



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



GUIDE DU PROGRAMME



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



AVERTISSEMENT AUX AVENTURIERS

Avant de démarrer cette expérience unique de Fitness, **merci de respecter les consignes suivantes :**

Ne jamais démarrer un programme d'entraînement sans un certificat de non contre-indication à la pratique sportive délivré par un médecin.

En cas de doute ou de douleur pendant un exercice, s'arrêter immédiatement et consulter un médecin.

Nous déclinons toute responsabilité quant à une mauvaise utilisation des programmes ou en cas de blessures ou autre incident durant l'utilisation des programmes.

Nos programmes n'ont aucune vocation de coaching et ne peuvent garantir un résultat.

Nos programmes ne peuvent pas être suivis par des mineurs, nous déclinons toute responsabilité en cas d'achat d'un programme Epic Training par un mineur.

Les femmes enceintes ou qui allaitent ne devraient pas utiliser nos programmes.

Les conseils alimentaires et sportifs délivrés dans ce programme ne remplacent pas un avis professionnel ou médical et sont donnés à titre d'exemple. Ils ne peuvent pas s'appliquer à un individu en particulier.

Ce programme n'a aucune connotation politique ou religieuse et les personnages sont purement historiques. Merci donc de ne pas nous lier à un quelconque mouvement spirituel ou idéologique. Nous vous aimons tous, quelques soient vos orientations de vie, vos origines ou vos choix religieux et politiques.

Maintenant que ça c'est dit, on peut commencer...



PROGRAMME MASSE-SÈCHE VALHALLA



INTRODUCTION AU PROGRAMME VALHALLA

Chez Epic Training, notre conception du Fitness est que **l'on ne peut dissocier le plaisir de la progression**. Et pour prendre du plaisir, il faut s'immerger, s'amuser.

Se contenter de soulever des poids sans objectif ni but devient vite lassant voir rébarbatif.

Alors, nous avons eu l'idée **d'associer notre passion pour les guerriers de la mythologie avec nos compétences** dans le domaine du Fitness pour créer des programmes hybrides.

Ces programmes ont pour but principal de **vous transformer physiquement puis mentalement**. Avec une touche en plus, celle de **l'immersion** !

En associant des guerriers antiques à nos programmes, nous vous proposons une expérience **unique et légendaire**.

Pour le lancement de notre concept, nous avons choisi de démarrer par le **Viking**, car au-delà de l'intérêt que nous lui portons, nous trouvons que c'est un guerrier qui associe admirablement la **force**, la **puissance** et la **détermination**.

Le **programme VALHALLA** est le fruit de plusieurs mois de travail, il a pour objectif de vous aider à devenir **plus fort, plus musclé et plus sec** si nécessaire.

Il est proposé en 3 versions : une en **salle de sport**, une avec **2 haltères** et une au **poids de corps**. Ainsi, quelque soit l'endroit où vous êtes et le matériel dont vous disposez, vous pourrez vous transformer et suivre nos enseignements.

À présent, allez chercher votre courage au vestiaire et suivez-nous, il est temps de passer aux choses sérieuses...



PROGRAMME MASSE-SÈCHE

VALHALLA



COMPOSITION DU PROGRAMME VALHALLA

Le programme VALHALLA est composé de 3 grandes phase : **RÉSISTANCE – FORCE – DÉFINITION MUSCULAIRE.**

Ces phases sont découpées en **52 séances pour le programme en salle de sport ou 2 haltères** et **30 séances pour le programme à la maison au poids de corps.**

La première phase peut s'effectuer en 4 à 5 séances par semaine mais il vous est possible de changer l'organisation pour que cela corresponde mieux à vos besoins (vous trouverez plus loin dans ce guide un exemple de répartition des séances en fonction de votre niveau).

À la fin de chacune des phases se trouve un challenge, l'objectif est de vous dépasser et d'aller puiser dans vos réserves aussi bien physiques que mentales. Prenez systématiquement un à deux jours de repos minimum après un challenge afin de récupérer convenablement et ne pas vous blesser.

Il est impératif de faire **minimum 2 à 3 séances par semaine** afin de progresser constamment et correctement.

Il n'y a pas de charges définies sur les exercices en salle de sport et avec haltères, vous devrez jauger pour trouver la charge qui vous correspond, l'essentiel étant de travailler à l'échec musculaire. Ainsi, quelque soit votre niveau, le programme s'adapte à vous.

Le programme est évolutif, **vous pouvez le recommencer jusqu'à 3 fois.** Vous pourrez de cette façon mesurer votre progression par rapport aux fois précédentes.

Les séances évoluent constamment donc **soyez très attentif aux détails** ! Le nombre de répétitions peut évoluer, le temps de repos peut-être réduit, à vous de garder les yeux ouverts.

