

## Formulaire de consentement

(Planification d'entraînement/prescription d'entraînement/activité physique)

La pratique d'activités physiques comme l'entraînement n'est pas sans risque. Veuillez prendre connaissance du présent document avant de commencer le programme d'entraînement. Les programmes d'entraînements disponibles sur DrKin.com s'adressent à une population asymptomatique qui ne souffre d'aucune condition pouvant s'aggraver suite à la pratique d'activités physiques d'intensités modérées à très vigoureuses. Les recommandations nutritionnelles pouvant être offertes avec certains programmes sont à titre informatif uniquement et ne peuvent tenir compte de conditions médicales, d'allergies ou autres troubles associés à la nutrition.

Les informations relatives à la santé, l'entraînement ou la nutrition contenues dans ce service ne sont en aucun cas un substitut pour un suivi médical professionnel, un diagnostic ou un traitement. Il EST IMPÉRATIF DE CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ (MÉDECIN) QUALIFIÉ CONCERNANT TOUTES QUESTIONS OU INTERROGATIONS CONCERNANT VOTRE SANTÉ OU ENCORE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE. NE JAMAIS NÉGLIGER UN AVIS MÉDICAL PROFESSIONNEL SUITE À DES INFORMATIONS PRÉSENTENT SUR CE SITE OU EN PROVENANCE DE CE SITE.

« Je vous fais part de mon intention de pratiquer les activités, d'utiliser les installations, les documents/programmes/planifications relatifs à la nutrition et l'entraînement, en tout ou en partie, et je reconnais que les capacités et aptitudes de chacun (y compris moi-même) sont différentes en ce qui concerne la participation aux activités et de l'utilisation des installations, des documents/programmes relatifs à la nutrition et à l'entraînement offerts par votre organisation.

Je suis conscient que toutes les activités, tous les services et tous les documents/programmes/planifications offerts sont éducatifs, récréatifs ou autodidactes.

J'assume la pleine responsabilité, pendant et après ma participation, de l'utilisation ou de l'application, à mes propres risques, des renseignements ou des instructions reçus.

Je reconnais qu'une partie des risques inhérents au déroulement d'une activité ou d'un programme/planification découle de ma propre condition physique, ou de mon état de santé (physique, mental ou émotif) ainsi que de l'attention que je porterai à cette activité ou programme/planification.

Je reconnais également que ma participation à toute activité, à tout programme/planification ou service de mon choix se déroule en connaissance des dangers ou des conséquences liés à ces choix, à

ma condition physique, à mon état de santé ainsi qu'à la conscience, aux soins et à l'attitude que je fais preuve.

Je reconnais cependant que pendant ou après ma participation à des activités, à des programmes, des planifications ou à des services offerts par votre organisation, je peux être exposé à des risques potentiellement dangereux pour la santé tels qu'un étourdissement passager, un évanouissement, une tension artérielle anormale, un malaise à la poitrine, une crise cardiaque, des crampes musculaires, des nausées et des blessures musculosquelettiques, et je les assume volontairement.

Je reconnais avoir l'obligation d'avertir immédiatement le superviseur, une personne responsable ou toute autre personne le plus près de tout malaise, toute douleur ou fatigue, ou tout autre signe ou symptôme ressenti durant les exercices ou tout de suite après.

Également, je reconnais l'obligation d'avertir le plus rapidement possible le concepteur du programme ou de la planification de tout malaise, toute douleur ou fatigue, ou tout autre signe ou symptôme ressenti durant les exercices ou tout de suite après.

Je suis au courant que je pourrai interrompre ou retarder, à mon gré, ma participation à une activité/programme/planification ou un exercice et qu'un superviseur ou le concepteur du programme/planification pourra me demander d'arrêter et de prendre un repos lorsqu'il/elle aura remarqué des signes d'épuisement ou des réactions anormales (physiques, mentales ou émotionnelles).

En utilisant le programme téléchargé à partir du site de Dr Kin, je reconnais avoir pris connaissance et accepter les conditions et les risques d'utilisation du programme d'entraînement.

