

# PROGRAMME DE MUSCULATION DE 16 SEMAINES DEFINITIF EN 5 PHASES



**LES DIFFERENTS OBJECTIFS A ATTEINDRES ET DE LA DURRE DES 5 PHASES  
DU PROGRAMMES DE MUSCULATION DES 16 SEMAINES**

Phase N°	Objectifs de la phase à atteindre	Durée de la phase
1	Augmenter la masse et la force	4 semaines
2	Consolide la masse et commencer à réduire la graisse	4 semaines
3	Préserver la masse et accentuer la perte de graisse	3 semaines
4	Préserver la masse et augmenter la définition	3 semaines
5	Accentuer la définition et la sèche en maintenant la perte du muscle	2 semaines



**PHASE 1/5**

### 1) Objectifs de la phase 1:

- Augmentez la force et la masse musculaire
- Augmentez la densité musculaire
- Augmentez la dureté
- Mangez plus de calories
- Boire 4 à 5 litres d'eau par jours
- Prendre 0,5 à 1 kilos par semaines tous en étant plus dur

### 2) Consignes de la phase 1:

- 5 à 7 répétitions de 3 ou 4 séries de pompage pour détruire la zone et l'inondé de sang avec un court repos de 30 à 45 secondes pour permettre une congestion brutale et anabolique
- Effectuez 3 exercices de bases composés avec une fourchette allant de 5 à 7 séries
- Lors de l'exercice de congestion final, maintenez une charge modérée en appliquant la méthode 5/7 répétitions et le 5/7 séries
- Pas de séance de cardio training pour cette phase

### 3) Programme d'entraînement de la phase 1:

(Voir diapos suivante)

**PROGRAMME DE MUSCULATION**  
**PHASE 1/5 DE 4 SEMAINES**

Objectifs principales de la phase : Augmenter la force et la masse musculaire

Lundi : Pectoraux/Triceps :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé incliné barre	4x5/7	30 à 45 secondes
Développé couché haltères	4x5/7	30 à 45 secondes
Développé assis machine	3x5/7	30 à 45 secondes
Ecartés incliné haltères*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Extension verticale poulie haute avec corde où barre	3x5/7	30 à 45 secondes
Dips machine où au banc	3x5/7	30 à 45 secondes
Extension couché barre*	5/7x5/7	30 à 45 secondes

Mardi : Jambes/Abdominaux :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Leg extension	3/4x8/10	30 à 45 secondes
Squat barre où barre guidée	4x5/7	30 à 45 secondes
Presse à cuisses*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Soulevé de terre Roumain	4x5/7	30 à 45 secondes
Leg curl allongé	4x5/7	30 à 45 secondes
Leg curl assis*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol **	4x15/25	Pas de récupération

Mercredi : REPOS

Jeudi : Dos/Biceps :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Traction barre fixe où machine guidée où convergente	3x5/7	30 à 45 secondes
Rowing barre	4x5/7	30 à 45 secondes
Rowing haltère à un bras	3x5/7	30 à 45 secondes
Tirage horizontal	3x5/7	30 à 45 secondes
Tirage vertical avant prise large où étroite où prise serrée*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Extension au banc lombaire	2/3x15/20	30 à 45 secondes
Curl barre debout	3x5/7	30 à 45 secondes
Curl pupitre barre	3x5/7	30 à 45 secondes
Curl alterné debout haltères	3x5/7	30 à 45 secondes
Curl debout poulie basse*	5/7x5/7	30 à 45 secondes

Vendredi : Epaulles /Trapèzes/Abdominaux

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé militaire barre assis où debout où à la barre guidée	4x5/7	30 à 45 secondes
Rowing menton barre	4x5/7	30 à 45 secondes
Elévations frontales debout haltères où barre	3x5/7	30 à 45 secondes
Elévations latérales debout avec haltères*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Elévations antérieur buste penché avec haltères*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Shrugs barre*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Shrugs haltères	3x5/7	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol**	4x15/25	Pas de récupération

Samedi : REPOS

Dimanche : REPOS

\* Mouvements finals pour activer l'hypertrophie et la congestion musculaire.  
Utilisez une charge modérée lors de l'exécution de l'exercice pour un travail correct

\*\* Exercices abdominal en circuit training avec un temps de repos de 30 sec en fin de circuit



**PHASE 2/5**

## 1) Objectifs de la phase 2:

- Augmentez la force et la masse musculaire
- Augmentez la densité musculaire
- Augmentez la dureté
- Maintenir les ratios calories de la phase 1
- Boire 4 à 5 litres d'eau par jours
- Maintenir le poids de la phase 1 où ne pas perdre plus de 0,5 à 1 kilos par semaines

## 2) Consignes de la phase 2:

- Maintenir les mêmes poids que la phase 1
- Augmentez une répétition de plus pour chaque séries (6 à 8 répétitions)
- Dans le mouvement final de congestion, augmentez le nombre de répétitions (8 à 10)
- Commencez à effectuer les séances de cardio training 30 minutes 3 à 4 fois /semaines le matin où le soir au choix (Attention: pas de cardio lors de la séance des jambes)

**PROGRAMME DE MUSCULATION  
PHASE 2/5 DE 4 SEMAINES**

Objectifs principales de la phase : Consolider la masse musculaire et commencez  
à éliminer la graisse accumulée dans l'organisme

Lundi : Pectoraux/Triceps/Cardio training où le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé incliné barre	4x6/8	30 à 45 secondes
Développé couché haltères	4x6/8	30 à 45 secondes
Développé assis machine	3x6/8	30 à 45 secondes
Ecartés incliné haltères*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Extension verticale poulie haute avec corde où barre	3x6/8	30 à 45 secondes
Dips machine où au banc	3x6/8	30 à 45 secondes
Extension couché barre*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Mardi : Jambes/Abdominaux :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Leg extension	3/4x8/10	30 à 45 secondes
Squat barre où barre guidée	4x6/8	30 à 45 secondes
Presse à cuisses*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Soulevé de terre Roumain	4x6/8	30 à 45 secondes
Leg curl allongé	4x6/8	30 à 45 secondes
Leg curl assis*	5/7x5/7	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol **	4x15/25	Pas de récupération

Mercredi : REPOS

Jeudi : Dos/Biceps/Cardio training le matin où le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Traction barre fixe où machine guidée où convergente	3x6/8	30 à 45 secondes
Rowing barre	4x6/8	30 à 45 secondes
Rowing haltère à un bras	3x6/8	30 à 45 secondes
Tirage horizontal	3x6/8	30 à 45 secondes
Tirage vertical avant prise large où étroite où prise serrée*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Extension au banc lombaire	2/3x15/20	30 à 45 secondes
Curl barre debout	3x6/8	30 à 45 secondes
Curl pupitre barre	3x6/8	30 à 45 secondes
Curl alterné debout haltères	3x6/8	30 à 45 secondes
Curl debout poulie basse*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Vendredi : Epaules /Trapèzes/Abdominaux/Cardio training le matin où le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé militaire barre assis où debout où à la barre guidée	4x6/8	30 à 45 secondes
Rowing menton barre	4x6/8	30 à 45 secondes
Elévations frontales debout haltères où barre	3x6/8	30 à 45 secondes
Elévations latérales debout avec haltères*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Elévations antérieur buste penché avec haltères*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Shrugs barre*	5/7x8/10	30 à 45 secondes
Shrugs haltères	3x6/8	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Samedi : REPOS

Dimanche : REPOS

\* Mouvements finals pour activer l'hypertrophie et la congestion musculaire.  
Utilisez une charge modérée lors de l'exécution de l'exercice pour un travail correct

\*\* Exercices abdominal en circuit training avec un temps de repos de 30 sec en fin de circuit



**PHASE 3/5**

### 1) Objectifs de la phase 3:

- Essayez de maintenir la force
- Améliorez la densité musculaire
- Améliorez la dureté et faire apparaître la vascularité
- Début de la définition musculaire au niveau du buste
- Boire 4 à 5 litres d'eau par jours
- Essayez de ne pas perdre plus d'1 kilos par semaines sinon, vous perdrez de la masse

### 2) Consignes de la phase 3:

- Maintenez les mêmes poids que la phase 1 et 2
- Augmentez deux répétitions de plus pour chaque séries (8 à 10 répétitions)
- Dans le mouvement final de congestion, augmentez le nombre de répétitions (10 à 12)
- Maintenez les séances de cardio training qui deviendront nécessaires. Réalisez 45 min de cardio training 5 à 6 fois /semaines soit le matin où le soir au choix (Attention: pas de cardio lors de la séance des jambes et, laissez 1 jour de repos ci possible)

**PROGRAMME DE MUSCULATION**

**PHASE 3/5 DE 3 SEMAINES**

Objectifs principales de la phase : Préserver la masse musculaire et accentuer  
la perte de graisse accumulée dans l'organisme

**Lundi : Pectoraux/Triceps/Cardio training le matin où le soir :**

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé incliné barre	4x8/10	30 à 45 secondes
Développé couché haltères	4x8/10	30 à 45 secondes
Développé assis machine	3x8/10	30 à 45 secondes
Ecartés incliné haltères*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Extension verticale poulie haute avec corde où barre	3x8/10	30 à 45 secondes
Dips machine où au banc	3x8/10	30 à 45 secondes
Extension couché barre*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

**Mardi : Jambes/Abdominaux :**

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Leg extension	3/4x8/10	30 à 45 secondes
Squat barre où barre guidée	4x8/10	30 à 45 secondes
Presse à cuisses*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Soulevé de terre Roumain	4x8/10	30 à 45 secondes
Leg curl allongé	4x8/10	30 à 45 secondes
Leg curl assis*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol **	4x15/25	Pas de récupération

**Mercredi : Cardio training le matin où le soir :**

Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

**Jeudi : Dos/Biceps/Cardio training le matin où le soir :**

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Traction barre fixe où machine guidée où convergente	3x8/10	30 à 45 secondes
Rowing barre	4x8/10	30 à 45 secondes
Rowing haltère à un bras	3x8/10	30 à 45 secondes
Tirage horizontal	3x8/10	30 à 45 secondes
Tirage vertical avant prise large où étroite où prise serrée*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Extension au banc lombaire	2/3x15/20	30 à 45 secondes
Curl barre debout	3x8/10	30 à 45 secondes
Curl pupitre barre	3x8/10	30 à 45 secondes
Curl alterné debout haltères	3x8/10	30 à 45 secondes
Curl debout poulie basse*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Vendredi : Epaulles /Trapèzes/Abdominaux/Cardio training le matin où le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé militaire barre assis où debout où à la barre guidée	4x8/10	30 à 45 secondes
Rowing menton barre	4x8/10	30 à 45 secondes
Elévations frontales debout haltères où barre	3x8/10	30 à 45 secondes
Elévations latérales debout avec haltères*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Elévations antérieur buste penché avec haltères*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Shrugs barre*	5/7x10/12	30 à 45 secondes
Shrugs haltères	3x8/10	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	30 minutes le matin où le soir	Pas de séance programmée

Samedi : REPOS

Dimanche : REPOS

\* Mouvements finals pour activer l'hypertrophie et la congestion musculaire.  
Utilisez une charge modérée lors de l'exécution de l'exercice pour un travail correct

\*\* Exercices abdominal en circuit training avec un temps de repos de 30 sec en fin de circuit



**PHASE 4/5**

## 1) Objectifs de la phase 4:

- Essayez de maintenir la force où qu'elle diminue que de très peu
- Améliorez la densité musculaire générale
- Améliorez la dureté et faire apparaître la vascularité dans l'abdomen
- Accentuez la définition musculaire au niveau du buste
- Observez l'apparition striées des muscles des triceps, des lombaires et, des fessiers
- Commencez à voir les muscles des ischios jambiers séparés
- Boire 5 à 6 litres d'eau par jours
- Maintenez la perte de poids de 1 à 2kilos maximum par semaines

## 2) Consignes de la phase 4:

- Diminuez légèrement les poids que vous aviez utilisés lors des phases 1, 2 et, 3
- Diminuez légèrement la force
- Augmentez les séances de cardio training
- Ajustez la quantité de travail pour permettre encore d'utilisé des poids lourds corrects
- Réalisez les mouvements stricts et correct pour éviter les lésions musculaires
- Maintenez 3 exercices de bases par groupes musculaires en les limitant à 3 séries
- On pourra diminuer le nombre de répétitions en dessous du seuil 7 à 10 répétitions
- Dans le mouvement final de congestion, augmentez le nombre de répétitions (10 à 12)
- Maintenez les séances de cardio training. Réalisez 45 min de cardio training 6fois/sem. le matin à jeune au lever puis, ajoutez une seconde séance de plus le soir 20 à 30 minutes par intervalles training de la méthode HIT (laissez 1 jour de repos ci possible)

**PROGRAMME DE MUSCULATION**

**PHASE 4/5 DE 3 SEMAINES**

Objectifs principales de la phase : Préserver la masse musculaire  
et augmenter la définition musculaire

**Lundi : Pectoraux/Triceps/Cardio training le matin et le soir :**

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé incliné barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Développé couché haltères	3x7/10	30 à 45 secondes
Développé assis machine	3x7/10	30 à 45 secondes
Ecartés incliné haltères*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Extension verticale poulie haute avec corde où barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Dips machine où au banc	3x7/10	30 à 45 secondes
Extension couché barre*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin	20 à 30 minutes HIT le soir

**Mardi : Jambes/Abdominaux :**

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Leg extension	3/4x7/10	30 à 45 secondes
Squat barre où barre guidée	3x7/10	30 à 45 secondes
Presse à cuisses*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Soulevé de terre Roumain	3x7/10	30 à 45 secondes
Leg curl allongé	3x7/10	30 à 45 secondes
Leg curl assis*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol **	4x15/25	Pas de récupération

**Mercredi : Cardio training le matin et le soir :**

Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin	20 à 30 minutes HIT le soir

**Jeudi : Dos/Biceps/Cardio training le matin et le soir :**

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Traction barre fixe où machine guidée où convergente	3x7/10	30 à 45 secondes
Rowing barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Rowing haltère à un bras	3x7/10	30 à 45 secondes
Tirage horizontal	3x7/10	30 à 45 secondes
Tirage vertical avant prise large où étroite où prise serrée*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Extension au banc lombaire	2/3x15/20	30 à 45 secondes
Curl barre debout	3x7/10	30 à 45 secondes
Curl pupitre barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Curl alterné debout haltères	3x7/10	30 à 45 secondes
Curl debout poulie basse*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin	20 à 30 minutes HIT le soir

