Adriano.Coaching

EXEMPLE DE PROGRAMME

COACHING EN LIGNE · PROGRAMME PERSONNALISÉ

Remise en forme à la maison

Bloc 1 · Semaines 1 à 4



PRÉPARÉ POUR

Prénom Nom

PÉRIODE

Du ... au ...

VOTRE COACH

Adriano John

Coach sportif diplômé de l'école FITSPRO

Votre programme en bref

Tout ce qu'il faut savoir avant votre première séance.

VOTRE OBJECTIF

Reprendre une activité régulière, se renforcer et avoir plus d'énergie au quotidien.

CE QUE J'AI RETENU DU BILAN

- Niveau : débutant, pas de sport régulier depuis plusieurs années.
- Disponibilités : 3 créneaux de 40 minutes par semaine, à la maison.
- Contraintes : aucune douleur signalée au bilan. Espace disponible : environ 2 × 2 mètres.

Votre semaine type

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Séance A	Repos	**Séance B**	Repos	**Séance A**	**Marche**	Repos

La semaine suivante, inversez : B le lundi, A le mercredi, B le vendredi. Gardez toujours un jour de repos entre deux séances. Le jour « marche » : 30 minutes à pied, à votre rythme.

VOTRE MATÉRIEL

- [ ] Un tapis de sol
- [ ] Un lot de mini-bandes élastiques
- [ ] Un élastique long (ou un élastique à poignées)
- [ ] En option : une kettlebell de 8 kg ou 12 kg

COMMENT LIRE UNE FICHE

3 × 10 à 12 — 3 séries de 10 à 12 répétitions.

Repos 60 s — Pause entre deux séries.

1 **2** — Position de départ, puis d'arrivée.

L'effort ressenti, de 1 à 10

1 à 4	5 à 6	7 à 8	9 à 10
Facile : vous pourriez continuer longtemps.	Modéré : il vous resterait 4 ou 5 répétitions.	Soutenu : il vous resterait 2 ou 3 répétitions.	Maximal : à éviter dans ce programme.

Avant, après, et comment progresser

À faire à chaque séance, A comme B.

AVANT · ÉCHAUFFEMENT (6 À 8 MIN)

1 min	Marche sur place en montant les genoux, les bras qui balancent
10 + 10	Cercles de bras vers l'avant, puis vers l'arrière
10	Squats lents, à mi-hauteur
8	« Chat-vache » à quatre pattes : dos rond, puis dos creux
2 × 30 s	Shadow boxing léger : garde, jab, direct

APRÈS · RETOUR AU CALME (4 À 5 MIN)

30 s / côté	Étirement des cuisses, debout, en tenant le pied derrière
30 s	Assis jambes tendues, buste vers l'avant sans forcer
30 s / côté	Étirement de la poitrine, l'avant-bras contre un mur
1 min	Allongé sur le dos, respiration lente par le ventre

Votre progression sur 4 semaines

Semaine	Volume	Consigne
Semaine 1	2 séries par exercice	Découvrir les mouvements. Effort 5 à 6 sur 10.
Semaine 2	3 séries par exercice	Effort 6 à 7 sur 10.
Semaine 3	3 séries, haut de la fourchette	Visez le nombre de répétitions le plus haut. Effort 7 sur 10.
Semaine 4	3 séries, version plus difficile	Seulement si les 3 séries de la semaine 3 étaient propres. Effort 7 à 8 sur 10.

La règle : quand vous réussissez le haut de la fourchette sur toutes les séries, avec une bonne technique, passez à la version « plus difficile » la semaine suivante.

SÉCURITÉ

- Arrêtez l'exercice en cas de douleur vive, de vertiges, de douleur dans la poitrine ou d'essoufflement inhabituel, et consultez un médecin.
- Des courbatures 24 à 48 heures après une séance sont normales.
- Ce programme est fait pour vous, à partir de votre bilan. Il n'est pas adapté à une autre personne.

Séance A

Tout le corps · environ 40 min

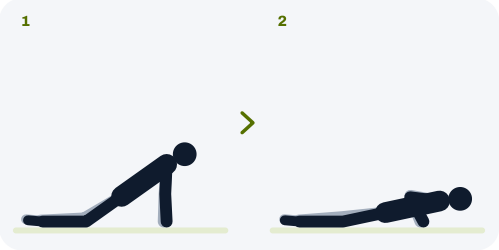


A1 Squat

3 × 10 à 12 · Repos 60 s

- Pieds écartés à largeur d'épaules, pointes légèrement ouvertes.
- Poussez les fesses en arrière, comme pour vous asseoir.
- Genoux dans l'axe des pieds, talons au sol.

