.

→ C'est le nombre de répétitions que tu dois pouvoir faire en plus après avoir fini ta série.

Exemple : si nous te donnons comme nombre de répétitions 15 (3/5 RIR), cela signifie que tu dois avoir le poids nécessaire pour réaliser 18/20 répétitions au total, mais en t'arrêtant à 15 répétitions. Il te reste donc en réserve l'énergie et la force de faire 3 à 5 répétitions de plus, mais tu ne les réaliseras pas.

## L'échec :

→ On dit que l'on est à l'échec (musculaire) lorsque la fin de notre série se termine par l'épuisement total, donc l'arrêt forcé de celle-ci par manque d'énergie et/ou de force. Autrement dit, nous sommes donc à 0 RIR (zéro repetition in reserve)

Exemple : si nous te donnons comme consigne de réaliser 10 à 12 répétitions à l'échec, tu te dois de mettre le poids nécessaire pour que ta série se finisse par épuisement des stocks énergétiques (de manière forcée) dans la fourchette donnée. Si tu es capable de dépasser ne serait-ce que d'une répétition la fourchette de 10 à 12 répétitions, alors le poids mis sur l'exercice n'est pas encore assez élevé.

## Troisième notion : les temps de repos.

Le temps de repos sera quoi qu'il arrive constitué d'un temps minimum et d'un temps maximum. Il faut à tout prix respecter le temps de repos préconisé car il détermine en quelque sorte les adaptations de ton corps, et donc l'aboutissement de ton objectif.

Avec l'expérience, tu apprendras à correctement écouter ton corps, les signaux qu'il peut t'envoyer, et donc savoir avec plus de précision quel est le moment idéal pour toi de reprendre une nouvelle série !

Il te faut savoir également que le temps de récupération varie énormément en fonction de la difficulté (intensité) des exercices, ainsi que de leur complexité.

## Echauffement :

Voici les différentes machines que nous te proposons pour l'échauffement :

Vélo à selle :



Vélo elliptique :



Tapis de course :



Escalier :



Rameur :



Voici ce que nous te conseillons de réaliser comme échauffement :

(Attention, ce n'est qu'un exemple, tu peux t'en inspirer pour choisir toi-même l'ordre des machines ainsi que leur temps)

→ **Durée totale : 15 minutes.**

Répartition et intensité :

→ **5 min de vélo à selle**

Vitesse environ à 60/75 RPM (rotation par minute)

FC (Fréquence Cardiaque) : ... à ... BPM

→ **5 min de tapis en marche**

Inclinaison minimum 1%

Vitesse minimum 5km/h / vitesse max 6km/h

FC (Fréquence cardiaque) : ... à ... BPM

→ **5 min de rameur**

Vitesse environ à 25 / 33 s/m (notation de vitesse affichée sur l'écran)

Niveau du rameur : au choix en fonction du ressenti (il ne doit pas être trop important dans les bras)

Pour rester dans la fourchette de BPM demandé, il suffit de « jouer » avec les niveaux des machines pour soit augmenter la difficulté et donc monter la fréquence cardiaque, soit baisser la difficulté et donc diminuer la fréquence cardiaque.

→ **Ton échauffement se trouve ici, réalise-le avant chaque séance !**

## Les exercices du bas du corps :



### Exercice : Hip-thrust machine

Répétitions / Intensité	12-15 (3-5 RIR)
Récupération	1' à 1'30
Séries	2-4

#### Consignes :

- Pour le placement, lever le coussin, placer les omoplates sur le support, abaisser le coussin, relever les fesses au niveau de la hanche, et écarter les pieds à largeur de hanche ou d'épaules, avec les pointes légèrement vers l'extérieur. S'assurer que les genoux forment un angle d'au moins 90° voir plus.
- Pour le mouvement, contracter les fesses pour lever le bassin au maximum, maintenir les genoux alignés avec les pointes de pieds, pousser et descendre rapidement, et garder la tête dans l'axe.



### Exercice : Leg press

Répétitions / Intensité	12-15 (3-5 RIR)
Récupération	1' à 1'30
Séries	2-4

#### Consignes :

- Eloigner le siège pour un accès libre, s'y installer, et placer les pieds sur le plateau au niveau du torse.
- Positionner les pieds entre la largeur de hanche et d'épaules, avec les pointes légèrement vers l'extérieur.
- Avancer le siège pour obtenir une flexion des jambes d'au moins 90°.
- Tendre les jambes en gardant le dos plaqué et la tête alignée.
- Pousser avec force et revenir en contrôlant la charge.
- Éviter de tendre complètement les genoux et de décoller les pieds du plateau, tout en se maintenant aux poignées.



## Exercice : Leg extension

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	45sec à 1'15
Séries	2-4

### Consignes :

- Régler le dossier pour éviter que la flexion des jambes soit bloquée par le support.
- Ajuster la hauteur du coussin pour qu'il arrive au niveau de la cheville sans pression ni douleur.
- S'asseoir contre le dossier en maintenant la cambrure naturelle, jambes parallèles et tête alignée.
- Tendre les jambes en gardant les pointes vers le haut.
- Fléchir et tendre les jambes à tempo modéré, avec un léger temps d'arrêt à l'extension.
- Maintenir les jambes parallèles tout au long du mouvement.