Vendredi : Epaules /Trapèzes/Abdominaux/Cardio training le matin et le soir :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé militaire barre assis où debout où à la barre guidée	3x7/10	30 à 45 secondes
Rowing menton barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Elévations frontales debout haltères où barre	3x7/10	30 à 45 secondes
Elévations latérales debout avec haltères*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Elévations antérieur buste penché avec haltères*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Shrugs barre*	5/7x8/12	30 à 45 secondes
Shrugs haltères	3x7/10	30 à 45 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin	20 à 30 minutes HIT le soir

Samedi : Cardio training le matin et le soir :

Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin	20 à 30 minutes HIT le soir

Dimanche : REPOS

\* Mouvements finals pour activer l'hypertrophie et la congestion musculaire.  
Utilisez une charge modérée lors de l'exécution de l'exercice pour un travail correct

\*\* Exercices abdominal en circuit training avec un temps de repos de 30 sec en fin de circuit



**PHASE 5/5**

## 1) Objectifs de la phase 5:

- Améliorez la capacité de poser
- Accentuez la définition musculaire et de la sèche
- Maintenez la densité musculaire
- Faire ressortir la vascularité de tous les groupes musculaire
- Affinez la peau au maximum
- Perdre un maximum d'eau sous cutanée pour être mieux défini au maximum
- Boire 5 à 6 litres d'eau par jours jusqu'à la moitié de la dernière semaine diminuez progressivement à 1 litre d'eau jusqu'à la fin de la phase 5
- Plus de poids à perdre dans cette phase 5 voir 4 kilos mais, il s'agira de l'eau perdu

## 2) Consignes de la phase 5:

- Possibilité de diminuer les cycles d'entraînement en passant à 4 séances par semaines
- Évitez les sources de sucre
- Utilisez des poids modérés pour un travail de définition musculaire
- Réalisez les mouvements stricts et correct pour éviter les lésions musculaires
- Dans cette phase final, travaillez dans une fourchette de 8 à 10 répétitions par séries en vous consacrant 2 à 3 séries des exercices de bases par groupes musculaires
- Dans le mouvement final de congestion, maintenez le nombre de répétitions (10 à 12)
- Maintenez les séances de cardio training. Réalisez 45 min de cardio training 6fois/sem. le matin à jeun au lever. Pas de séance de cardio training le soir. Laissez un jour de repos le dimanche sera un jour de récupération conseillé pour récupérer correctement.

PHASE 5/5 DE 2 SEMAINES

Objectifs principales de la phase : Accentuer la définition musculaire  
en minimisant la perte du muscle  
Améliorer la capacité de poser

Lundi : Pectoraux/Triceps/Cardio training le matin à jeune au réveil :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé incliné barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Développé couché haltères	2/3x8/10/12	60 secondes
Développé assis machine	2/3x8/10/12	60 secondes
Ecartés incliné haltères*	5/7x10/15	60 secondes
Extension verticale poulie haute avec corde où barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Dips machine où au banc	2/3x8/10/12	60 secondes
Extension couché barre*	5/7x10/15	60 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin à jeune	Pas de séance programmée

Mardi : Jambes/Abdominaux :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Leg extension	2/3x8/10/12	60 secondes
Squat barre où barre guidée	2/3x8/10/12	60 secondes
Presse à cuisses*	5/7x10/15	60 secondes
Soulevé de terre Roumain	2/3x8/10/12	60 secondes
Leg curl allongé	2/3x8/10/12	60 secondes
Leg curl assis*	5/7x10/15	60 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol **	4x15/25	Pas de récupération

Mercredi : Cardio training le matin à jeune au réveil :

Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin à jeune	Pas de séance programmée

Jeudi : Dos/Biceps/Cardio training le matin à jeune au réveil:

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Traction barre fixe où machine guidée où convergente	2/3x8/10/12	60 secondes
Rowing barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Rowing haltère à un bras	2/3x8/10/12	60 secondes
Tirage horizontal	2/3x8/10/12	60 secondes
Tirage vertical avant prise large où étroite où prise serrée*	5/7x10/15	60 secondes
Extension au banc lombaire	2/3x15/20	60 secondes
Curl barre debout	2/3x8/10/12	60 secondes
Curl pupitre barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Curl alterné debout haltères	2/3x8/10/12	60 secondes
Curl debout poulie basse*	2/3x8/10/12	60 secondes
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin à jeune	Pas de séance programmée

Vendredi : Epaules /Trapèzes/Abdominaux/Cardio training le matin à jeune au réveil :

Nom de l'exercice	Séries x Répétitions	Temps de repos
Développé militaire barre assis où debout où à la barre guidée	2/3x8/10/12	60 secondes
Rowing menton barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Elévations frontales debout haltères où barre	2/3x8/10/12	60 secondes
Elévations latérales debout avec haltères*	5/7x10/15	60 secondes
Elévations antérieur buste penché avec haltères*	5/7x10/15	60 secondes
Shrugs barre*	5/7x10/15	60 secondes
Shrugs haltères	2/3x8/10/12	60 secondes
Crunch poulie haute avec corde où Crunch à la machine**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Ramener de genoux au banc où au sol**	4x15/25	Pas de récupération
Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin à jeune	Pas de séance programmée

Samedi : Cardio training le matin à jeune au réveil :

Cardio training	1° Séance de cardio training	2° Séance de cardio training
Activité(s) au choix	45 minutes le matin à jeune	Pas de séance programmée

Dimanche : REPOS

\* Mouvements finals pour activer l'hypertrophie et la congestion musculaire.  
Utilisez une charge modérée lors de l'exécution de l'exercice pour un travail correct

\*\* Exercices abdominal en circuit training avec un temps de repos de 30 sec en fin de circuit

**DOSSIERS DES EXEMPLES DE  
PROGRAMMES DE  
MUSCULATION POUR  
LA MASSE MUSCULAIRE  
LE VOLUME MUSCULAIRE  
ET DE LA PERTE DE POIDS  
(MASSE SECHE MUSCULAIRE)  
EN FONCTION DE L'OBJECTIF  
RECHERCHE A ATTEINDRE**



**EXEMPLES DE  
PROGRAMMES DE  
MUSCULATION  
OBJECTIF MASSE  
MUSCULAIRE**

**Dans cette phase, l'objectif sera de chercher à prendre du poids. Certes, vous prendrez certainement en même temps que de la masse musculaire quelques kilos de masse adipeuse, mais ce ne sera pas dramatique, on cherchera à monter en poids sur la balance, tout en gagnant des kilos.**

**Pour prendre ces kilos, effectivement l'entraînement sera primordial, mais l'alimentation jouera un rôle très important mais par la suite, vous les perdrez dans la phase suivante (sèche).**

**Les programmes de masse musculaire en pages suivantes ne mentionneront pas les charges à utiliser lors des exercices, cela dépendra des capacités de chacun. La règle sera d'aller toujours jusqu'à la brûlure, c'est-à-dire que vous devrez choisir une charge qui ne vous permettra pas de faire une répétition de plus que celle qui sera indiquée. Si vous devez faire 10 répétitions mais que vous aurez choisi une charge vous permettant d'en faire 12, il vous faudra alors augmenter la charge afin que la dixième répétition soit beaucoup plus difficile pour que vous ne puissiez pas en faire une de plus. Mais si au bout de 8 répétitions vous n'y arrivez plus alors, il faudra cette fois réduire la charge afin que vous puissiez en réaliser 10.**

**Néanmoins lorsque vous devrez faire une série d'échauffement qui ne sera pas une série de travail musculaire réelle, contentez vous de choisir une charge qui vous permettra de faire 15 à 20 répétitions sans que celle-ci ne sera pas trop éprouvante. Dans ce cas, Il ne faudra pas aller jusqu'à la brûlure mais seulement sentir que le muscle chauffera légèrement.**



**CONSIGNE: PRENDRE 1 MINUTE A 1 MINUTE 30 DE REPOS ENTRE CHAQUE SERIES.**

**PRISE DE MASSE - 2 SEANCES PAR SEMAINE**

**1° Séance : pectoraux + épaules + triceps + abdominaux**

**» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Epaules**

**1er exercice : développé assis avec haltères**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Triceps**

**1 seul exercice : barre au front**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétition**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## 2°séance : cuisses + dos + biceps + mollets

### » Cuisses

1er exercice : **squat**

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

2ème exercice : presse à cuisses

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

### » Dos

1er exercice : **rowing barre**

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

2ème exercice : rowing avec haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

### » Biceps

1er exercice : **curl à la barre**

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

2ème exercice : curl alterné avec haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

### » Mollets

1 seul exercice : **mollets debout ou assis**

3 ou 4 séries de 6 à 8 répétitions

## PRISE DE MASSE - 3 SEANCES PAR SEMAINE

### JOUR 1 : pectoraux + épaules + triceps + abdominaux

#### » Pectoraux

1er exercice : développé couché

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

2ème exercice : développé incliné avec haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

3ème exercice : écartés avec haltères

1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions

#### » Epaules

1er exercice : développé assis avec haltères

2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

2ème exercice : élévations latérales

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

#### » Triceps

1 seul exercice : barre au front

2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

#### » Abdominaux

Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions

Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions

### JOUR 2 : repos

## **JOUR 3: quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 4 : repos**

## **JOUR 5 : dos + biceps + trapèzes + abdominaux**

### **» Dos**

**1er exercice : rowing barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : curl alterné avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Trapèzes**

**1 seul exercice : shrug à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7: repos**

## **PRISE DE MASSE (alternatif) - 3 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : full body (tout le corps)**

#### **» Cuisses**

**exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Pectoraux**

**exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Dos**

**exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Epaules**

**exercice : développé militaire à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Biceps**

**exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Triceps**

**exercice : développé couché prise serrée**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Mollets**

**exercice : élévation debout à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Abdominaux**

**exercice : relevé de buste**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**JOUR 2 : repos**

**JOUR 3 : full body (tout le corps)**

» **Cuisses**

**exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Pectoraux**

**exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Dos**

**exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Epaules**

**exercice : développé militaire à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Biceps**

**exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Triceps**

**exercice : développé couché prise serrée**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Mollets**

**exercice : élévation debout à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Abdominaux**

**exercice : relevé de buste**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**JOUR 4 : repos**

**JOUR 5 : full body (tout le corps)**

» **Cuisses**

**exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Pectoraux**

**exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Dos**

**exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Epaules**

**exercice : développé militaire à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Biceps**

**exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Triceps**

**exercice : développé couché prise serrée**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Mollets**

**exercice : élévation debout à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Abdominaux**

**exercice : relevé de buste**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

## **PRISE DE MASSE - 4 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : écartés avec haltères**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : curl alterné avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **JOUR 2 : quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

#### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

## » Ischios

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## » Mollets

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 6 à 8 répétitions**

## » Abdominaux

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## JOUR 3 : repos

## JOUR 4 : dos + trapèzes + abdominaux

### » Dos

**1er exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### » Trapèzes

**1er exercice : shrug à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : shrug avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**JOUR 5 : épaules + triceps + abdominaux**

**» Epaules**

**1er exercice : développé militaire à la barre**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : développé assis avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Triceps**

**1er exercice : barre au front**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

## **PRISE DE MASSE (alternatif) - 4 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : haut du corps**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Dos**

**1er exercice: rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice: tirage vertical**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Epaules**

**1er exercice : développé militaire à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 a 8 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : curls alternés avec haltères**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Triceps**

**1er exercice : développé couché prise serrée**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice: triceps à la poulie haute**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

## **JOUR 2 : bas du corps**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : leg extensions**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : élévations debout**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : élévations assis**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 3 : repos**

## **JOUR 4: haut du corps**

### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Dos**

**1er exercice: rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice: tirage vertical**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Epaules**

**1er exercice : développé militaire à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : curls alternés avec haltères**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Triceps**

**1er exercice : développé couché prise serrée**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice: triceps à la poulie haute**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

## **JOUR 5 : bas du corps**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : leg extensions**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : élévations debout**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : élévations assis**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 6 : repos**

## **JOUR 7 : repos**

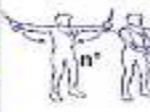
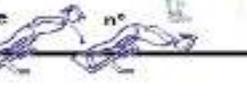
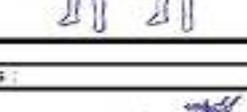
# Programmes Prise de Masse musculaire/ adolescent débutant en musculation/Condition physique général/ Tonification générale

<b>OBJECTIF :</b> Prise de masse	<b>BILAN SANTE :</b> ok
-------------------------------------	----------------------------

SEANCES : 3 séances dans la semaine

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Epaules Abdos	Cuisses Lombaires Abdos	Dorsaux Bras Abdos	Dans l'idéal, 1 jour de repos entre chaque séance		Penser aux étirements en fin de séance!	