Plus facile Asseyez-vous sur une chaise, puis relevez-vous.
Plus difficile Tenez la kettlebell contre la poitrine.

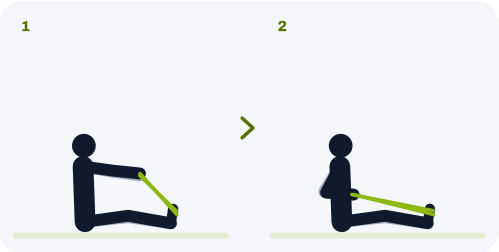


A2 Pompes sur les genoux

3 × 6 à 10 · Repos 60 s

- Mains un peu plus larges que les épaules.
- Corps gainé et aligné, des genoux à la tête.
- Descendez la poitrine entre les mains, coudes à environ 45°.

Plus facile Mains contre un mur ou sur une table solide.
Plus difficile Pompes sur les pieds.

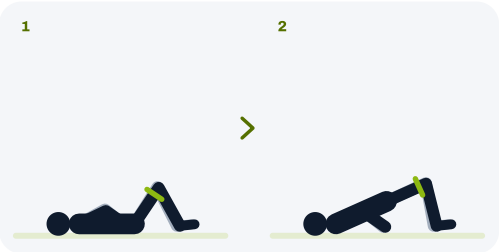


A3 Rowing assis à l'élastique

3 × 12 à 15 · Repos 45 s

- Élastique sous les pieds, dos droit, poitrine ouverte.
- Tirez les coudes vers l'arrière, près du corps.
- Serrez les omoplates 1 seconde, revenez lentement.

Plus facile Tenez l'élastique plus loin, pour qu'il soit moins tendu.
Plus difficile Élastique plus résistant, ou 2 secondes de pause.

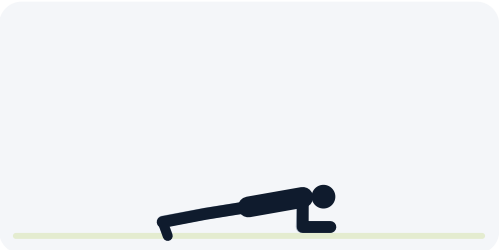


A4 Pont fessier avec mini-bande

3 × 12 à 15 · Repos 45 s

- Mini-bande au-dessus des genoux, pieds à plat.
- Montez le bassin en serrant les fessiers.
- Gardez les genoux écartés, sans creuser le bas du dos.

Plus facile Sans la mini-bande.
Plus difficile Tenez 3 secondes en haut à chaque répétition.



A5 Gainage sur les avant-bras

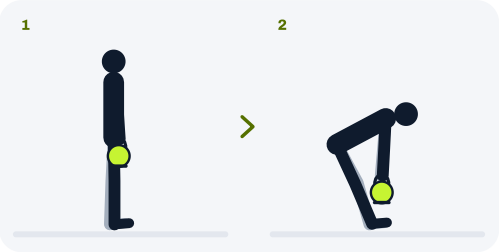
3 × 20 à 30 s · Repos 30 s · Position tenue

- Coudes sous les épaules.
- Corps aligné, ventre rentré, fessiers serrés.
- Respirez normalement, ne bloquez pas l'air.

Plus facile Posez les genoux au sol.
Plus difficile Tenez 40 secondes.

Séance B

Tout le corps + finisher boxe · environ 40 min

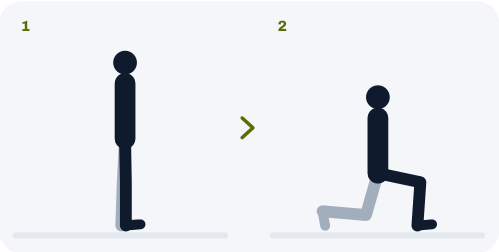


B1 Soulevé de terre roumain

3 × 10 à 12 · Repos 60 s

- Genoux légèrement fléchis, kettlebell devant les cuisses.
- Poussez les hanches vers l'arrière, dos plat.
- Descendez jusqu'aux genoux environ, remontez en serrant les fessiers.