# NOM DE LA SÉANCE: Taba1722



NOM: Planifications en ligne  
 PRENOM:  
 PLANIFICATION: Tabata

Durée estimée de la séance (min): 48.6

Complexité: 2.4

## 1-Échauffement

Exercice	Objectif	Séries	Volume	Intensité	Tempo	Repos (séries)	Repos (reps)	Commentaires
C-Elliptique	<b>Echauffement</b>	1 x	8 Minute(s)	@ 60 %VO2	0 0 0	0	0	
Temps requis (min): <b>8.0</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: <b>Endurance aérobie (Faible puissance)</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	

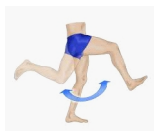


## 2-Centrale

Exercice	Objectif	Séries	Volume	Intensité	Tempo	Repos (séries)	Repos (reps)	Commentaires
M-Abduction/Adduction Hanche 1	<b>Préparation</b>	2 x	10 Répétition(s)	@ 100 %ROM	2 0 2	15 Sec	0	De chaque côté Maximum de l'amplitude fonctionnelle
Temps requis (min): <b>1.8</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: <b>Flexibilité</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	



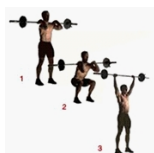
M-Flexion/Extension Hanche 1	<b>Préparation</b>	2 x	10 Répétition(s)	@ 100 %ROM	2 0 2	15 Sec	0	De chaque côté Maximum de l'amplitude fonctionnelle
Temps requis (min): <b>1.8</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: <b>Flexibilité</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	



M-Flexion/Extension Épaules 1	<b>Préparation</b>	2 x	10 Répétition(s)	@ 100 %ROM	2 0 2	15 Sec	0	Maximum de l'amplitude fonctionnelle
Temps requis (min): <b>1.8</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: <b>Flexibilité</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	



J/EP-Thruster	<b>Développement</b>	3 x	8 Répétition(s)	@ 8 RM	1 0 3	2 Sec	0	ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT
Temps requis (min): <b>1.7</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: <b>Force générale</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	



J/EP-Thruster	<b>Echauffement</b>	1 x	8 Répétition(s)	@ 12 RM	1 0 3	30 Sec	0	
Temps requis (min): <b>1.0</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	
Qualité ciblée: <b>Force générale</b>		Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	Date: _____	Info: _____	



# NOM DE LA SÉANCE: Taba1722








NOM: Planifications en ligne  
 PRENOM:  
 PLANIFICATION: Tabata

Durée estimée de la séance (min): 48.6

Complexité: 2.4

## 2-Centrale

Exercice	Objectif	Séries	Volume	Intensité	Tempo	Repos (séries)	Repos (reps)	Commentaires
AB-Flexion hanches 12 Temps requis (min): <b>3.1</b> Qualité ciblée: <b>Force générale</b>	<b>Développement</b> 	3 x Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	1 Minute(s) Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	@ 30 RM Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	1 0 3 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	2 Sec Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	0 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT Max de reps pour la durée (60S)
AB-Flexion hanches 12 Temps requis (min): <b>1.0</b> Qualité ciblée: <b>Force générale</b>	<b>Echauffement</b> 	1 x Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	8 Répétition(s) Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	@ 30 RM Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	1 0 3 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	30 Sec Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	0 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	
DPB-Traction-Pompe renégat Temps requis (min): <b>1.7</b> Qualité ciblée: <b>Force générale</b>	<b>Développement</b> 	3 x Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	8 Répétition(s) Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	@ 8 RM Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	1 0 3 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	2 Sec Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	0 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT
DPB-Traction-Pompe renégat Temps requis (min): <b>1.0</b> Qualité ciblée: <b>Force générale</b>	<b>Echauffement</b> 	1 x Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	8 Répétition(s) Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	@ 12 RM Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	1 0 3 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	30 Sec Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	0 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	
C-Aviron Temps requis (min): <b>3.1</b> Qualité ciblée: <b>Capacité aérobie</b>	<b>Préparation</b> 	3 x Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	1 Minute(s) Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	@ 75 %VO2 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	0 0 0 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	2 Sec Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	0 Date: _____ Info: _____ Date: _____ Info: _____	ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

# NOM DE LA SÉANCE: Taba1722



NOM: Planifications en ligne  
 PRENOM:  
 PLANIFICATION: Tabata

Durée estimée de la séance (min): 48.6      Complexité: 2.4

## 2-Centrale

Exercice	Objectif	Séries	Volume	Intensité	Tempo	Repos (séries)	Repos (reps)	Commentaires
C-Aviron	<b>Développement</b>	3 x	8 Répétition(s)	@ 120 %VO2	20 0 0	120 Sec	10 Sec	ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT Compléter 1 vague par circuit de 8 sprints de 20s @ l'intensité indiquée avec une récupération ACTIVE (50%) de 10s entre les sprints FIN DU CIRCUIT (PRENDRE 120s DE RÉCUPÉRATION PUIS REPREDRE À L'EXERCICE INITIAL DU CIRCUIT)
Temps requis (min): <b>18.0</b>		Date: _____ Info: _____	Date: _____ Info: _____	Date: _____ Info: _____	Date: _____ Info: _____	Date: _____ Info: _____	Date: _____ Info: _____	
Qualité ciblée: <b>Capacité aérobie</b>		Date: _____ Info: _____	Date: _____ Info: _____	Date: _____ Info: _____	Date: _____ Info: _____	Date: _____ Info: _____	Date: _____ Info: _____	