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 5 à 10 minutes de rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché	21	6	6	2à3min	80% du max 
Développé incliné	25				
Développé décliné	21				
Butterfly	31				
Pullover					
Ecarté couché		3	8	1min	
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10	3	8	1min	
<b>DORSAUX :</b>					
Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7	6	6	2à3min	80% du max 
Tirage vertical poitrine	7				
Rowing machine	29	3	8	1min	Mains en supination 
Rowing barre	24				
Rétrapulsions poulie		3	8	1min	
Butterfly inversé	30				
Extension lombaire banc	11	4	20	30"	Pas plus haut que l'horizontale 
T barre	28				
<b>EPAULES :</b>					
Epaulé					
Shrugs					
Développé nuque au cadre guide	6	6	6	2à3min	80% du max 
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre	4	8	8	1min	Prise écart 
Elevations latérales					
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Soulevé de terre	24				
Presse	33	6	6	2à3min	80% du max 
Leg extension	1	4	8	1min	
Leg curl assis	13	6	8	1min	Retenir la montée 
Hack squat	32				
Adducteur machine	15				
Soulevé de terre	33				
Fentes barre	32	4	8	1min	

--	--	--	--

<b>FESSIERS :</b>			
Abducteurs machine	14		
Abducteurs debout	18		
Extension fessier machine	3		
Extension fessier debout	18		

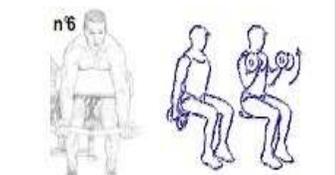
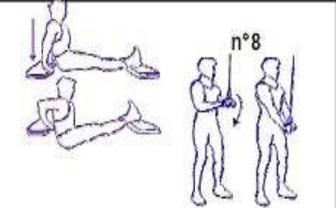
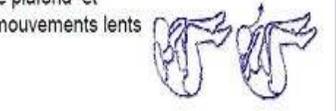
<b>ABDOMINAUX :</b>			
Abdo machine	20		
Relevé genoux à la chaise	4		
Relevé buste au banc obliqu	16		
Crunch au sol		3	max 30"
Relevé de bassin au sol			
Crunch en oblique (genoux coté)			
Rotations au baton			
Coudes genoux		3	20à30 alt

<b>TRICEPS :</b>			
Dips dos au banc	4	4	12 1min
Dév. couché prise serrée	21		
Barre au front			
Kick back			
Extensions poulie corde	8	4	12 1min
Extensions poulie corde	8		

<b>BICEPS :</b>			
Curl machine	5	4	12 1min
Curl barre			
Curl haltères		4	12 1min
Curl Larry Scott	6		
Curl poulie	9		
Curl prise marteau			
Curl en pronation l. scott	6		

<b>MOLLETS :</b>			
Extensions a la presse	31		
Mollets assis	12		

<b>AVANT BRAS :</b>			
Flexion barre			
Extension barre			



OBJECTIF :  
Adolescent  
Débutant muscu

BILAN SANTE :

Soulevé terre jam. tendues



SEANCES :

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Dorsaux	Cuisses			Penser aux étirements en fin de séance!		
Pec/Epaules	Dorsaux					
Abdos	Abdos					
Cuisses	Pec/Epaules					
Lombaires	Lombaires					

FESSIERS :

Abducteurs machine	14		
Abducteurs debout	3		
Extension fessier machine	2		
Extension fessier debout	3		

ECHAUFFEMENT (CARDIO) : 10 minutes rameur ou elliptique

ABDOMINAUX :

Machine abdo	20		
Relevé genoux à la chaise	4		
Relevé buste au banc incliné	16		
Crunch au sol	17	3	15a30 30"
Relevé de bassin au sol	17		
Coudes genoux	17	3	15a30 alt
Relevé de buste au banc 90	19		
Gainage coudes	3	30"a1'	30"

N° Séries Repet. Repos Commentaires :

PECTORAUX :

Développé couché	21			
Développé incliné	25			
Presse pectorale	26	4	20a30	1min
Butterfly	31	4	20a30	1min
Pullover				
Ecarté couché				
Ecarté incliné				
Poulie vis à vis	10			

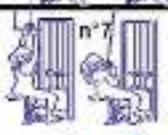
Prise large  
Coudes hauteur d'épaules n°31



DORSAUX :

Tractions barre fixe				
Tirage vertical prise serrée	7	4	20a30	1min
Tirage vertical poitrine	7			
Rowing machine	29	4	20a30	1min
Rowing barre	24			
Rowing 1 bras				
Butterfly inversé	30	4	20a30	1min
Extension lombaire banc	11	4	10a12	30"
T barre	28			

Buste collé au banc  
Prise large



Buste collé au banc  
Pas plus haut que l'horizontale



EPAULES :

Développé nuque	22			
Développé devant	22			
Développé haltères				
Presse à épaules	23			
Rowing menton poulie	9	4	20a30	1min
Tractions latérales	4	20a30	1min	
Elevations antérieures				
Elevations postérieures				

Les coudes au dessus de la barre



TRICEPS :

Dips à la chaise	4		
Dév. couché prise serrée	21		
Barre au front			
Kick back			
Extensions poulie barre	8	4	20a30 1min
Extensions poulie corde	8		

Menton vers  
le plafond



En iso (=statique)



BICEPS :

Curl machine	6		
Curl barre			
Curl haltères	4	20a30	1min
Curl Larry Scott	5		
Curl poulie	9		
curl haltère prise marteau			
Curl en pronation			

N° Séries Répét. Repos Commentaires :

CUISSES :

Squat	24			
Presse	33	4	20a30	1min
Lag extension	1	4	20a30	1min
Lag curl assis	13	4	15a20	1min
Hack squat	32			
Adducteur machine	15	4	20a30	1min
Hack squat	32			
Fentes				



MOLLETS :

Extensions à la presse	33		
Mollets assis	12		

AVANT BRAS :

Flexion barre			
Extension barre			

**OBJECTIF :**

 Condition physique  
 (cardio + renfo general)

**BILAN SANTE :**

ok

SEANCES : 1 séance 1 à 2 X / semaine

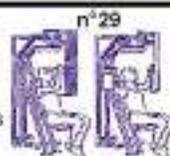
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio						
Dorsaux						
Pectoraux						
Cuisses						
Epaules						
Abdos						

**ECHAUFFEMENT (CARDIO) :** 20 minutes en mode manuel (intensité moyenne)  
 ou en mode programme (alternance d'intensité)

N°	Séries	Repet.	Repos	Commentaires
----	--------	--------	-------	--------------

**PECTORAUX :**

Développe couché	21								
Développe incliné	25								
Butterfly	31	4	20	1min					
Ecartés inclinés									
Pulkover									
Presse pectorale	26	4	20	1min	Prise large				
Poulie vis à vis	10								
Ecartés couché									


**DORSAUX :**

Tractions	11								
Tirage vertical nuque	7	4	20	1min					
Tirage vertical poitrine	7								
Rowing machine	29	4	20	1min					
Rowing barre									
Butterfly inversé	30								
Rowing 1 bras									
Ext lombaire au banc									
T barre	28								


**EPAULES :**

Elevations frontales									
Presse à épaules	23	4	20	1min	Prise serrée				
Développe haltères									
Rowing menton poulie	9								
Rowing menton barre									
Elevations latérales									
Elevations frontales									
Elevations postérieures									

N°	Séries	Repet.	Repos	Commentaires
----	--------	--------	-------	--------------

**CUISSES :**

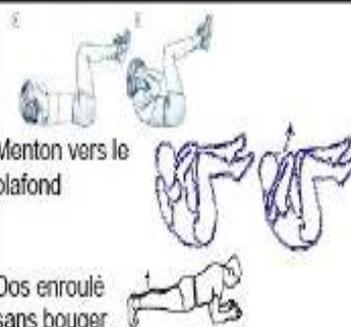
Squat	24								
Presse	33								
Leg extension		4	20	1min					
Leg curl assis		4	20	1min					
Soulevé terre jam tendues									
Adducteur machine	15								
Fentes haltères									
Hack squat	32								


**FESSIERS :**

Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	19				
Extension fessier machine	2				
Extension fessier debout	19				

**ABDOMINAUX :**

Abdo machine	20				
Relevé genoux à la chaise	4				
Relevé buste au banc incliné					
Crunch au sol	17	3	20à30	30"	
Relevé de bassin au sol	17				
Crunch en oblique (genoux c	17				
Coudes genoux	17	3	20à30	alt	
Gainage coudes	17	3	30"	30"	


**TRICEPS :**

Dips	4				
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front					
Kick back					
Extensions poulie barre	8				
Extensions poulie corde	8				

**BICEPS :**

Curl machine	6				
Curl barre					
Curl haltères					
Curl Larry Scott	5				
Curl poulie	9				
Curl prise neutre					
Curl en pronation l. scott	5				
Curl 1 bras concentré					

**MOLLETS :**

Extensions à la presse	33				
Mollets assis	12				

**AVANT BRAS :**

Flexion barre					
Extension barre					

**OBJECTIF :**  
Tonification générale

**BILAN SANTE :**  
ok

Soulevé terre jam. tendues



SEANCES : 2 séances à alterner dans la semaine

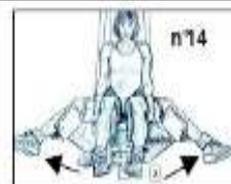
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio	Cardio					
Cuisses	Abdos					
Fessiers	Cuisses					
Abdos	Fessiers					
Dorsaux	Dorsaux					
Pectoraux	Triceps					

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 10 minutes en intensité constante (mode manuel)

**FESSIERS :**

Abducteurs machine	14	5	30	30"à1'
Abducteurs debout	3			
Extension fessier machine	2	4	20	alt
Extension fessier debout	3			

Buste enroulé vers l'avant



**ABDOMINAUX :**

Machine abdo	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc inclin	16			
Crunch au sol	17	3	20à30	30"
Relevé de bassin au sol	17	3	20à30	30"
Crunch en oblique (genoux)	17			
Relevé de buste au banc 90	19			
Coudes genoux	17	3	20à30	30"



Menton vers le plafond

Retenir la descente



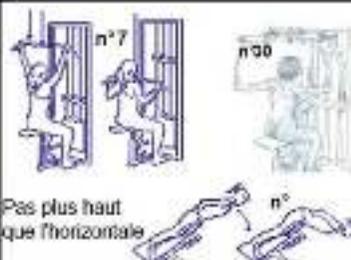
**PECTORAUX :**

	N°	Séries	Répet.	Repos	Commentaires :
Développe couché	21				
Développe incliné	25				
Développe dodiné	21				
Butterfly	31	4	20à30	30"à1'	
Presse pectorale					
Ecarté couché					
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				



**DORSAUX :**

Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	20à30	30"à1'	
Rowing machine	29				
Rowing barre	24				
Rowing 1 bras	30				
Butterfly inversé	30	4	20à30	30"à1'	
Extension lombaire banc	11	4	12à20	30"à1'	
T barre	28				



Pas plus haut que l'horizontale

**TRICEPS :**

Dips à la chaise	4			
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back				
Extensions poulie barre	8	3	20à30	30"
Extensions poulie corde	8			

Les coudes restent en bas



**EPAULES :**

Développe nuque	22			
Développe devant	22			
Développe haltères				
Rowing menton poulie	9			
Rowing menton barre				
Elevations latérales				
Elevations antérieures				
Elevations postérieures				

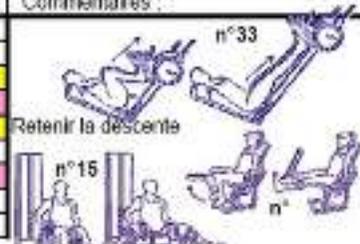
**BICEPS :**

Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltère concentré				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie	9			
curl haltère prise marteau				
Curl en pronation				

N° Séries Répet. Repos

**CUISSES :**

Squat	24			
Presse	33	5	30	30"à1'
Leg extension	1	4	20	1min
Leg curl assis	13	4	20	1min
Hack squat	32			
Adducteur machine	15	4	30	30"à1'
Soulevé de terre	33			
Fentes barre	32			



Retenir la descente

**MOLLETS :**

Extensions à la presse	33			
Mollets assis	12			

**AVANT BRAS :**

Flexion barre				
Extension barre				

**D'autres programmes de musculation cliquez sur l'un des liens internet si dessous:**

**<http://www.espace-musculation.com/programmes/>**

**<http://www.workout-factory.com/wf/index.html>**

**<http://www.fitadium.com/fitipedia/entrainement/programmes-musculation/>**

**<http://www.stayfitbug.com/wp-content/uploads/2009/10/Muscle-and-fitness-101-workout.pdf>**

**<http://www.all-musculation.com/>**

**<http://www.all-musculation.com/>**



The background is a solid blue color with a subtle sunburst or lens flare effect emanating from the center, creating a gradient of light and dark blue tones.

**EXEMPLES DE  
PROGRAMMES DE  
MUSCLATION  
OBJECTIF VOLUME  
MUSCULAIRE**

**Dans cette partie, il s'agira d'un objectif plastique, ayant pour but le développement de sa masse musculaire à des fins esthétiques. Ici, on recherchera le galbe et les proportions musculaires, autrement dit, on effectuera un travail plus qualitatif basant sur le volume.**

**Pour cet objectif, votre progression reposera sur 3 principaux points clés : l'entraînement (stimulation), l'alimentation et le repos (reconstruction et surcompensation). Vous devez garder en tête ses 3 objectifs pour progresser. C'est très souvent les deux derniers points qui seront négligés par bon nombre de pratiquants, souvent les mêmes qui stagneront tout au long de l'année... Effectivement, beaucoup de pratiquants diront : "plus j'en fais, plus je vais progresser rapidement".....C'EST FAUX; vous devrez laisser un temps de récupération à votre corps. De même l'alimentation en qualité et en quantité adéquate demeurera un point primordial.**

**Les programmes de volume musculaire en pages suivantes ne mentionneront pas les charges à utiliser lors des exercices, cela dépendra des capacités de chacun. La règle sera d'aller toujours jusqu'à la brûlure, c'est-à-dire que vous devrez choisir une charge qui ne vous permettra pas de faire une répétition de plus que celle qui sera indiquée. Si vous devrez faire 10 répétitions mais que vous aurez choisi une charge vous permettant d'en faire 12, il vous faudra alors augmenter la charge afin que la dixième répétition soit beaucoup plus difficile pour que vous ne puissiez pas en faire une de plus. Mais si au bout de 8 répétitions vous n'y arrivez plus alors, il faudra cette fois réduire la charge afin que vous puissiez en réaliser 10.**

**Néanmoins lorsque vous devrez faire une série d'échauffement qui ne sera pas une série de travail musculaire réelle, contentez vous de choisir une charge qui vous permettra de faire 15 à 20 répétitions sans que celle-ci ne sera pas trop éprouvante. Dans ce cas, Il ne faudra pas aller jusqu'à la brûlure mais seulement sentir que le muscle chauffera légèrement.**



## **JOUR 2 : cuisses + dos + biceps + mollets**

### **» Cuisses**

**1er exercice : presse à cuisses**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : legs extension**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Dos**

**1er exercice : tirage vertical devant**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : tirage horizontal serré**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : curl au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Mollets**

**1 seul exercice : mollets debout ou assis**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **VOLUME MUSCULAIRE - 3 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + triceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché avec haltères ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : poulie vis-à-vis haute ou basse**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl debout à la poulie basse**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : curl avec haltères au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Triceps**

**1 seul exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **JOUR 2 : repos**

## **JOUR 3 : quadriceps + ischios + mollets + abdos**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 4 : repos**

## **JOUR 5 : dos + épaules + trapèzes + abdos**

### **» Dos**

**1er exercice : rowing barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis avec haltères ou à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales à la poulie basse**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Trapèzes**

**1 seul exercice : shrug avec haltères**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

## **VOLUME MUSCULAIRE - 4 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché avec haltères ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : poulie vis-à-vis haute ou basse ou peck deck**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl debout à la poulie basse**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : curl avec haltères au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 2 : quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 3 : repos**

## **JOUR 4 : dos + trapèzes + abdominaux**

### **» Dos**

**1er exercice : rowing barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Trapèzes**

**1er exercice : shrug à la barre ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : shrug avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 5 : épaules + triceps + abdominaux**

### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : développé assis avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Triceps**

**1er exercice : dips**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

# Programmes volumes musculaire

## OBJECTIF :

Volume  
Débutant

## BILAN SANTE :

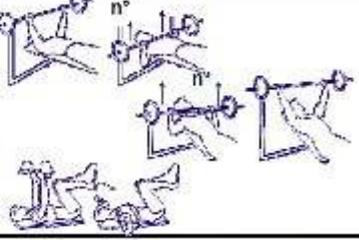
### SEANCES :

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Dorsaux Triceps Abdos	Cuisses Biceps Abdos	Pectoraux Epaules Abdos	Les 2 premières semaines, travailler avec des charges plus légères et faire des séries de 15 au lieu de 10.			

