

# ENTRAINEMENT MAISON MEMBRES SUPÉRIEURS



RÉALISÉ PAR: JONATHAN HARVEY,  
KINÉSIOLOGUE, PROPRIÉTAIRE CHEZ PERFORM+

Le présent programme est adapté pour experts, intermédiaires et débutants en entraînement désirant bouger de façon efficace et sécuritaire. Ces exercices simples visent à travailler principalement les membres supérieurs et nécessitent simplement un élastique.

Le programme est composé de 3 phases d'exercices :

- **L'activation/Échauffement** : Faire les 3 exercices 1x sans prendre de pause.
- **Le cœur de l'entraînement** : Faire les 5 exercices 1 à 4x sans pause en prenant une pause de 1 minute après le dernier exercice.
- **Bloc cardiovasculaire** : Faire 1 des 2 exercices en respectant les temps et les séries proposés 1 à 3x. Si plus d'une fois, prendre une pause de 1-2 minutes entre les séries
- **Bonus (Gainage abos/lombaire)** : Faire l'exercice 1 à 4x. Prendre une pause de 30 secondes entre les séries

**Plusieurs exercices comportent des adaptations :**

- **Débutant** : Pour toute personne désirant un entraînement à intensité faible à modérée OU pour les personnes qui sont sédentaires.
- **Intermédiaire** : Pour toute personne désirant un entraînement à intensité modérée qui sont actifs et qui ont une certaine expérience en entraînement.
- **Expert** : Pour toute personne désirant un entraînement à intensité modérée à élevée et qui ont une bonne expérience en entraînement.

Bien écouter le vidéo exclusif et bien lire les instructions ici-bas avant de commencer.

Bon entraînement!

**VIDÉO EXCLUSIF DE L'ENTRAINEMENT :** <https://www.youtube.com/watch?v=0HwKhfdPGEs>

## ACTIVATION/ÉCHAUFFEMENT

---



1- Jogging sur place | 2-4 minutes



2- Rotation externe bras + Press | 15 répétitions/Bras



3- Rotation bras avec élastique | 5 rotations par côté/Bras

## CŒUR DE L'ENTRAÎNEMENT



**1- Tirade élastique | 15 répétitions  
(Débutant)**



**1- Tirade élastique + Fente ISO | 12 répétitions/coté  
(Intermédiaire/Expert)**



**2- Push up genoux Divan | 15 répétitions  
(Débutant)**



**2- Push up Divan + Rotation | 7 rotations/côté  
(Intermédiaire)**



**2- Push up Explosif Divan | 15 répétitions  
(Expert)**



**3- ABD des bras | 15 répétitions**  
(Débutant/Intermédiaire/Expert)



**4- Élévation des bras | 15 répétitions**  
(Débutant/Intermédiaire/Expert)



**5- Flexion des coudes | 15 répétitions**

## BLOC CARDIOVASCULAIRE

---



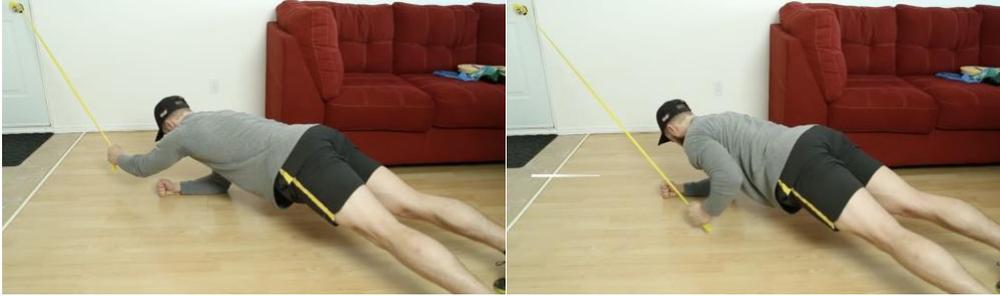
**1- Sprint sur place | (10 secondes sprint + 20 secondes marche sur place) 5-10x**  
(Débutant/Intermédiaire)



**1- Plio «Side to Side» | (10 secondes mouvement des bras rapides + 10 secondes de repos) 4-7x**  
(Expert)

## BONUS!

---



**1- Tirade Élastique Verticale en position planche au sol | 10 répétition/Bras (Intermédiaire/Expert)**

Pour vous procurer un entraînement complet 100% spécifique à vos besoins, rendez-vous sur le [www.performplus.app](http://www.performplus.app) afin de répondre aux différentes questions de notre algorithme et recevoir votre programme en quelques secondes!

Obtenez 20% de rabais avec le **CODE PROMO : RDSEnForme20**

Réalisé par :

Jonathan, B. Sc. Kinésiologue accrédité  
Propriétaire de l'application web Perform+  
Collaborateur sur RDS En Forme

# PERFORM+