L'objectif du programme est de charger progressivement le corps d'un gros volume d'entraînement afin de **vous faire progresser à tous les niveaux.**



CHOISIR SON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT


**PROGRAMME MASSE-SÈCHE
VALHALLA**


GAIN DE MUSCLE SEC


SALLE DE SPORT

DÉVELOPPÉ COUCHÉ GENOUX PLIÉS
12/10/8/10/12 reps / 1'15"

POMPE PIEDS SUR LE BANC
Max de reps

ÉCARTÉ HALTÈRES
15 reps x 5 / 1'30"

THRUSTER
15 reps x 5 / 1'15"

TIRAGE MENTON DÉPART AU SOL
12 reps x 5 / 45"

CRUNCHS AU SOL
50 reps x 5 / 1'

1



SALLE DE SPORT

Le programme **SALLE DE SPORT** demandera au minimum des haltères, une barre et des poids (et parfois des machines de type presse). Il sera idéalement réalisé dans une salle de musculation.

Choisissez ce programme si vous disposez d'un home gym très complet ou d'un abonnement à la salle. Si vous n'avez pas beaucoup de matériel, une paire d'haltères voir rien du tout, choisissez plutôt le programme sans matériel ou le programmes avec 2 haltères.


**PROGRAMME MASSE-SÈCHE
VALHALLA**


GAIN DE MUSCLE SEC


SANS MATÉRIEL

CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30" de repos entre les exercices et 2'30 après le circuit

POMPES LESTÉES LARGES : X 15

POMPES SURÉLEVÉES : X 15

POMPES LESTÉES SERRÉES : X 15

ÉLEVATIONS LAT. BOUTEILLES : X 15

ÉLEVATIONS FRONT. BOUTEILLES : X 15

CRUNCHS AU SOL : X 30

1



SANS MATÉRIEL

Le programme **SANS MATÉRIEL** est réalisable chez vous, sans aucun matériel. Toutefois, afin d'optimiser vos résultats il peut-être intéressant d'avoir au minimum une paire d'haltères ou un élastique afin de remplacer tous les exercices réalisables avec des bouteilles d'eau si vous avez déjà un bon niveau.

Si vous n'avez pas de matériel nous vous recommandons donc ce programme.


**PROGRAMME MASSE-SÈCHE
VALHALLA**


GAIN DE MUSCLE SEC


2 HALTÈRES

SOULEVÉ DE TERRE SUMO
12/10/8/10/12 reps / 1'

EXTENSION LOMBAIRES + OISEAU
12 reps (2 sec blocage en haut)

FENTES CURL DÉVELOPPÉS
16 reps x 5 / 1'45"

HIP THRUST UNE JAMBE
12 reps x 4 / 30"

CURL BARRE
12 reps

CURL MARTEAU
20 reps x 4 / 45"

7



2 HALTÈRES

Le programme **2 HALTÈRES** vous demandera d'avoir une paire d'haltères et idéalement un banc. Nous vous suggérons également des haltères de minimum 10kg chacune afin de pouvoir progresser de façon convenable.



COMMENT RÉPARTIR LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENTS

Nous vous proposons plusieurs types de répartition en fonction de votre niveau présumé

Il y a entre 30 et 52 séances selon le type d'entraînement choisi pour atteindre le VALHALLA. Chaque séance est à faire sur un jour.

Voici nos recommandations en fonction de votre niveau :

Débutant (niveau VIKING) : 2 à 3 séances par semaine.

Exemple → Lundi séance 1 / Vendredi séance 2 etc... Ou Lundi séance 1 / Mercredi séance 2 / Vendredi séance 3

Avancé (niveau BERSERKER D'ODIN) : 5 séances par semaine.

Exemple → Séances lundi mardi jeudi vendredi samedi. Mercredi et dimanche comme jours de repos. Ou séances du lundi au vendredi, samedi et dimanche comme jours de repos.

Nous vous recommandons le **niveau VIKING avec 3 séances par semaine** si vous ne savez pas où vous situer et si vous totalisez moins de 2 ans d'entraînement régulier. Ensuite, selon votre ressenti, retirez ou ajoutez une séance.

SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À FINIR LES RÉPÉTITIONS : ce n'est pas grave et c'est normal, les programmes sont difficiles. Si par exemple vous devez faire 20 pompes et que vous en faites 10 à l'échec, pas de problème, passez à l'exercice suivant.

On ne vous demande pas d'être parfait, juste de donner le meilleur de vous-même durant chacune des séances.



PROGRAMME MASSE-SÈCHE VALHALLA



COMMENT LIRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN SALLE DE SPORT OU AVEC 2 HALTÈRES

Ce type de programme se pratique de manière classique. Vous effectuez une série, vous prenez la récupération et vous passez à la suivante.

