



ENTRAINEMENT GRATUIT

#COVID19

**CLINIQUE
NEO PERFORMANCE**



UN MOT D'INTRODUCTION

Comme vous le savez, nous sommes dans une situation particulière au Québec, mais aussi dans le monde. Mon rôle et le rôle de toute l'équipe **NEO** est de vous aider, peu importe la situation.

Alors je (Hugues) vous ai préparé un entraînement maison avec élastiques et ce totalement gratuitement. Cet entraînement est un entraînement nommé GBC German Body Composition. C'est un entraînement très métabolique avec objectif d'améliorer votre composition corporelle dans un délai relativement assez court.

Si la crise continue, je vais vous en faire un deuxième dans les prochaines semaines.

N'oubliez notre objectif est PREMIÈREMENT votre bien, alors voilà votre entraînement.

PS: partagez cet entraînement avec le plus de gens possible.

suis-nous sur les réseaux





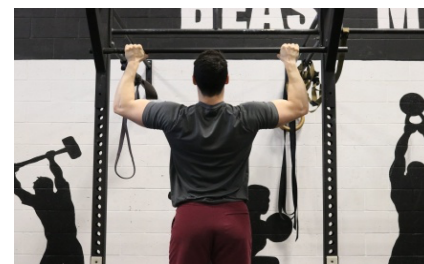
EXEMPLE DE TEMPO

CETTE PAGE A POUR BUT D'EXPLIQUER LES TEMPOS, AFIN DE BIEN EXÉCUTER LES MOUVEMENTS ET AINSI AVOIR DE MEILLEURS RÉSULTATS.

GRATUIT
Phase 1



A1. INCLINE BENCH PRESS				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	10	4 1 2 1	30
2	4	10	4 1 2 1	30
3	4	10	4 1 2 1	30
4	4	10	4 1 2 1	30
POIDS	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4



A2. PULL UP				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	10	4 1 2 1	30
2	4	10	4 1 2 1	30
3	4	10	4 1 2 1	30
4	4	10	4 1 2 1	30
POIDS	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4

TEMPO

4
R
E
L
A
C
H
E
M
E
N
T

1
P
A
U
S
E

2
C
O
N
T
R
A
C
T
I
O
N

1
P
A
U
S
E

SELON L'EXERCICE

- A1.** DESCEND EN 4 SECONDES (**RELACHEMENT**), RESTE 1 SECONDE EN BAS, REMONTE EN 2 (**CONTRACTION**), RESTE 1 SECONDE EN HAUT
- A2.** REMONTE EN 4 SECONDES (**RELACHEMENT**), RESTE 1 SECONDE EN HAUT, DESCEND EN 2 (**CONTRACTION**), RESTE 1 SECONDE EN BAS

👉 pour les vidéos d'exercices cliques ici 👉

<http://bit.ly/MOUVEMENTS>

suis-nous sur les réseaux





JOURS 1

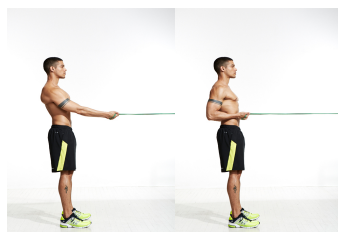
33,6 MIN
 GRATUIT

GBC
 Phase 1



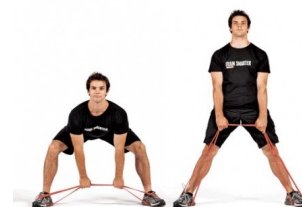
A1. BAND SQUAT				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	8	2 0 1 0	20
2	4	8	2 0 1 0	20
3	4	8	2 0 1 0	20
4	4	8	2 0 1 0	20

NOTES
VARIATION 1: faire cette exercice sans élastique
VARIATION 2: faire cette exercice avec un poids sur les épaules



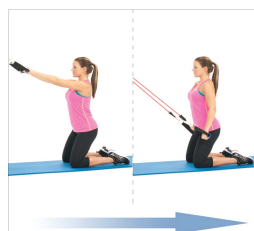
A2. BAND ROW				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	10	2 0 1 0	60
2	4	10	2 0 1 0	60
3	4	10	2 0 1 0	60
4	4	10	2 0 1 0	60

NOTES
 Attacher l'élastique à une porte, un poteau ou l'aide d'un partenaire.