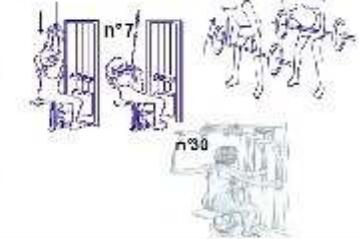
ECHAUFFEMENT /CARDIO : 10 minutes de rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
--	----	--------	--------	-------	----------------

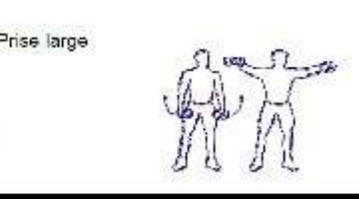
### PECTORAUX :

Développé couché		4	10à12	1'30	
Développé incliné barre	24	4	10à12	1'30	
Développé couché	21				
Butterfly	29				
Pullover					
Ecarté couché		4	12	1min	
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				

### DORSAUX :

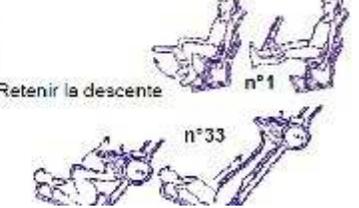
Tractions	11				
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	10à12	1'30	
Rowing machine	27	4	10à12	1'30	
Rowing barre					
Retropulsion poulie					
Tirage vertical poit.	7				
Butterfly inversé	30	4	12	1min	
T barre	26				

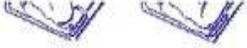
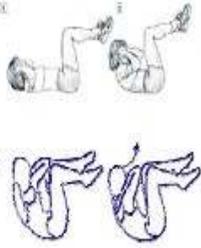
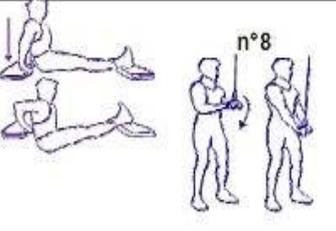
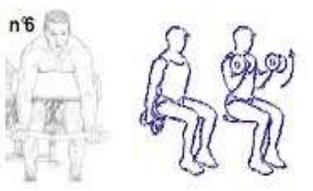
### EPAULES :

Développé devant	22				
Presse à épaules	32	4	10à12	1'30	
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre					
Elevations latérales		4	12	1min	
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
--	----	--------	--------	-------	----------------

### CUISSES :

Squat	23				
Presse	31	4	10à12	1'30	
Leg extension	13	4	12	1min	
Leg curl assis	1	5	12	1min	
Soulevé terre jam. tendues					
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	30				

						
<b>FESSIERS :</b>						
Abducteurs machine	14					
Abducteurs debout	18					
Extension fessier machine	3					
Extension fessier debout	18					
<b>ABDOMINAUX :</b>						
Abdo machine	20					
Relevé genoux à la chaise	4					
Relevé buste au banc oblique	16					
Crunch au sol		3	max	30"		
Relevé de bassin au sol						
Crunch en oblique (genoux coté)						
Rotations au baton						
Coudes genoux		3	20à30	alt		
						Menton vers le plafond et mouvements lents
<b>TRICEPS :</b>						
Dips dos au banc	4	4	12	1min		
Dév. couché prise serrée	21					
Barre au front						
Kick back						
Extensions poulie corde	8	4	12	1min		
Extensions poulie corde	8					
<b>BICEPS :</b>						
Curl machine	5	4	12	1min		
Curl barre						
Curl haltères		4	12	1min		
Curl Larry Scott	6					
Curl poulie	9					
Curl prise marteau						
Curl en pronation l. scott	6					
<b>MOLLETS :</b>						
Extensions a la presse	31					
Mollets assis	12					
<b>AVANT BRAS :</b>						
Flexion barre						
Extension barre						

**Objectif :** Volume

SEANCES : 4 séances par semaine

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Epaules Abdos	Cuisses Abdos	Dorsaux Triceps Abdos	Biceps Rappels (pec/cuiss/dos)			

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 5 minutes rameur

	N°	Séries	Répet.	Repos	Commentaires	
<b>PECTORAUX :</b>						
Développé couché aux haltères	5	8	1min			
Développé incliné cadre guide	5	8	1min			
Butterfly	31					
Ecartés inclinés						
Pullover	4	8à10	1min			
Presse pectorale	26					
Poulie vis à vis	10					
Développé couché	31	5	12à15	1min		
<b>DORSAUX :</b>						
Tractions barre fixe						
Tirage vertical nuque	7	5	8	1min		
Tirage vertical supination	7					
Rowing machine	29	5	12à15	1min		
Rowing barre						
Butterfly inverse	30	4	8à10	1min		
Rowing 1 bras						
Ext. lombaire au banc	11					
T-barre	28	4	8à10	1min		
<b>EPAULES :</b>						
Développé nuque	22	5	8	1min		
Presse à épaules	23					
Développé haltères						
Rowing menton poulie	9					
Rowing menton barre	4	8	1min			
Élévations latérales						
Poulie vis à vis croisées						
Elev. postérieures 1 bras poulie	4	8à10	alt			
<b>CUISSES :</b>						
Squat	24					
Presse	33	5	8	1min		
Leg extension	1	3	8à10	1min		
Leg curl assis	13	4	8à10	1min		
Soulevé terre jam. tendues	4	8	1min			
Adducteur machine	15					
Fentes haltères						
Hack squat	32	5	8	1min		
Presse	33	5	12à15	1min		
<b>DOS SUPER PLAT :</b>						

	N°	Séries	Répet.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Squat	24				
Presse	33	5	8	1min	
Leg extension	1	3	8à10	1min	
Leg curl assis	13	4	8à10	1min	
Soulevé terre jam. tendues	4	8	1min		
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	32	5	8	1min	
Presse	33	5	12à15	1min	
<b>DOS SUPER PLAT :</b>					

<b>FESSIERS :</b>				
Abducteurs machine	14			
Abducteurs debout	19			
Extension fessier machine	2			
Extension fessier debout	19			

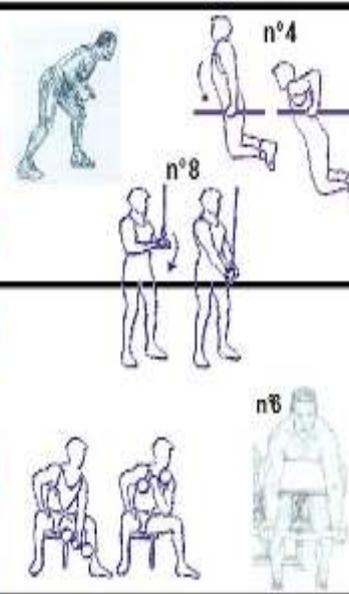
<b>ABDOMINAUX :</b>				
Abdo machine	20	4	30	30"
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch +enroulé bassin	17	4	max	30"
Relevé de bassin au sol	17			
Torsions buste banc lombair	11	4	20à30	alt
Relevé de buste au banc 90	3			
Elevations jambes côté	17	4	20à30	alt

<b>TRICEPS :</b>				
Dips	4	4	8à10	1min
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back	3	8à10	alt	
Extensions poulie barre	8			
Extensions poulie corde	8	4	8à10	1min

<b>BICEPS :</b>				
Curl machine	6	4	8à10	1min
Curl barre				
Curl haltères				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie corde	9	4	8à10	1min
Curl prise neutre				
Curl en pronation poulie				
Curl 1 bras concentré	3	8à10	alt	

<b>MOLLETS :</b>				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			

<b>AVANT BRAS :</b>				
Flexion barre				
Extension barre				



**OBJECTIF :**

 Volume : niveau avancé  
 5 Séances/sem

**BILAN SANTE :**

ok

**SEANCES :**

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Dorsaux Triceps Abdos rappel pec	Quadriceps Biceps Abdos	Pectoraux Ischios Abdos	Epaules rappel dos Abdos	rappel cuisses Mollets Abdos		

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 5 minutes rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché haltères		5	8	1min	
Développé incliné	25	4	15	45"	
Butterfly	31				
Ecartés inclinés					
Pullover					
Presse pectorale "prise serrée"		5	8	1min	
Poulie vis à vis	10				
Ecartés couché					
<b>DORSAUX :</b>					
Tirage devant "barre poignée"		5	8	1min	Paume de mains face à face
Tirage vertical nuque	7	4	15	45"	
Tirage vertical supination	7				
Rowing machine	29	5	8	1min	En prise serrée
Rowing barre					
Butterfly inversé	30				
Rowing 1 bras					
Ext.lombaire au banc	11	4	15	45"	
T barre	28				
<b>EPAULES :</b>					
Elevations frontales					
Presse à épaules	23				
Développé devant		5	8	1min	
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre		5	8	1min	"prise large"
Elevations latérales					
Poulie vis à vis croisées					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
<b>CUISSES :</b>					
Squat haltères		4	8	1min	
Presse	33	3	15	1min	
Leg extension	1	4	8	1min	
Leg curl assis	13	4	8	1min	
Soulevé terre jam. tendues		5	8	1min	
Adducteur machine	15				
Fentes haltères		4	8	1min	
Hack squat	32	5	15	1min	

**FESSIERS :**

Abducteurs machine	14			
Abducteurs debout	19			
Extension fessier machine	2			
Extension fessier debout	19			

**ABDOMINAUX :**

Gainage sur les coudes	20		1min	
Relevé genoux à la chaise	4		20a30	
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch au sol	17		30a40	
Relevé de bassin au sol	17			
Crunch en oblique (genoux c)	17			
Relevé de buste au banc 90	3			
Torsions de buste banc à lombaires		20	alt	

En circuit training :

3 Tours , 1min de recup en fin de tour

**TRICEPS :**

Dips dos au banc				
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Extensions poulie haute de dos	5	10a12	45"	
Extensions poulie barre	8			
Extensions poulie corde	8	5	10a12	45"

**BICEPS :**

Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltères				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie corde	9	5	10a12	45"
Curl prise neutre				
Curl en pronation barre	5	10a12	45"	
Curl 1 bras concentré				

**MOLLETS :**

Extensions a la presse	33	4	8a12	45"
Mollets assis	12	4	8a12	45"

Genoux tendus

**AVANT BRAS :**

Flexion barre				
Extension barre				

<b>OBJECTIF :</b> Volume	<b>BILAN SANTE :</b> ok
-----------------------------	----------------------------

SEANCES						
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Inchies Triceps Abdos	Dorsaux Quadriceps Biceps Abdos	Epaules rappel pat dos Lombaires Abdos	rappel au Biset = les 2 exercices enchaînés l'un derrière l'autre, puis 1 min de récup		Penser aux étirements en fin de séance!	

ECHAUFFEMENT /CARDIO :

	N°	Séries	Repet	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>					
Développe coudes	21	4	10a12	1min	
Développe incise haltères		4	10a12	1min	
Presse pectorale	26				
Butterfly	31				
Halfover		3	10a12	1min	
Ecarté couché					
Ecarté incliné					
Presse pectorale	26	5	15	1min	
<b>DORSAUX :</b>					
Rowing machine	29	5	15	1min	
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	10a12	1min	
Rowing machine	29				
Rowing barre	24	4	10a12	1min	
Rowing 1 bras					
Butterfly inversé	30	3	10a12	1min	
T barre					
Extension lombaire banc	11	4	15a20	30"	
<b>EPAULES :</b>					
Développé nuque	22				
Développé devant	22				
Développé haltères		4	10a12	1min	
Presse a epaules	23				
Rowing menton poulie	9				
Elevations latérales		4	10a12	1min	
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Repet	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Squat	24	4	10a12	1min	
Presse	33				
Leg extension	1	4	10a12	1min	
Leg curl assis	13	4	10a12	1min	
Hack squat	32				
Adducteur machine	15				
Hack squat	32				
Fentes					

souleve terre jam tendues	4	10a12	1min	Dos SUPER PLAT
---------------------------	---	-------	------	----------------

<b>FESSIERS :</b>				
Abducteurs machine	14			
Abducteurs debout	3			
Extension fessier machine	2			
Extension fessier debout	3			

<b>ABDOMINAUX :</b>				
Machine abdo	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch au sol	17		30a40	
Relevé de bassin au sol	17		20a30	
Crunch en oblique (genoux)	17			
Elevation jambes coté	17		20a30	alt
Coudes genoux	17			

<b>TRICEPS :</b>				
Jambe au front	5	10a12	1min	
lev couché prise serrée	21	3	10a12	1min
Kick back				
Extensions poulie barre	8			
Extensions poulie corde	8			

<b>BICEPS :</b>				
curl machine	6			
curl barre				
curl haltères				
curl Larry Scott	5	5	10a12	1min
curl poulie	9			
curl prise marteau				
curl en supi-pronation		3	10a12	1min

<b>MOLLETS :</b>				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			

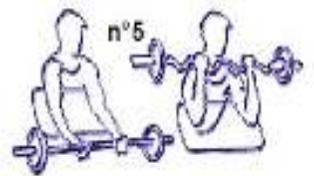
<b>AVANT BRAS :</b>				
flexion barre				
Extension barre				

dos SUPER PLAT *appel n° 1*

Circuit abdo :  
2 à 3 tours, 1 minute de récup en fin de tour.



Mains plus serrées que les épaules



Paumes de mains vers l'avant sur la descente, et vers le haut sur la montée

<b>OBJECTIF :</b> Volume général (accent bras)	<b>BILAN SANTE :</b> ok
---	----------------------------

SEANCES						
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Epaules Abdos	Cuisses Dorsaux Abdos	Bras Lombaires Abdos				
Penser aux étirements en fin de séance!						