## Récupération

Pré 10g Protéines (Lactosérum) + 20g Gluci Per 10g BCAA

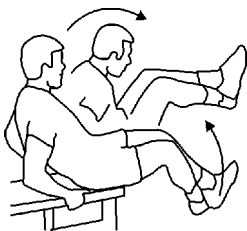


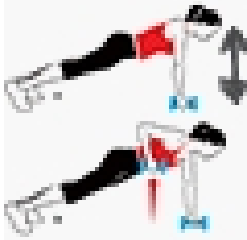
Post 10g Protéines (Lactosérum), 40g glucid

Remarques:




FIN DE LA SÉANCE

## Planification:

Tabata

Exercices	Illustration	Descriptif
<p>AB-Flexion hanches 12</p> <p><b>Groupes musculaires</b></p> <p><i>Principal:</i> Abdominaux</p> <p><i>Secondaire:</i></p>		<p>S'asseoir sur un banc, ou un Bosu (plus difficile) ou encore un ballon (encore plus difficile). Allonger les jambes vers l'avant et reculer les épaules vers l'arrière afin de se maintenir en équilibre. Il est possible de mettre les mains en appui sur le support afin de se stabiliser.</p> <p>Lentement, allonger les jambes le plus loin possible vers l'avant et reculer les épaules vers l'arrière afin de conserver l'équilibre. L'utilisation d'un support avec les mains facilite le mouvement, mais diminue l'effort.</p> <p>Ramener les genoux et les épaules vers le centre du corps simultanément.</p> <p>Attention à bien synchroniser le mouvement du tronc et des jambes afin de maintenir l'équilibre.</p> <p>Attention aux pertes d'équilibre et aux chutes éventuelles.</p> <p>Sollicitez les muscles abdominaux et les fléchisseurs des hanches</p>
<p>C-Aviron</p> <p><b>Groupes musculaires</b></p> <p><i>Principal:</i> Jambes</p> <p><i>Secondaire:</i> Dos</p>		<p>Placer les pieds dans les socles prévus à cet effet. Fléchir les genoux et rapprocher le siège mobile afin de prendre les poignées avec les mains.</p> <p>Initier le mouvement en poussant avec les jambes. Laisser les bras s'allonger naturellement. Une fois l'extension des jambes presque atteinte, tirer avec les bras et redresser légèrement le tronc. Une fois l'amplitude de poussée maximale atteinte, fléchir les jambes afin de ramener le siège mobile vers l'avant. Laisser les bras suivre le mouvement en les fléchissant plus le siège se rapproche de la position initiale.</p> <p>Le mouvement des bras ne devrait pas rencontrer une résistance importante au début de leur action. Ils devraient profiter de l'action des jambes et du momentum généré par ces dernières. Le mouvement est divisé en 3 parties: 1) la poussée initiale des jambes qui est chevauchée par 2) la flexion des bras et le redressement du tronc puis 3) le retour initié par la flexion des jambes afin de "tirer" le siège vers l'avant.</p>
<p>C-Elliptique</p> <p><b>Groupes musculaires</b></p> <p><i>Principal:</i> Jambes</p> <p><i>Secondaire:</i></p>		<p>Placer les pieds sur les socles et prendre les poignées avec les mains.</p> <p>S'assurer de conserver les genoux parallèles et éviter tout mouvement de ces derniers vers l'extérieur ou l'intérieur.</p> <p>Attention, ces appareils ont tendance à surestimer la dépense énergétique, faites attention si vous utilisez les Watts, kcal, Mets ou autres mesures énergétiques du travail pour déterminer votre intensité.</p>
<p>DPB-Traction-Pompe renégat</p> <p><b>Groupes musculaires</b></p> <p><i>Principal:</i> Dos</p> <p><i>Secondaire:</i> Pectoraux</p>		<p>S'allonger face contre sol. Prendre une haltère simple dans chaque main. Placer les mains sous les épaules. Placer les pieds à l'écart plus espacés que la largeur des épaules. Soulever le tronc en faisant une extension au coude de sorte à avoir les bras tendus en position de pompe.</p> <p>Soulever une haltère simple en fléchissant le coude. Effectuer une traction complète et approcher l'haltère simple à la hauteur de l'épaule. Déplier le bras et reprendre la position initiale, bras tendus. Soulever l'autre haltère simple de la même façon. Reprendre la position initiale. Finalement, effectuer un mouvement de pompe en baissant le tronc tout juste au-dessus du niveau du sol. Reprendre la position initiale.</p> <p>Il est important de s'assurer d'avoir un appui large au niveau des pieds afin de favoriser la stabilité du tronc lors du mouvement de traction.</p> <p>Maintenir les hanches alignées avec le tronc et les épaules, éviter de surélever les fesses.</p> <p>Sollicitez les muscles du dos, les pectoraux, les épaules, les biceps et les triceps.</p>