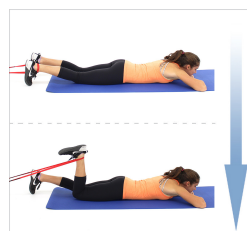
B1. SUMO DEADLIFT				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	10	2 0 1 0	20
2	4	10	2 0 1 0	20
3	4	10	2 0 1 0	20
4	4	10	2 0 1 0	20

NOTES
 Toujours garder le dos droit. Vous devriez sentir le mouvement dans vos ischio et votre bas de dos.



B2. BAND PULLOVER				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	12	2 0 1 0	60
2	4	12	2 0 1 0	60
3	4	12	2 0 1 0	60
4	4	12	2 0 1 0	60

NOTES
 Garder la même petite flexion dans votre coude (comme sur la photo). Une seule articulation devrait bouger (épaule)



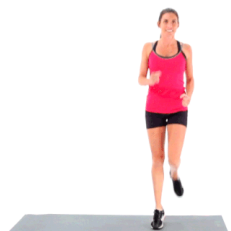
C1. LEG CURL AVEC BAND				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	8	2 0 1 0	20
2	4	8	2 0 1 0	20
3	4	8	2 0 1 0	20
4	4	8	2 0 1 0	20

NOTES
 Attacher l'élastique à une porte, un poteau ou l'aide d'un partenaire.



C2. TRICEPS EXTENSION AVEC BAND				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	10	2 0 1 0	60
2	4	10	2 0 1 0	60
3	4	10	2 0 1 0	60
4	4	10	2 0 1 0	60

NOTES
 Attacher l'élastique à une porte, un poteau ou l'aide d'un partenaire.
 Ne jamais faire une extension complète afin d'éviter les blessures.



D1. CARDIO				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	30	1 0 1 0	30
2	4	30	1 0 1 0	30
3	4	30	1 0 1 0	30
4	4	30	1 0 1 0	30

NOTES
 Cardio : 4 X 30 secondes intense. Vous pouvez faire un sprint, des jumpsquat, du prowler ou encore du farmer walk

suis-nous sur les réseaux





JOURS 2

33,6 MIN
 GRATUIT

GBC
 Phase 1



A1. BAND DEADLIFT				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	8	2 0 1 0	20
2	4	8	2 0 1 0	20
3	4	8	2 0 1 0	20
4	4	8	2 0 1 0	20

NOTES **VARIATION 1:** faire cette exercice avec 1 seul jambe
VARIATION 2: faire cette exercice avec un poids



A2. BAND PRESS				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	10	2 0 1 0	60
2	4	10	2 0 1 0	60
3	4	10	2 0 1 0	60
4	4	10	2 0 1 0	60

NOTES Attacher l'élastique à une porte, un poteau ou l'aide d'un partenaire.
L'élastique devrait être à la hauteur des épaules afin de maximiser l'isolation du



B1. FRONT STEP UP				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	10	2 0 1 0	20
2	4	10	2 0 1 0	20
3	4	10	2 0 1 0	20
4	4	10	2 0 1 0	20

NOTES Ce mouvement peut être fait avec une chaise ou encore une marche.



B2. BAND FLY				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	12	2 0 1 0	60
2	4	12	2 0 1 0	60
3	4	12	2 0 1 0	60
4	4	12	2 0 1 0	60

NOTES Attacher l'élastique à une porte, un poteau ou l'aide d'un partenaire.
L'élastique devrait être à la hauteur des épaules afin de maximiser l'isolation du



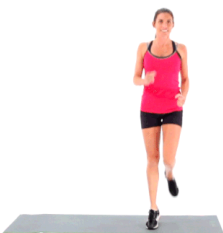
C1. LEG EXTENSION AVEC BAND				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	8	2 0 1 0	20
2	4	8	2 0 1 0	20
3	4	8	2 0 1 0	20
4	4	8	2 0 1 0	20

NOTES Attacher chaise à une porte ou l'aide d'un partenaire.