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 10 minutes rampeur

	N°	Séries	Répet.	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>					
Developpé couché	21	4	10	1'30	Prise serrée 
Developpé incliné	24				
Presse pectorale	26	4	10	1'30	
Butterfly	29				
Pullover					
Ecarté couché					Prise serrée 
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10	3	10	1min	

<b>DORSAUX :</b>					
Tractions	11				Prise serrée Prise large 
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	10	1'30	
Rowing machine	27	4	10	1'30	
Rowing 1 bras	3	10	alt		
Retropulsion barre debout					Pas plus haut que l'épaule 
Tirage vertical post.	7				
Ext lombaire au banc	19	4	10x15	1min	
T barre	25				

<b>EPAULES :</b>					
Developpé nuque cadre cuir	27				Banc à 90° 
Presse à épaules	32				
Developpé haltères		4	10	1'30	
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre					
Elevations latérales		4	10	1min	
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Repet.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Squat	23				Retenir la montée 
Presse	31	4	10	1'30	
Leg extension	15	4	10	1min	
Leg curl assis	1	4	10	1min	
Soulevé terre jam. tendues					
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	30				

<b>FESSIERS :</b>					
Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	18				
Extension fessier machine	3				
Extension fessier debout	18				

<b>ABDOMINAUX :</b>					
Abdo machine	20				
Relevé genoux à la chaise	4	3	max	30"	 
Relevé buste au banc obliqu	16				
Crunch au sol					
Relevé de bassin au sol		3	max	30"	
Crunch en oblique (genoux coté)		3	30	alt	
Gainage coté		3	1min	30"	
Gainage coudes		3	1min	30"	

<b>TRICEPS :</b>					
Dips dos au banc	4				 
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front		4	8à10	1min	
Kick back					
Extensions poulie de dos	8	3	8à10	1min	
Extensions poulie corde	8	3	8à10	1min	

<b>BICEPS :</b>					
Curly machine	5				 
Curly barre		4	8à10	1min	
Curly haltères		3	8à10	1min	
Curly Larry Scott	6				
Curly poulie	9				
Curly prise marteau					
Curly en pronation	6	3	8à10	1min	

<b>MOLLETS :</b>					
Extensions à la presse	31				paume de mains vers l'avant
Mollets assis	12				

<b>AVANT BRAS :</b>					
Flexion barre					
Extension barre					

n°

**D'autres programmes de musculation cliquez sur l'un des liens internet si dessous:**



**<http://www.espace-musculation.com/programmes/> et <http://www.fitadium.com/fitipedia/entrainement/programmes-musculation/>  
<http://www.workout-factory.com/wf/index.html> et <http://www.stayfitbug.com/wp-content/uploads/2009/10/Muscle-and-fitness-101-workout.pdf>  
<http://www.all-musculation.com/>**

**EXEMPLES DE  
PROGRAMMES DE  
MUSCLATION  
OBJECTIF PERTE DE  
POIDS (MASSE SECHE  
MUSCULAIRE)**

**Dans cette partie, votre entraînement changera considérablement, c'est surtout au niveau de votre assiette que tous changera : Cette fois, on recherchera à brûler le maximum de graisses tout en préservant le maximum la masse musculaire. Dans cette phase, il s'agira de perdre les "mauvais kilos" (réserves adipeuses) tout en entretenant la masse musculaire acquise dans les phases précédentes (masse et volume musculaire) de manière à obtenir un dessin musculaire très marqué. On effectuera des sessions de cardio training d'une durée de 30 Minutes à 1 Heure à une fréquence de 3 à 5 fois par semaines voir d'avantage à l'approche d'une compétition de culturisme avant le jours J. Vous pourrez faire des séances de cardio classique où soit, des séances de cardio training en intervalles training (méthode HIT) pour éliminer ce tissus adipeux rapidement tout en perdant des kilos rapidement.**

**Les programmes de définition musculaire en pages suivantes ne mentionneront pas les charges à utiliser lors des exercices, cela dépendra des capacités de chacun. La règle sera d'aller toujours jusqu'à la brûlure, c'est-à-dire que vous devrez choisir une charge qui ne vous permettra pas de faire une répétition de plus que ce celle qui sera indiquée. Si vous devrez faire 10 répétitions mais que vous aurez choisi une charge vous permettant d'en faire 12, il vous faudra alors augmenter la charge afin que la dixième répétition soit beaucoup plus difficile pour que vous ne puissiez pas en faire une de plus. Mais si au bout de 8 répétitions vous n'y arrivez plus alors, il faudra cette fois réduire la charge afin que vous puissiez en réaliser 10.**

**Néanmoins lorsque vous devrez faire une série d'échauffement qui ne sera pas une série de travail musculaire réelle, contentez vous de choisir une charge qui vous permettra de faire 15 à 20 répétitions sans que celle-ci ne sera pas trop éprouvante. Dans ce cas, Il ne faudra pas aller jusqu'à la brûlure mais seulement sentir que le muscle chauffera légèrement.**



**CONSIGNE: PRENDRE 30 SECONDES A 1 MINUTE DE REPOS ENTRE CHAQUE SERIE**

## **DÉFINITION MUSCULAIRE - 2 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + épaules + triceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Triceps**

**1 seul exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc...**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 2 : cuisses + dos + biceps + mollets**

### **» Cuisses**

**1er exercice : presse à cuisses**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : legs extension**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Dos**

**1er exercice : tirage vertical devant**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : tirage horizontal serré**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : curl au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Mollets**

**1 seul exercice : mollets debout ou assis**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc...**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **DEFINITION MUSCULAIRE - 3 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + triceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché avec haltères ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : poulie vis-à-vis haute ou basse**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl debout à la poulie basse**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : curl avec haltères au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 1 à 20 répétitions**

#### **» Triceps**

**1 seul exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique ou cardio en intervalles training (HIT)**

### **JOUR 2 : repos**

## **JOUR 3 : quadriceps + ischios + mollets + abdos**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 4 : repos**

## **JOUR 5 : dos + biceps + trapèzes + abdos**

### **» Dos**

**1er exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Epaulés**

**1er exercice : développé assis avec haltères ou à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales à la poulie basse**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Trapèzes**

**1 seul exercice : shrug avec haltères**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

## **DEFINITION MUSCULAIRE - 4 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché avec haltères ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : poulie vis-à-vis haute ou basse ou peck deck**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl debout à la poulie basse**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : curl avec haltères au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique ou cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 2 : quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

**JOUR 3 : repos**

**JOUR 4 : dos + trapèzes + abdominaux**

**» Dos**

**1er exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

**» Trapèzes**

**1er exercice : shrug à la barre ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : shrug avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 5 : épaules + triceps + abdominaux**

### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : développé assis avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Triceps**

**1er exercice : dips**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

## **DEFINITION MUSCULAIRE - 6 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché avec haltères ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : poulie vis à vis haute ou basse**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl debout à la poulie basse**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : curl avec haltères au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Triceps**

**1 seul exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **JOUR 2 : Cardio**

#### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 3 : quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

## **JOUR 4 : Cardio**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 5 : dos + épaules + trapèzes + abdominaux**

### **» Dos**

**1er exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis avec haltères ou à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : élévations antérieur barre**

**3ème exercice : élévations latérales à la poulie basse**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Trapèzes**

**1 seul exercice : shrug avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

## **JOUR 6 : Cardio**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 7 : repos**

# Programmes perte de poids masse sèche

<b>OBJECTIF :</b> Volume Perte adipeuse		<b>BILAN SANTE :</b>				
---	--	----------------------	--	--	--	--

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Ishios Abdos	Bras Mollets Abdos Lombaires	(repos ou cardio) Dorsaux Quadri Abdos	Epaules Fessiers Mollets Abdos		

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** sèche : 50min à 1h effort constant  
ou echauff : 10 minutes rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché	21				
Développé incliné	24	5	6à8	1min	
Développé couché	21				
Butterfly	29	4	10à12	1min	
Pullover					
Foarte couché		4	10à12	1min	
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10	3	10à12	1min	
<b>DORSAUX :</b>					
Tractions	11				
Tirage vertical nuque	7	5	6à8	1min	
Tirage vertical prise serrée	7	4	10à12	1min	
Rowing machine	27				
Rowing 1 bras		4	10à12	1min	
Rétropulsion barre debout					
Butterfly inversé	30	3	10à12	1min	
Ext lombaire au banc	19	4	15à20	30"	
T barre	26				Pas plus haut que l'horizontale
<b>EPAULES :</b>					
Développé nuque	22	4	8à10	1min	
Presse à épaules	32				
Développé haltères		5	6à8	1min	
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre		4	8à10	1min	
Elevations latérales					
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Squat	23	5	12	1min	En apprentissage A VOIR
Presse	31				
Leg extension	13	5	8à10	1min	
Leg curl assis	1	4	10à12	1min	
Soulevé terre jam. tendues		4	10à12	1min	DOS PLAT A VOIR
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Heck squat	30				

<b>FESSIERS :</b>					
Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	18				
Extension fessier machine	3				
Extension fessier debout	18				
<b>ABDOMINAUX :</b>					
Abdo machine	20				
Relevé genoux à la chaise	4				
Relevé buste au banc obliqu	16				
Crunch au sol		3	max	30"	
Relevé de bassin au sol					
Crunch en oblique (genoux coté)					
Rotations au baton					
Coudes genoux		3	20à30	alt	
<b>TRICEPS :</b>					
Dips dos au banc	4	4	12	1min	
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front					
Kick back					
Extensions poulie corde	8	4	12	1min	
Extensions poulie corde	8				
<b>BICEPS :</b>					
Curl machine	5	4	12	1min	
Curl barre					
Curl haltères		4	12	1min	
Curl Larry Scott	6				
Curl poulie	9				
Curl prise marteau					
Curl en pronation l. scott	6				
<b>MOLLETS :</b>					
Extensions a la presse	31				
Mollets assis	12				
<b>AVANT BRAS :</b>					
Flexion barre					
Extension barre					

**OBJECTIF :**  
Sèche - définition musculaire

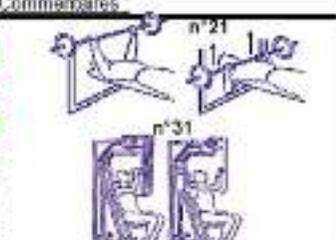
**BILAN SANTE :**  
ok

**SEANCES :**

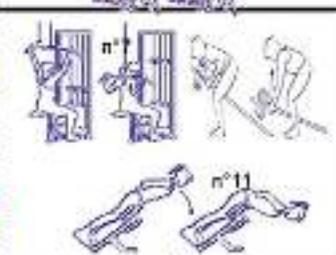
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio Dorsaux Epaules Triceps Abdos	Cardio Cuisses Pectoraux Biceps Abdos	Cardio Abdos Lombaires	Cardio Dorsaux Epaules Triceps Abdos	Cardio Cuisses Pectoraux Biceps Abdos		

**ECHAUFFEMENT (CARDIO) :** 45 min à 50min en intensité constante et modérée  
70à75 % de FC max = 140 à 150 BPM

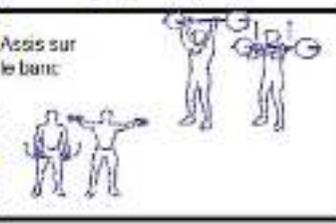
N°	Series	Repet.	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>				
Développé couché	21	4	20	1min
Développé incliné	24			
Développé couché	21			
Pushover	20	3	20	1min
Pulllover				
Ecarté couché				
Ecarté incliné				
Poulie vis à vis	10			



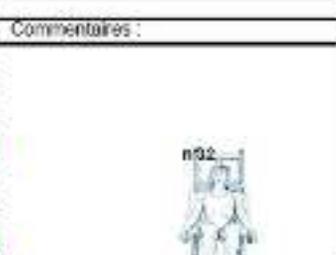
N°	Series	Repet.	Repos	Commentaires
<b>DORSAUX :</b>				
Tractions	11			
Tirage vertical nuque	7	4	20	1min
Tirage vertical poitrine	7			
Rowing machine	27			
Rowing barre				
Retraction barre debout				
Tirage vertical poit.	7			
Ext lombaire au banc	19	5	30	30"
1 barre	26	3	20	1min



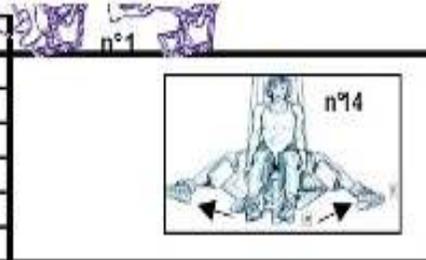
N°	Series	Repet.	Repos	Commentaires
<b>EPAULES :</b>				
Développé devant	22	4	20	1min
Presse à épaules	32			
Développé haltères				
Rowing mouton poulie	9			
Rowing mouton barre				
Elevations latérales		3	20	1min
Elevations antérieures				
Elevations postérieures				



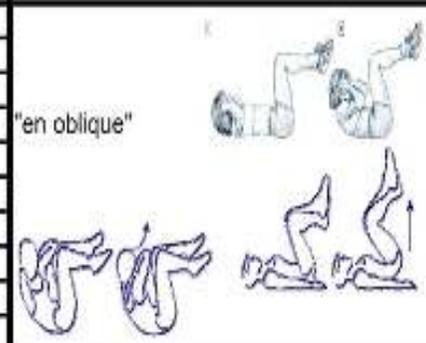
N°	Series	Repet.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>				
Squat	23			
Presse	31			
Leg extension	13			
Leg curl assis	1	3	20	1min
Soulevé terre jam. tendues				
Adducteur machine	15			
Fentes haltères				
Heck squat	30	4	20	1min



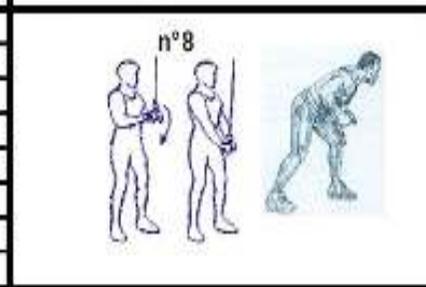
<b>FESSIERS :</b>				
Abducteurs machine	14	5	30	30"
Abducteurs debout	18			
Extension fessier machine	3			
Extension fessier debout	18			



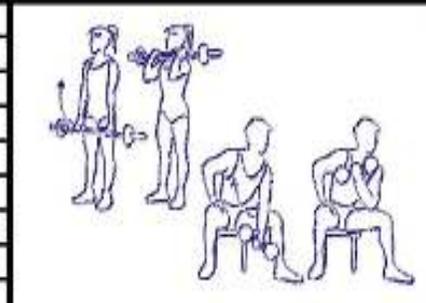
<b>ABDOMINAUX :</b>				
Abdo machine	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste banc incliné	16	4	20ou+	alt
Crunch au sol		4	max	30"
Relevé de bassin au sol		4	max	30"
Crunch en oblique (genoux coté)				
Rotations au baton				
Coudes genoux		4	30ou+	alt



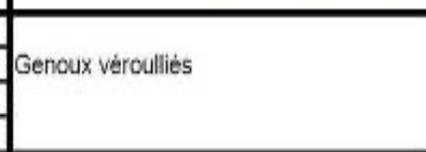
<b>TRICEPS :</b>				
Dips dos au banc	4			
Dév. couché prise serrée	21	4	8à10	1min
Barre au front				
Kick back		4	8à10	1min
Extensions poulie barre	8	4	8à10	1min
Extensions poulie corde	8			



<b>BICEPS :</b>				
Curl machine	5			
Curl barre		4	8à10	1min
Curl haltères				
Curl Larry Scott	6			
Curl poulie	9			
Curl prise marteau		4	8à10	1min
Curl concentré 1 bras	6	4	8à10	1min



<b>MOLLETS :</b>				
Extensions à la presse	31	5	15	1min
Mollets assis	12	5	15	1min



<b>AVANT BRAS :</b>				
Flexion barre				
Extension barre				

**OBJECTIF :**  
Perte adipeuse  
tonification (accent bas du corps et  
triceps)

**BILAN SANTE :**  
ok

**SEANCES :**

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio Abdos Fessiers	Dorsaux Cuiss/Fess Abdos Triceps		<b>2 séances :</b> 1 cardio+abdos 1 muscu		Penser aux étirements en fin de séance!	