**PROGRAMME MASSE-SÈCHE
VALHALLA**

 **GAIN DE MUSCLE SEC** **SALLE DE SPORT**

1

DÉVELOPPÉ COUCHÉ GENOUX PLIÉS
12/10/8/10/12 reps / 1'15"

POMPE PIEDS SUR LE BANC
Max de reps
SUPERSET

ÉCARTÉ HALTÈRES
15 reps x 5 / 1'30"

THRUSTER
15 reps x 5 / 1'15"

TIRAGE MENTON DÉPART AU SOL
12 reps x 5 / 45"

CRUNCHS AU SOL
50 reps x 5 / 1'

Matériel Nécessaire

Nom de l'exercice

Nombre de séries

Nombre de répétitions

Temps de repos entre les séries (' pour les minutes et " pour les secondes)

Numéro de la séance

Si le nombre de séries n'est pas indiqué, c'est un enchaînement pyramidal. Ici par exemple, la première série comportera 12 répétitions, la seconde 10, la troisième 8, etc...



PROGRAMME MASSE-SÈCHE VALHALLA



COMMENT LIRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SANS MATÉRIEL

Ce type de programme se pratique comme un circuit. Il faut effectuer tous les exercices sans prendre de récupération puis prendre le repos une fois le tour complet effectué.



PROGRAMME MASSE-SÈCHE
VALHALLA



GAIN DE MUSCLE SEC



SANS MATÉRIEL

CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30" de repos entre les exercices et 2'30 après le circuit

POMPES LESTÉES LARGES : X 15

POMPES SURÉLEVÉES : X 15

POMPES LESTÉES SERRÉES : X 15

ÉLÉVATIONS LAT. BOUTEILLES : X 15

ÉLÉVATIONS FRONT. BOUTEILLES : X 15

CRUNCHS AU SOL : X 30

1



Matériel Nécessaire

Instruction sur le circuit concernant le nombre de tours et les temps de repos à prendre.

Nom de l'exercice

Nombre de répétitions

Numéro de la séance

Au commencement...

Le début de la période viking est marqué par de nombreuses conquêtes glorieuses, des expéditions maritimes audacieuses, ainsi que des règnes de grands rois scandinaves.

Les vikings sont de grand marin. Au cours du temps ils ont perfectionné leurs techniques de navigation.

Ce peuple était très commerçant et plusieurs facteurs ont conduit les vikings à débiter leurs expéditions. Ils ont ainsi pu découvrir des cités riches et prospères. Durant leurs découvertes ils ont également pu constater les faiblesses de l'Europe et en profiter.



GUIDE DU PROGRAMME



PROGRAMME MASSE-SÈCHE VALHALLA



COMMENT LIRE UN CHALLENGE VIKING

Ce type de programme se pratique comme un circuit. Il faut effectuer tous les exercices sans prendre de récupération sauf indication contraire.



PROGRAMME MASSE-SÈCHE
VALHALLA

GAIN DE MUSCLE SECSALLE DE SPORT

challenge viking

SOULEVÉ DE TERRE
5 reps / Charge à 75% du PDC

BOX JUMP
20 reps

SIT UP
30 reps

Faire le plus de tour possible en
25 minutes de temps



Matériel Nécessaire

Nom de l'exercice

Charge à mettre si indiquée (PDC = poids de corps)

Instruction sur le circuit concernant le nombre de tours et les temps de repos à prendre.

Nombre de répétitions



PROGRAMME MASSE-SÈCHE VALHALLA

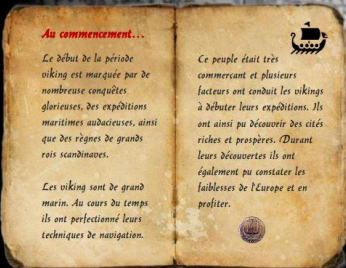


POUR LANCER UNE VIDÉO D'EXERCICE

**PROGRAMME MASSE-SÈCHE
VALHALLA**

GAIN DE MUSCLE SEC

SALLE DE SPORT



Au commencement...

Le début de la période viking est marquée par de nombreuses conquêtes glorieuses, des expéditions maritimes audacieuses, ainsi que des règnes de grands rois scandinaves.