C2. BICEPS CURL AVEC DUMBBELL				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	10	2 0 1 0	60
2	4	10	2 0 1 0	60
3	4	10	2 0 1 0	60
4	4	10	2 0 1 0	60

NOTES **VARIATION 1:** faire cette exercice avec 1 seul bras
VARIATION 2: faire cette exercice avec un poids



D1. CARDIO				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	30	1 0 1 0	30
2	4	30	1 0 1 0	30
3	4	30	1 0 1 0	30
4	4	30	1 0 1 0	30

NOTES Cardio : 4 X 30 secondes intense. Vous pouvez faire un sprint, des jumps squat, du prowler ou encore du farmer walk

suis-nous sur les réseaux

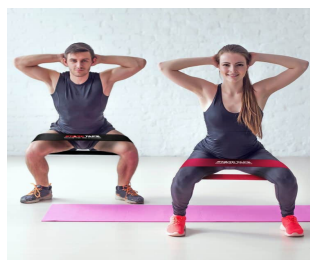




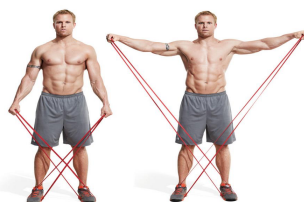
JOURS 3

36,2 MIN
 GRATUIT

GBC
 Phase 1



A1. BAND SQUAT				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	8	2 0 1 0	20
2	4	8	2 0 1 0	20
3	4	8	2 0 1 0	20
4	4	8	2 0 1 0	20
NOTES Faites un squat avec la band autour des genoux. Si vous avez une band avec poignets, faites un noeux.				



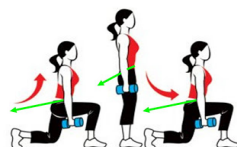
A2. SHOULDER RAISE				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	10	2 0 1 0	60
2	4	10	2 0 1 0	60
3	4	10	2 0 1 0	60
4	4	10	2 0 1 0	60
NOTES VARIATION 1 : faire cette exercice avec 1 seul bras VARIATION 2 : faire cette exercice avec un poids				



B1. JUMP SQUAT				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	10	2 0 1 0	20
2	4	10	2 0 1 0	20
3	4	10	2 0 1 0	20
4	4	10	2 0 1 0	20
NOTES Faites un squat complet et une très grosses explosions afin de sauter le plus haut possible				



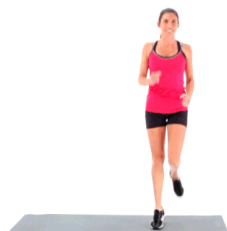
B2. REVERSE FLY AVEC BAND				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	12	2 0 1 0	60
2	4	12	2 0 1 0	60
3	4	12	2 0 1 0	60
4	4	12	2 0 1 0	60
NOTES Garder le même petite flexion dans votre coude (comme sur la photo). Une seul articulation devrait bouger (épaule)				



C1. WALKING LUNGE				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	16	2 0 1 0	20
2	4	16	2 0 1 0	20
3	4	16	2 0 1 0	20
4	4	16	2 0 1 0	20
NOTES VARIATION : faire cette exercice avec un poids 8 répétitions par jambes pour un total de 16				



C2. PUSH UP				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	15	2 0 1 0	60
2	4	15	2 0 1 0	60
3	4	15	2 0 1 0	60
4	4	15	2 0 1 0	60
NOTES VARIATION : Faire cette exercice à genoux. Le but n'est pas la vitesse, mais de se rendre à 15.				



D1. CARDIO				
SÉRIES	SÉRIES	REPS	TEMPOS	REPOS
1	4	30	1 0 1 0	30
2	4	30	1 0 1 0	30
3	4	30	1 0 1 0	30
4	4	30	1 0 1 0	30
NOTES Cardio : 4 X 30 secondes intense. Vous pouvez faire un sprint, des jumps squat, du prowler ou encore du farmer walk				

suis-nous sur les réseaux