Plus facile Sans charge, les mains sur les cuisses.
Plus difficile Descendez en 3 secondes.



B2 Fente arrière

3 × 8 par jambe · Repos 60 s

- Faites un grand pas en arrière.
- Descendez le genou arrière vers le sol, buste droit.
- Poussez dans le talon avant pour remonter.

Plus facile Tenez-vous à un mur et descendez moins bas.
Plus difficile Tenez la kettlebell contre la poitrine.

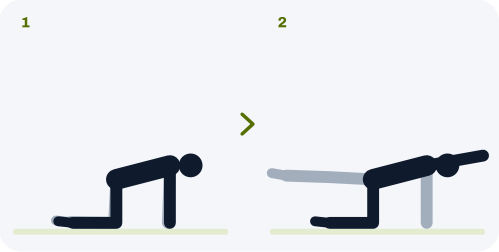


B3 Développé épaules à l'élastique

3 × 10 à 12 · Repos 45 s

- Debout sur l'élastique, pieds écartés à largeur de hanches.
- Ventre gainé : ne creusez pas le dos.
- Poussez les mains vers le plafond, bras tendus.

Plus facile Un seul pied sur l'élastique.
Plus difficile Élastique plus résistant.

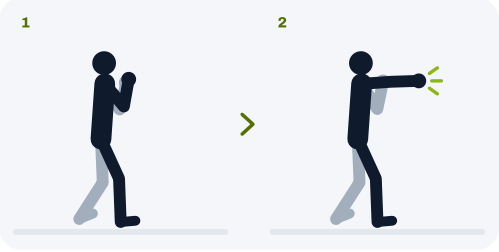


B4 Bird dog

3 × 8 par côté · Repos 30 s

- Mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
- Tendez un bras et la jambe opposée, sans bouger le bassin.
- Tenez 2 secondes, revenez, changez de côté.

Plus facile Levez d'abord le bras seul, puis la jambe seule.
Plus difficile Tenez 5 secondes.



B5 Finisher boxe : shadow boxing

4 rounds de 45 s · Repos 30 s

- Garde haute, poings près du menton.
- Jab, puis direct : expirez à chaque coup.
- Restez léger sur les pieds, genoux souples.

Plus facile Rounds de 30 secondes, rythme calme.
Plus difficile Rounds de 60 s, ajoutez crochets et esquives.

Votre journal d'entraînement

Notez chaque séance. Envoyez-m'en une photo à chaque point de suivi.

Semaine	Séance	Date	Séries faites	Effort (1 à 10)	Remarques (difficultés, sensations)
Semaine 1	A				
	B				
	A				
Semaine 2	B				
	A				
	B				
Semaine 3	A				
	B				
	A				
Semaine 4	B				
	A				
	B				

Votre suivi

Exemple : coaching en ligne 8 semaines, bloc 1. Les dates sont fixées au bilan.

AVANT DE COMMENCER

Bilan en visio

Vos objectifs, votre niveau, votre matériel et votre questionnaire de santé. Je construis ce programme à partir de ce bilan.

FIN DE LA SEMAINE 2

Point de suivi écrit

Vous m'envoyez votre journal, une courte vidéo et vos réponses aux 4 questions. Je vous réponds avec mes corrections et les ajustements.

FIN DE LA SEMAINE 4

Point en visio (20 min)

On fait le bilan du bloc 1 et je vous envoie le bloc 2, ajusté à vos progrès.

À M'ENVOYER À CHAQUE POINT DE SUIVI

- [ ] Une photo de votre journal d'entraînement (page suivante).
- [ ] Une vidéo de 30 secondes d'un exercice dont vous doutez, filmée de profil.
- [ ] Vos réponses : énergie (1 à 10), sommeil, douleurs éventuelles, ce qui a été difficile.

MES DÉLAIS

Je réponds dans les 48 heures, du lundi au vendredi.

Entre deux points de suivi, gardez vos questions pour le prochain point. Seule exception : une douleur. Écrivez-moi alors tout de suite sur WhatsApp, sans attendre.

ME CONTACTER

WhatsApp et téléphone : 078 723 63 74

E-mail : adriano.john221@gmail.com · coachneuchatel.ch

« La discipline et la régularité font toute la différence. »

Adriano