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 45 minutes en intensité constante et régulière (mode manuel)  
(rythme "confortable") sur machine(s) au choix

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché	21				
Développé incliné	25				
Presse pectorale	26				
Butterfly	31				
Pulkover					
Ecarté couche					
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>DORSAUX :</b>					
Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7				
Rowing machine	29	4	20à30	30"	Buste collé au banc Les coudes hauteur des épaules
Rowing barre	24				
Rowing 1 bras					
Butterfly inversé	30				
Extension lombaire banc	11				
T barre	28				

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>EPAULES :</b>					
Développé nuque	22				
Développé devant	22				
Développé haltères					
Presse à épaules	23				
Rowing menton poulie	9				
Elevations latérales					
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Squat	24				
Presse	33	4	20à30	30"	
Leg extension	1				
Leg curl assis	13				
Hack squat	32				
Adducteur machine	15	4	20à30	30"	Buste redressé
Hack squat	32				
Fentes					

Soulevé terre jam. tendues

<b>FESSIERS :</b>				
Abducteurs machine	14	4	20à30	30"
Abducteurs debout	3			
Extension fessier machine	2			
Extension fessier debout	3			

<b>ABDOMINAUX :</b>				
Machine abdo	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch au sol jambe à 90°	17	4	max	30"
Relevé de bassin au sol	17			
Crunch en oblique (genoux c	17			
Relevé de buste au banc 90	19			
Gainage coudes	17	4	30"à1'	30"

<b>TRICEPS :</b>				
Dips a la chaise	4			
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back				
Extensions poulie barre	8	4	20à30	30"
Extensions poulie corde	8			

<b>BICEPS :</b>				
Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltères				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie	9			
curl prise marteau				
Curl en pronation				

<b>MOLLETS :</b>				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			

<b>AVANT BRAS :</b>				
Flexion barre				
Extension barre				



Mouvements lents

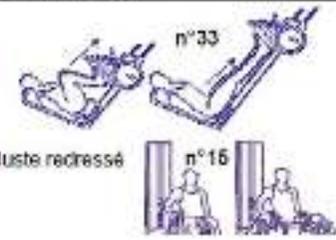
Pieds contre le mur

Mouvements lents

Sur les genoux pour commencer

Paumes de mains vers l'avant

Les coudes restent en bas



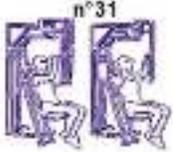
**OBJECTIF :**  
 Porte adipeuse  
 Tonification générale

**BILAN SANTE :**  
 ok

SEANCES : 3 séances à alterner dans la semaine

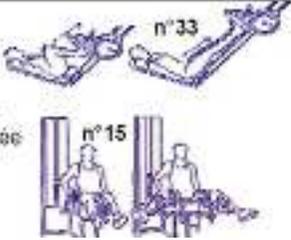
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio	Cardio	Cardio				
Cuiss/Fess	Abdos	Cuiss/Fess				
Abdos	Dorsaux	Pectoraux				
Dorsaux	Cuisses	Dorsaux				
Pectoraux	Epaules	Triceps				
Triceps	Abdos					

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 45 à 50 minutes en intensité constante (mode manuel) sur machines(s) au choix

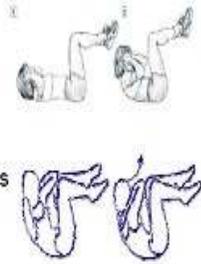
	N°	Séries	Repet.	Repos	Commentaires :
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché	21				 n°31 Coudes hauteur des épaules Prise large
Développé incliné	25				
Butterfly	31	4	20	1min	
Ecartés inclinés					
Pullover					
Presse pectorale	26	4	20à30	1min	
Poulie vis à vis	10				
Ecartés couché					

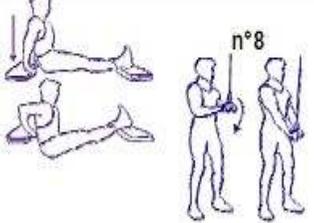
<b>DORSAUX :</b>					
Tractions barre fixe					 n°7 n°29 Buste collé au banc
Tirage vertical devant	7	4	20	1min	
Tirage vertical supination	7				
Rowing machine	29	4	20à30	1min	
Rowing barre					
Butterfly inversé	30	4	20	1min	
Rowing 1 bras					 n°28 Pas plus haut que l'horizontale
EXT lombaire au banc	11	4	10à12	30"	
T barre	28				

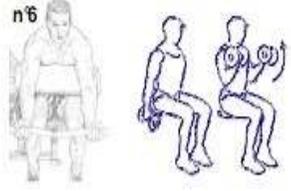
<b>EPAULES :</b>					
Elevations frontales					 n° Coudes au dessus de la barre.
Presse à épaules	23				
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9	4	20	1min	
Rowing menton barre					
Elevations latérales					
Poulie vis à vis croisées					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Repet.	Repos	Commentaires :
<b>CUISSES :</b>					
Squat	24				 n°33 n°15 Retenir la montée
Presse	33	4	30	1min	
Leg curl assis	13	4	20	1min	
Souleve terre jam. tendues					
Adducteur machine	15	4	30	1min	
Fentes haltères					
Hack squat	32				

<b>FESSIERS :</b>					
Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	18				
Extension fessier machine	3				
Extension fessier debout	18				

<b>ABDOMINAUX :</b>					
Abdo machine	20				 Menton vers le plafond et mouvements lents
Relevé genoux à la chaise	4				
Relevé buste au banc obliqu	16				
Crunch au sol	3	max	30"		
Relevé de bassin au sol					
Crunch en oblique (genoux coté)					
Rotations au baton					
Coudes genoux	3	20à30	alt		

<b>TRICEPS :</b>					
Dips dos au banc	4	4	12	1min	 n°8
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front					
Kick back					
Extensions poulie corde	8	4	12	1min	
Extensions poulie corde	8				

<b>BICEPS :</b>					
Curl machine	5	4	12	1min	 n°6
Curl barre					
Curl haltères	4	12	1min		
Curl Larry Scott	6				
Curl poulie	9				
Curl prise marteau					
Curl en pronation l. scott	6				

<b>MOLLETS :</b>					
Extensions a la presse	31				
Mollets assis	12				

<b>AVANT BRAS :</b>					
Flexion barre					
Extension barre					

**D'autres programmes de musculation cliquez sur l'un des liens internet si dessous:**



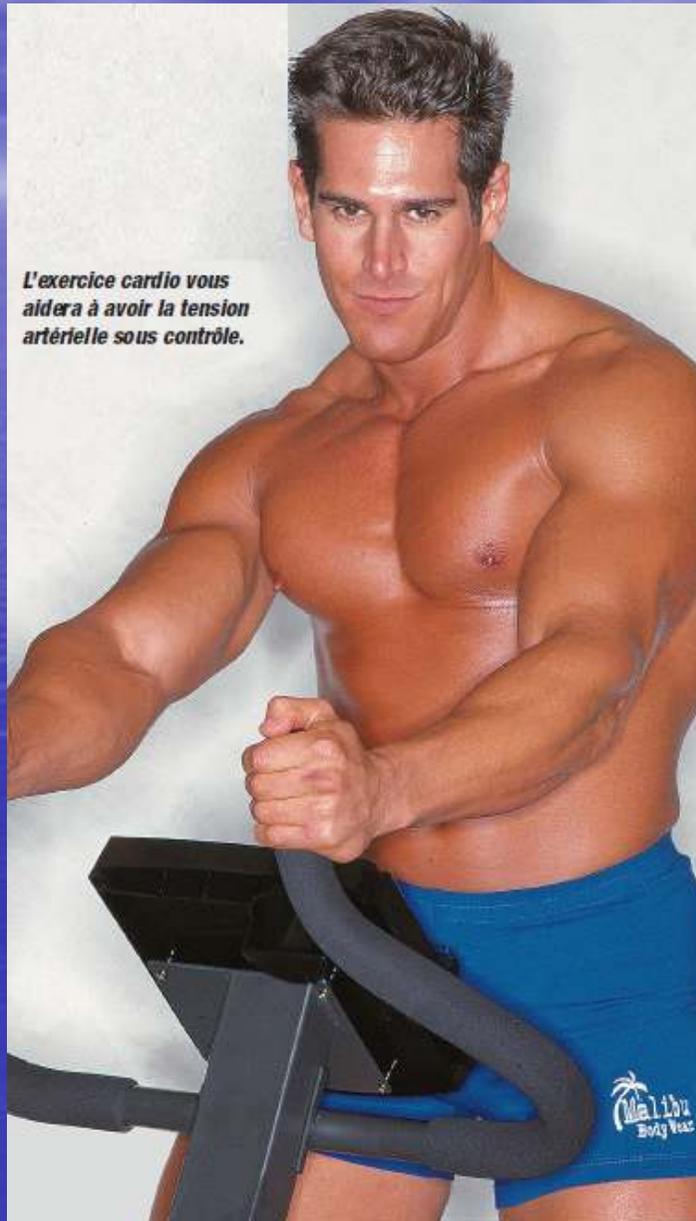
**<http://www.espace-musculation.com/programmes/> et <http://www.fitadium.com/fitipedia/entrainement/programmes-musculation/>  
<http://www.workout-factory.com/wf/index.html> et <http://www.stayfitbug.com/wp-content/uploads/2009/10/Muscle-and-fitness-101-workout.pdf>  
<http://www.all-musculation.com/>**

# Exemple des différentes routines de cardio training en intervalles training

**INTERVAL  
TRAINING**

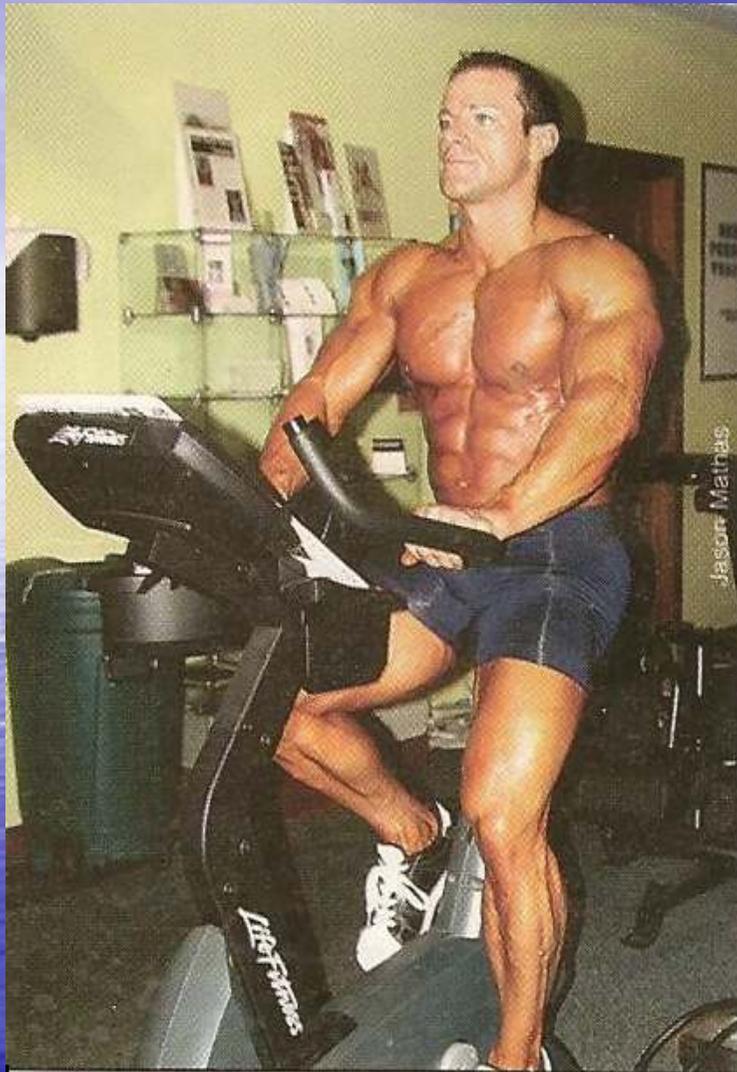


# 1) INTRODUCTION

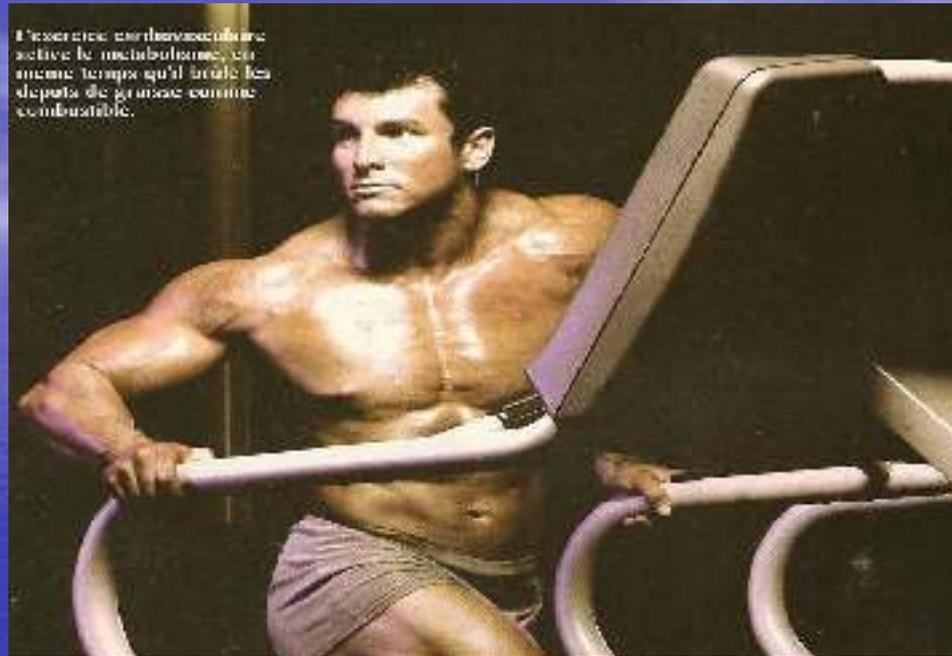


*L'exercice cardio vous aidera à avoir la tension artérielle sous contrôle.*

## A) Les conseils sur le cardio training où le travail en intervalles training :



L'exercice cardio-vasculaire est d'une grande importance pour éliminer de la graisse.