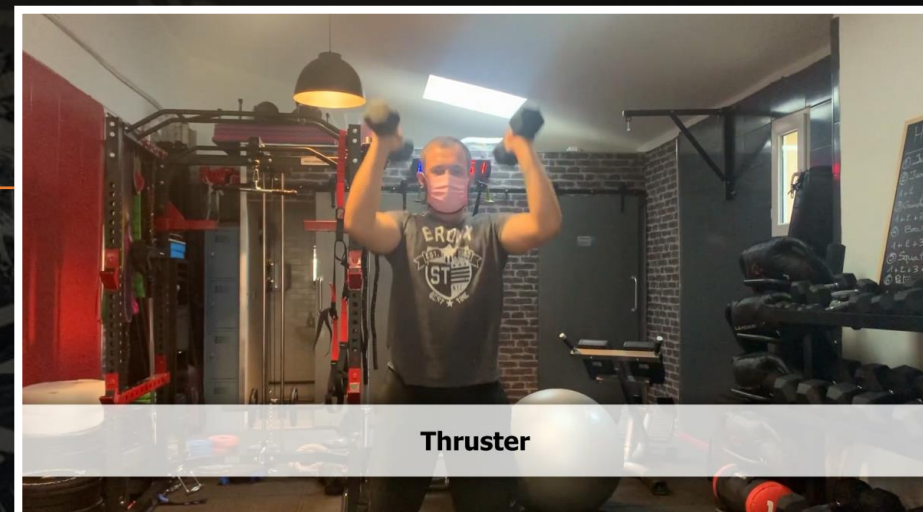
Ce peuple était très commerçant et plusieurs facteurs ont conduit les vikings à débuter leurs expéditions. Ils ont ainsi pu découvrir des cités riches et prospères. Durant leurs découvertes ils ont également pu constater les faiblesses de l'Europe et en profiter.

Les vikings sont de grand marin. Au cours du temps ils ont perfectionné leurs techniques de navigation.

1

DÉVELOPPÉ COUCHÉ GENOUX PLIÉS
12/10/8/10/12 reps / 1'15"
POMPE PIEDS SUR LE BANC
Max de reps
SUPERSET
ÉCARTÉ HALTÈRES
15 reps x 5 / 1'30"
THRUSTER
15 reps x 5 / 1'15"
TIRAGE MENTON DÉPART AU SOL
12 reps x 5 / 45"
CRUNCHS AU SOL
50 reps x 5 / 1'





Thruster

Les programmes sont fournis avec des vidéos des exercices. Ces vidéos vous permettront de bien voir comment exécuter les mouvements. Pour lancer une vidéo, il suffit de cliquer sur le nom de l'exercice en directement dans le programme et celle-ci se lancera toute seule.

Pensez à bien regarder chaque vidéo avant de commencer et en cas de doute n'hésitez pas à nous contacter si besoin de précisions au sujet des mouvements ou d'un exercice en particulier.



PROGRAMME MASSE-SÈCHE VALHALLA



VIVRE COMME UN VIKING, S'ENTRAÎNER COMME UN VIKING !

PROGRAMME MASSE-SÈCHE
VALHALLA

GAIN DE MUSCLE SEC SALLE DE SPORT

Augmenter la charge de 20% pour les 2 premières semaines.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ
6 reps x 4 / 2'15"

ÉCARTÉS HALTÈRES
15 reps
SUPERSET

POMPES PIEDS SUR LE BANC
15 reps x 5 / 1'

ROWING BARRE
6 reps x 6 / 2'15"

TIRAGE VERTICAL
15 reps
SUPERSET

TRACTIONS
Max de reps x 5 / 1'15"

46

PROGRAMME MASSE-SÈCHE
VALHALLA

GAIN DE MUSCLE SEC SALLE DE SPORT

« Il vaut mieux se battre et tomber que de vivre sans espoir. »

SOULÈVÉ DE TERRE SUMO
12/10/8/10/12 reps / 1'

EXTENSION LOMBAIRES + OISEAU
12 reps (2 sec blocage en haut)

FENTES CURL DÉVELOPPÉS
16 reps x 6 / 1'45"

HIP THRUST UNE JAMBE
12 reps x 4 / 30"

CURL BARRE
15 reps
SUPERSET

CURL MARTEAU
20 reps x 4 / 45"

7

PROGRAMME MASSE-SÈCHE
VALHALLA

GAIN DE MUSCLE SEC SANS MATÉRIEL

Le village de la grande vallée est menacé par les nombreuses armées étrangères, les expéditions militaires s'accumulent, ainsi que des épreuves de grande envergure.

Le peuple doit donc commencer à planifier, organiser et mettre les choses à l'échelle pour résister. Ils ont aussi pu découvrir les richesses et les trésors. Offrez leur l'honneur de la grande vallée.

CIRCUIT / Enchaîner 3 fois avec 30" de repos entre les exercices et 2'30 après le circuit.

POMPES LESTÉES LARGES : X 15

POMPES SURÉLEVÉES : X 15

POMPES LESTÉES SERRÉES : X 15

ÉLEVATIONS LAT. BOUTEILLES : X 15

ÉLEVATIONS FRONT. BOUTEILLES : X 15

CRUNCHS AU SOL : X 30

1

Dans chaque séance de votre programme, nous vous proposons une citation viking, une histoire viking ou un légendaire symbole viking à découvrir. Prenez le temps de les lire et de vous en imprégner afin de vous mettre dans l'état d'esprit d'un conquérant car, vous en aurez besoin, les entraînements sont difficiles et intenses.

SKHÖL !