## Planification: Tabata

Exercices	Illustration	Descriptif
<p>J/EP-Thruster</p> <p><b>Groupes musculaires</b></p> <p><i>Principal:</i> Jambes</p> <p><i>Secondaire:</i> Épaules</p>		<p>En position debout, devant un support élevé pour une barre olympique ou haltère longue. Idéalement, utiliser une cage de sécurité. Les supports et la barre sont légèrement sous la hauteur des épaules. Se placer sous la barre de sorte que cette dernière soit en contact avec le devant des épaules. Prendre la barre avec les deux mains. Les mains sont positionnées légèrement plus larges que les épaules. Les coudes pointent vers l'avant. Se redresser pour soulever la barre des appuis. Conserver la barre en contact avec les épaules. Se reculer légèrement afin de se distancer des appuis.</p> <p>Lentement, descendre les hanches comme si on souhaitait s'asseoir sur le bout d'une chaise placée derrière soi. Conserver les genoux parallèles en tout temps, éviter tout mouvement de ces derniers vers l'intérieur ou l'extérieur. Lorsque les hanches cessent leur mouvement et que les épaules continuent de descendre, arrêter le mouvement et remonter.</p> <p>Tout juste avant la fin de la phase ascendante, pousser la barre avec les bras afin d'effectuer un développement vertical. Une fois en position debout, descendre la barre sur les épaules.</p> <p>Afin d'être en mesure de soulever la charge lors du développé vertical qui termine le mouvement, il est important d'entamer la poussée en utilisant le momentum généré par le travail des membres inférieurs.</p> <p>S'assurer de contracter les muscles abdominaux afin d'effectuer un gainage favorisant une meilleure posture.</p> <p>Sollicitation des membres inférieurs et supérieurs.</p>
<p>M-Abduction/Adduction Hanche 1</p> <p><b>Groupes musculaires</b></p> <p><i>Principal:</i> Jambes</p> <p><i>Secondaire:</i></p>		<p>Se placer debout à côté et légèrement devant une surface d'appui. Maintenir une main en appui sur la surface.</p> <p>En conservant le tronc droit, élever la jambe opposée à la main d'appui vers l'extérieur. Une fois l'amplitude latérale maximale atteinte, lentement ramener la jambe à la position initiale, puis la déplacer de l'autre côté de la jambe d'appui jusqu'à l'amplitude maximale. Reprendre la position initiale.</p> <p>S'assurer de maintenir le tronc aligné avec les épaules et les hanches.</p> <p>Stabiliser le tronc en contractant les muscles abdominaux et en se servant de l'appui.</p> <p>Mouvement de mobilité de la hanche.</p>
<p>M-Flexion/Extension Épaules 1</p> <p><b>Groupes musculaires</b></p> <p><i>Principal:</i> Épaules</p> <p><i>Secondaire:</i></p>		<p>Se tenir debout sur le sol en tenant un élément rigide suffisamment long pour permettre aux mains d'être de chaque côté du tronc. La paume des mains est vers soi.</p> <p>Lentement soulever les bras vers le haut en les maintenant tendus. Une fois les mains au-dessus de la tête, redescendre vers l'arrière en essayant d'atteindre le bas du dos. Revenir à la position initiale en effectuant le trajet inverse.</p> <p>L'élément rigide peut être une corde, une serviette, une barre, etc. Attention à l'utilisation d'un élastique, la déformation de ce dernier peut grandement faciliter le mouvement.</p> <p>Exercice sollicitant la mobilité des épaules et du tronc.</p>

Planification: Tabata

Exercices

Illustration

Descriptif

M-Flexion/Extension Hanche 1

**Groupes musculaires****Principal:** Jambes**Secondaire:**

En position debout, prendre un appui sur un mur ou une surface solide. Se tenir perpendiculairement à cette surface.

Maintenir le tronc à la verticale, stabiliser les hanches dans l'espace, puis balancer lentement une jambe vers l'avant en cherchant à maximiser le déplacement de la cuisse vers l'avant. Une fois l'amplitude requise atteinte, balancer la cuisse vers l'arrière à l'amplitude requise.

Il est impératif de stabiliser le tronc et les hanches afin de travailler spécifiquement la mobilité de l'articulation de la hanche. Tout mouvement du bassin réduit le travail spécifique.

Exercice mobilisant l'articulation de la hanche.

---