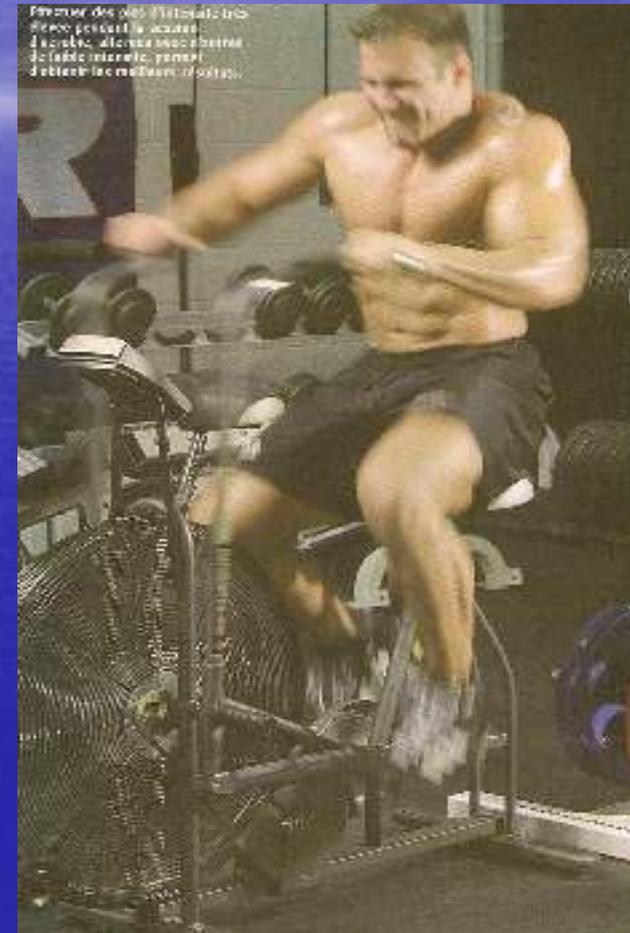
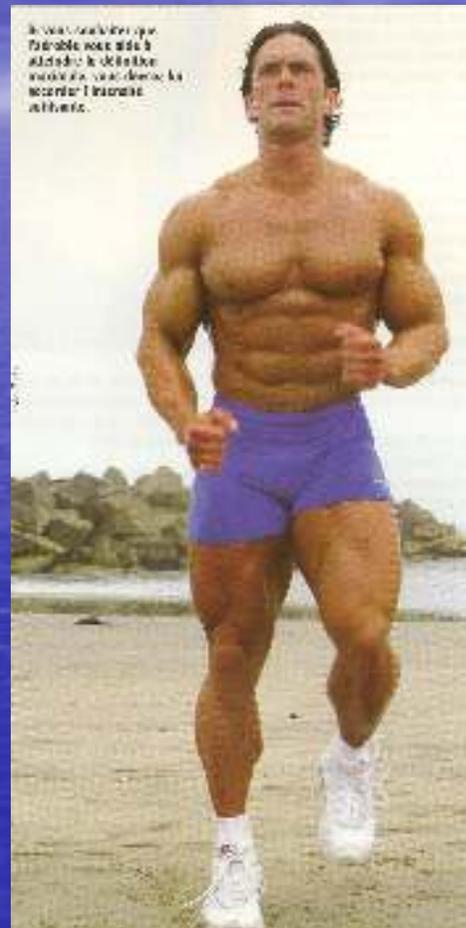


L'exercice cardiovasculaire active le métabolisme, en même temps qu'il brûle les dépôts de graisse comme combustible.

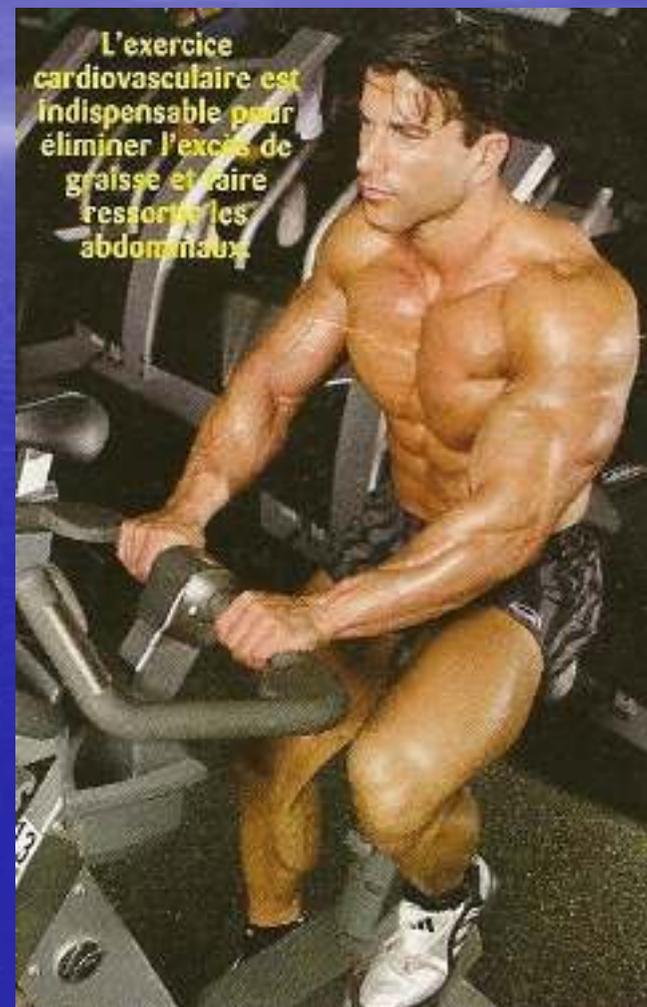
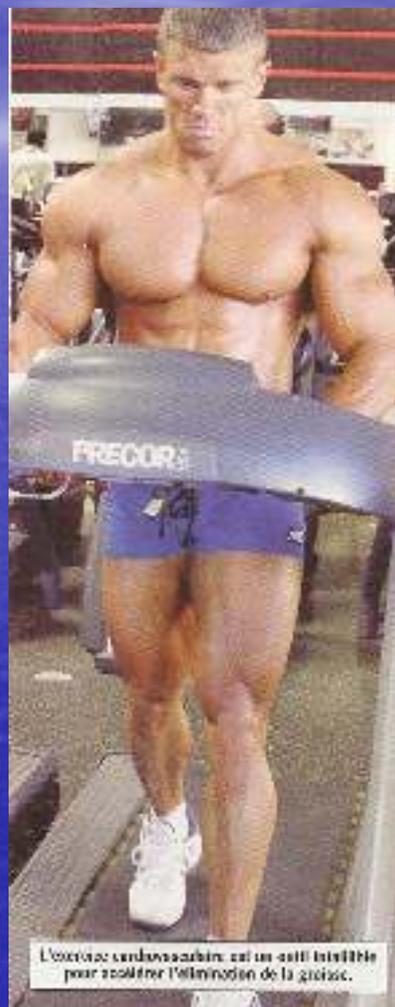
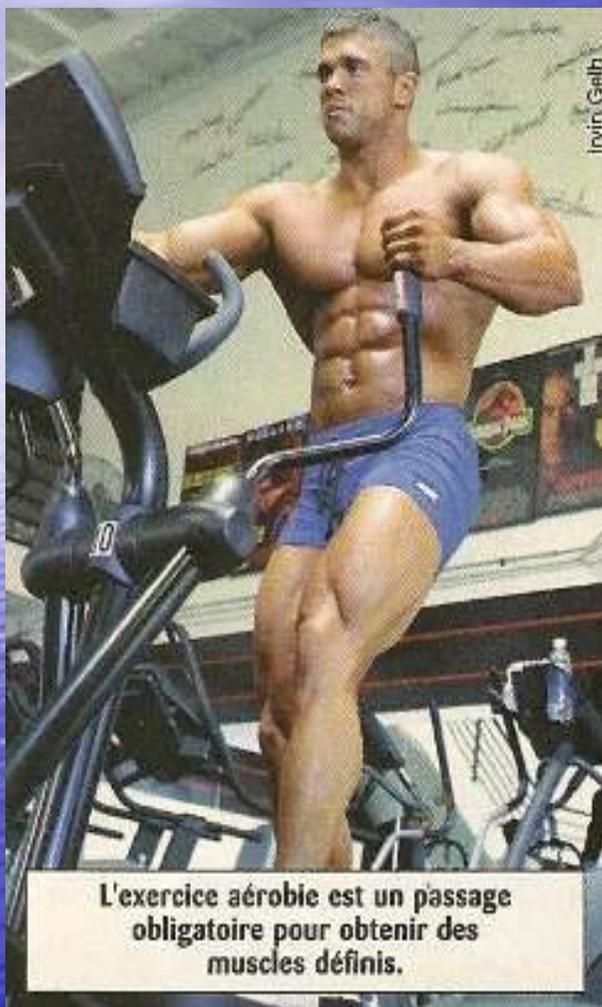


Variés l'intensité des intervalles en un travail de faible à haute intensité pour accélérer l'élimination des graisses rapidement

## A) Les conseils sur le cardio training où le travail en intervalles training :



## A) Les conseils sur le cardio training où le travail en intervalles training :





### A) Conseils de bases

Pour le travail en intervalles training il vous sera recommander de porter un cardio-fréquence-mètre pour connaître votre rythme cardiaque à tous moment pour rester dans la zone ciblée en fonction de l'objectif pour brûler un maximum de graisses rapidement et efficacement

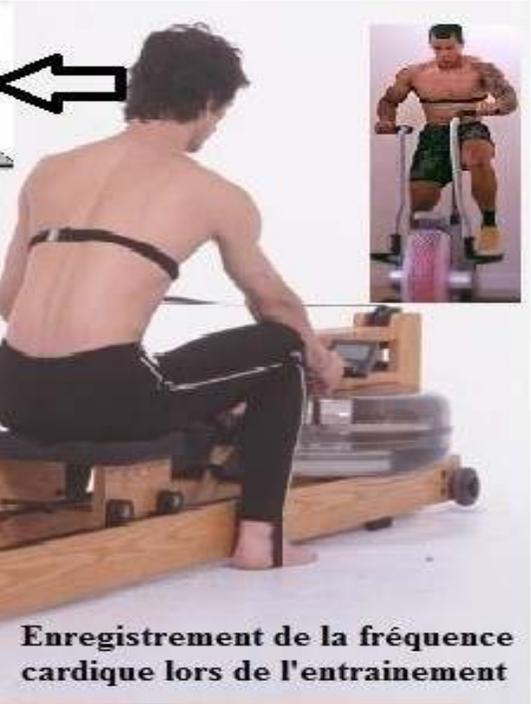




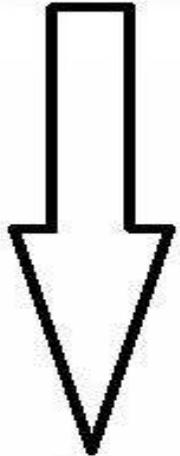
## B) Utilisation d'un cardio frequencemètre



Analyse des performances sur l'ordinateur

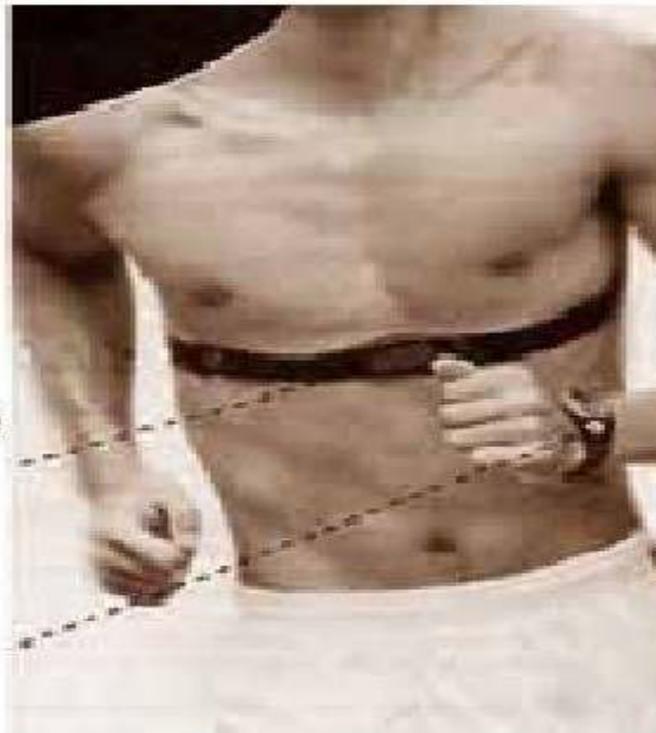


Enregistrement de la fréquence cardiaque lors de l'entraînement



L'émetteur capte la fréquence

Le récepteur affiche la fréquence



## C) Cours théorique d'utilisation d'un cardio fréquencemètre et de son choix:

# COMMENT CHOISIR MON CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE



### QU'EST-CE QU'UN CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE ?

Un cardiofréquencemètre permet de mesurer la fréquence cardiaque instantanée d'un sportif, grâce à une ceinture pectorale. Le signal est envoyé sans fil à la montre et affiché en battement par minute (BPM).