## Exercice : Leg curl

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	45sec à 1'15
Séries	2-4

### Consignes :

- Régler la hauteur du coussin au niveau des bas des mollets.
- S'allonger sur la machine avec les jambes parallèles.
- Fléchir les jambes jusqu'à ce que le coussin touche les fesses, puis revenir à la position tendue.
- Fléchir les jambes à vitesse modérée, marquant un léger temps d'arrêt à chaque fin de flexion.
- Veiller à ce que les jambes ne soient pas emportées par le poids.



## Exercice : Adductor

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	30sec à 1'
Séries	2-4

### Consignes :

- S'asseoir sur la machine, ouvrir les jambes au maximum en actionnant le levier jaune, et placer les pieds pour éviter toute douleur à l'intérieur des cuisses ou des genoux.
- Fermer les jambes tout en maintenant la cambrure naturelle du dos.
- Ouvrir et fermer les jambes à tempo modéré, avec un léger temps d'arrêt à la fin de la fermeture.
- Maintenir la tête dans l'axe.



## Exercice : Abductor

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	30sec à 1'
Séries	2-4

### Consignes :

- S'asseoir sur la machine, fermer les jambes au maximum en actionnant le levier jaune, et placer les pieds pour éviter toute douleur à l'extérieur des cuisses ou des genoux.
- Écarter les jambes au maximum tout en maintenant la cambrure naturelle du dos.
- Ouvrir et fermer les jambes à tempo modéré, avec un léger temps d'arrêt à la fin de l'ouverture.
- Maintenir la tête dans l'axe.

## Les exercices du haut du corps :



### Exercice : Tirage vertical

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	1' à 1'30
Séries	2-4

#### Consignes :

- Régler le support des cuisses pour un bon maintien durant le mouvement.
- Tirer en ramenant les coudes vers le bas, en les gardant sous les poignées, et amener la barre entre le menton et les clavicules tout en maintenant la cambrure et en contractant les jambes pour rester stable.
- Tirer avec force sans exagération et remonter en contrôlant le poids.



### Exercice : Tirage horizontal

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	1' à 1'30
Séries	2-4

#### Consignes :

- Saisir la poignée avec les deux mains symétriquement, s'asseoir, placer les pieds sur les supports bas pour éviter que les genoux gênent la trajectoire, puis se reculer légèrement pour que les poids soient légèrement levés.
- Tirer en ramenant les coudes vers le bas sans trop les écarter, et amener la poignée vers le nombril. Accentuer la cambrure et resserrer les omoplates à la fin du tirage.
- Tirer avec force et revenir en contrôlant la charge.
- Ne pas tourner la tête et maintenir le dos immobile pendant tout le mouvement.



## Exercice : Chest press

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	1' à 1'30
Séries	2-4

### Consignes :

- Régler la hauteur du siège pour que les poignées soient à la hauteur du sternum et les placer de sorte qu'au départ, une sensation légère d'étirement des pectoraux se fasse ressentir.
- S'asseoir sur la machine.
- Maintenir une cambrure naturelle avec les omoplates serrées, la poitrine sortie et le ventre rentré.
- Éviter de relever trop les coudes et les épaules pendant le mouvement.
- Pousser énergiquement et revenir en contrôlant la charge.
- Ne pas tourner la tête durant l'exercice.



## Exercice : Dips machine

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	1' à 1'30
Séries	2-4

### Consignes :

- Régler la hauteur du siège de sorte qu'une fois assis, les cuisses soient bien maintenues.
- Contracter les jambes pour rester stable et assis.
- Se positionner en s'asseyant sur le siège, démarrer bras fléchis, se courber légèrement vers l'avant en contractant les abdos et en arrondissant faiblement le dos, maintenir cette position et tendre les bras le plus possible vers le bas.



## Exercice : Shoulder press

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	45sec à 1'15
Séries	2-4

### Consignes :

- Régler le siège de sorte qu'une fois assis, les poignées arrivent à hauteur du menton.
- S'asseoir sur la machine en maintenant une cambrure naturelle : omoplates serrées, poitrine sortie, ventre rentré.
- Effectuer des répétitions complètes sans descendre trop bas.
- Pousser énergiquement et revenir en contrôlant la charge.
- Éviter de tourner la tête durant le mouvement.



## Exercice : Curl biceps poulie basse

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	30sec à 1'
Séries	2-4

### Consignes :

- Régler la poulie au plus bas, et choisir une prise plate ou incurvée selon les gênes ressenties aux poignets ou coudes.
- Saisir la prise et se tenir debout à un pas de la poulie.
- Commencer bras tendus vers le bas, puis fléchir les bras en maintenant les coudes immobiles.
- Revenir en douceur à la position de départ.



## Exercice : Extension triceps poulie haute

Répétitions / Intensité	15-20 (3-5 RIR)
Récupération	30sec à 1'
Séries	2-4

### Consignes :

- Régler la poulie au plus haut, et choisir une prise plate ou incurvée selon les gênes ressenties aux poignets ou coudes.
- Saisir la prise et se positionner en inclinaison avant à deux ou trois pas de la poulie.
- Commencer bras fléchis, la prise proche du menton, puis tendre les bras en maintenant les coudes immobiles.
- Revenir en douceur à la position de départ.

Tu es arrivé(e) à la fin de ton PDF d'initiation, tu as dans celui-ci les exercices de bases permettant de te lancer dans la musculation en toute sécurité !

En cas de problème, n'hésites pas à nous contacter pour toute question.

Ci-dessous, tu trouveras les coordonnées te permettant de nous contacter.



#### LB COACHING

Tel :

06 52 82 73 00

07 82 91 30 12

06300 Nice

Mail : [lb.coaching.0@gmail.com](mailto:lb.coaching.0@gmail.com)