### POURQUOI L'UTILISER ?

Suivre votre fréquence cardiaque vous permet de connaître l'impact de votre activité sportive sur votre corps. En fonction de votre fréquence cardiaque maximale ( $FC_{max}=220-\text{âge}$ ) vous déterminez la bonne intensité de pratique vous permettant d'atteindre un objectif déterminé :

% Fréquence cardiaque max ( $FC_{max}$ )	Objectifs	Durée de l'entraînement	Exemple pour une personne de 30 ans
50% à 60%	Récupération, Amélioration de la santé	20 à 40 min	95 à 114 BPM
60% à 70%	Élimination des graisses	40 à 80 min	114 à 133 BPM
70% à 80%	Amélioration de l'endurance	10 à 40 min	133 à 152 BPM
80% à 90%	Amélioration de la résistance à l'effort	2 à 10 min	152 à 171 BPM
sup à 90%	Amélioration de la vitesse maximale	moins de 5 min	Plus de 171 BPM

\* $FC_{max} = 220 - \text{âge}$

### CRITÈRES DE CHOIX

- Signal : non codé ou codé
- Ceinture : plastique ou textile
- Affichage de la zone cible de fréquence cardiaque
- Mesure des calories dépensées
- Mémorisation de vos séances
- Mode entraînement fractionné
- Temps au tour (laps)

**2) LES DIFFERENTS  
APPAREILS DE  
CARDIO POUR UNE  
SEANCE EN  
INTERVALLES  
TRAINING**



Vélo air bike assis à bras

Vélo semi allongé magnétique

Swing stepper à courroie

Vélo Wattbike à air

Vélo elliptique magnétique

Vélo air bike

Vélo d'appartement vertical magnétique

vélo semi allongé à courroie

Vélo à main magnétique

Tapis de course et de marche

Summit trainer ou air walker

Stepper magnétique

Rameur à translation horizontale piston hydro

Rameur à translation verticale piston hydro

Rameur magnétique à air

Rameur hydraulique à eau

Vélo d'appartement vertical à courroie

Cardio wave review magnétique

Kayak ergomètre

Stepper à pistons hydrauliques

Simulateur de montée d'échelle

Body rider ou body trainer à courroie

Rameur central magnétique ou à courroie

Vélo elliptique à courroie

Cardio twister à courroie

vélo elliptique à rames assis à air

Simulateur d'escalier

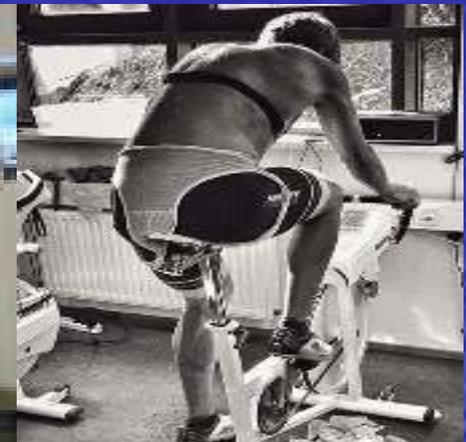
Ski erg magnétique

Versa climber magnétique ou à courroie

Airdyne bike

Vélo Spinning ou Bikking

# 3) EXEMPLES DE SEANCES TYPES DE CARDIO TRAINING EN INTERVALLES TRAINING EFFICACES



### 3.1) Routine d'intervalles pour les débutants N°1:



Lorsque vous aurez développé un niveau d'endurance correct essayez la routine d'intervalles. L'idée sera d'augmenter l'intensité par une courte période, pour augmenter votre rythme cardiaque et brûler un maximum de graisses, pour ensuite récupérer. Ce type de travail en routine vous permettra de brûler plus de calories que le travail en cardio normal. Ce type de travail pourra être difficile mais il sera très efficace. Une récupération et un effort intense à nouveau pour un autre court intervalle et ainsi de suite.

Ci-dessous un exemple d'une séance d'entraînement d'intervalles. Il sera important de faire un bon échauffement avant la routine d'intervalles.

Temps	Intensité
10 secondes	intense
60 secondes	modéré
15 secondes	intense
60 secondes	modéré
20 secondes	intense
60 secondes	modéré
20 secondes	intense
<b>Récupération pendant 2 minutes et répéter si nécessaire L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.</b>	<b>faible récupération retour au calme</b>



### 3.2) Routine d'intervalles pour les débutants N°2:



La recherche a prouvé que le travail en intervalles training accélérera la perte de poids. L'entraînement par intervalles consistera en une série d'efforts intenses avec des périodes de récupérations entre les deux. Après avoir soigneusement effectuer un échauffement suivez la routine suivante

Temps	Intensité
12 secondes	intense
45 secondes	modéré
12 secondes	intense
45 secondes	modéré
12 secondes	intense
45 secondes	modéré
12 secondes	intense
45 secondes	modéré
12 secondes	intense
45 secondes	modéré
12 secondes	intense
<b>Récupération pendant 2 minutes et répéter si nécessaire L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.</b>	<b>faible récupération retour au calme</b>



### 3.3) Routine d'intervalles training pour les intermédiaires N°1 :

La recherche a prouvé que le travail en intervalles training accélérera la perte de poids. L'entraînement par intervalles consistera en une série d'efforts intenses avec des périodes de récupérations entre les deux. L'Université de Nouvelle Galles du Sud a récemment mené des études sur le travail en intervalles training par une routine d'entraînement qui brûlera 3 fois plus de graisse par rapport à un exercices de cardio training classique. Ce qui sera le plus étonnant du travail en intervalles sera la perte de poids dans la moitié du temps!



Voici cette séance d'entraînement :

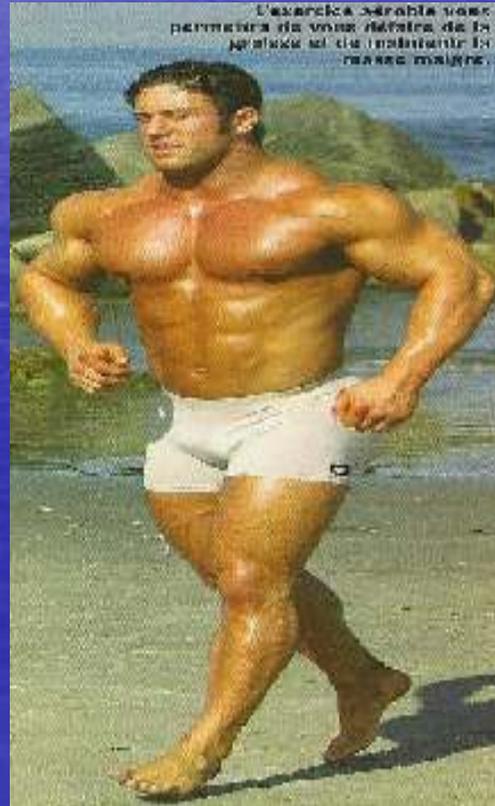
Après avoir soigneusement effectuer un échauffement, suivez la routine d'entraînement suivante pendant 20 minutes si dessous :



Temps	Intensité
8 secondes	intense
12 secondes	modéré
8 secondes	intense
12 secondes	modéré
8 secondes	intense
12 secondes	modéré
8 secondes	intense
12 secondes	modéré
8 secondes	intense
Se reposer pendant 2 minutes et répéter si nécessaire L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.	faible récupération retour au calme



**2 minutes à une cadence lente et 1,30 min à une cadence en intervalles training modérée à intense. Vous répétez ce protocole pendant vingt minutes. En fonction de votre niveau de forme physique, vous devrez peut-être augmenter le temps de récupération de temps en temps. Il sera inutile de vous épuisez. Essayez cette routine tous les deux jours, combiné avec l'entraînement aérobic pour vous assurer de récupérer de cette routine. Selon la forme physique, vous pourrez augmenter l'intensité. N'oubliez pas de récupérer à la fin de la séance d'entraînement en intervalles training.**

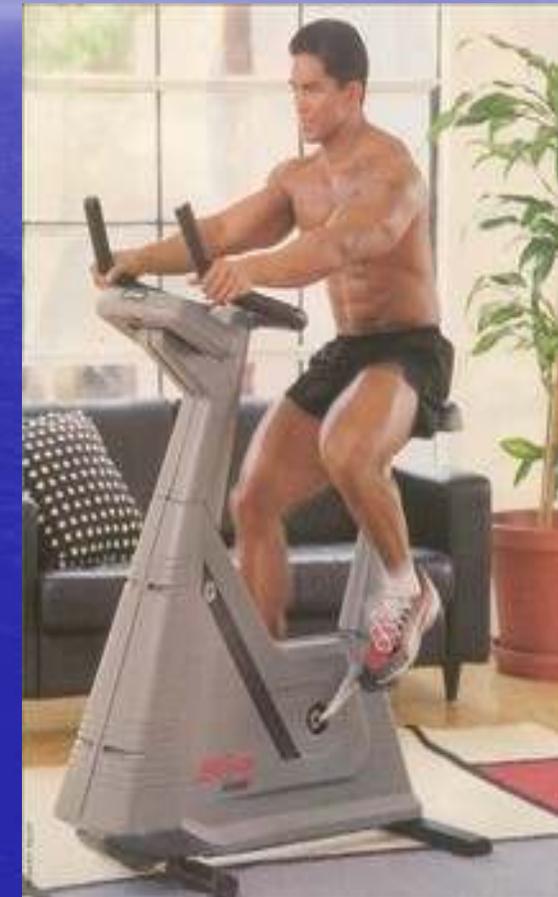


### 3.4) Routine d'intervalles training pour les confirmés:



Augmentez l'intervalle de 8 secondes à une intervalle de 20 secondes, avec 45 secondes entre chaque reprises d'efforts. Il y'aura un repos de deux minutes à la fin de la routine, répétez plusieurs fois 3 fois où plus. N'oubliez pas de bien vous échauffer : suivez la routine si dessous : déconseillée pour les débutants.

Temps	Intensité
8 secondes	intense
45 secondes	modéré
10 secondes	intense
45 secondes	modéré
15 secondes	intense
45 secondes	modéré
20 secondes	intense
45 secondes	modéré
15 secondes	intense
45 secondes	modéré
10 secondes	intense
45 secondes	modéré
8 secondes	intense
Récupération pendant 2 minutes et répéter si nécessaire L'entrainement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.	faible récupération retour au calme



**Répéter le cycle d'intervalles training au minimum 3 fois**

### 3.5) Routine d'intervalles training pour une séance express :

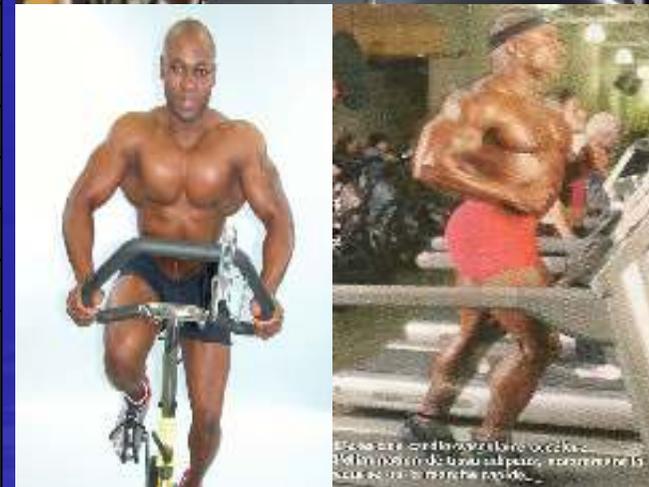
Voici une séance d'entraînement de quatre minutes pour augmenter votre métabolisme pour brûler les graisses. Echauffez-vous pendant 5 minutes où plus puis, vous sprinterez pendant 20 secondes, vous récupérez pendant 10 secondes et, vous sprinterez de nouveau pendant 20 secondes et ainsi de suite.

Vous appliquerez 8 fois la méthode sprints 20 secondes et, 10 secondes de récupération pour vous donner un temps d'entraînement au total de 4 minutes.

Cette séance d'entraînement d'intervalles élèvera votre métabolisme pendant une longue période après l'arrêt de l'exercice, ce qui vous aidera à brûler les graisses.



Temps	Intensité
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
10 secondes	modéré
20 secondes	intense
Se reposer pendant 2 minutes et répéter si nécessaire L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.	faible récupération retour au calme

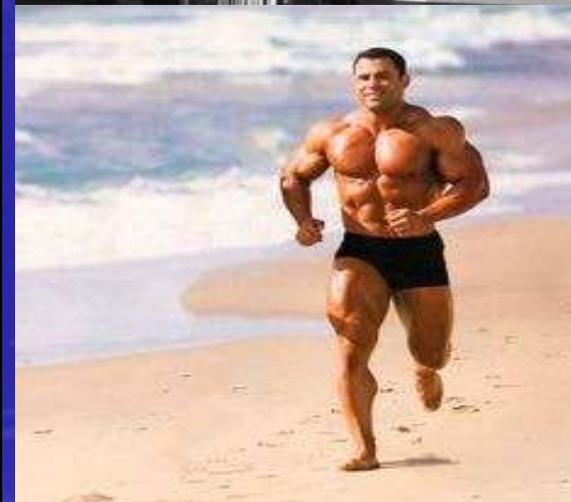


### 3.6) Autres exemples de routines d'intervalles training :

L'entraînement par intervalles sera une méthode d'entraînement cardio-vasculaire utilisé par l'élite, athlètes de haut niveau qui impliquera un travail de cardio training en haute intensité, en alternance avec des périodes de repos où de travail de faible à haute intensité par intervalles. Il est couramment appelé : Méthode de Haute Intensités ( méthode HIT). Appliquez ce principe pour tout les types d'appareils de cardio-training possibles (vélo, tapis, rameur, etc.) pour permettre d'élever votre taux métabolique tout en augmentant la capacité de votre corps à brûler les graisses. La chose la plus importante à retenir sera votre intervalles qui devra être brève, quasi-maximale par des rafales d'intensités différentes en alternant avec des intervalles plus ou moins longues à une intensité faible à modérée à forte.



Temps	Intensité
60 secondes	intense
60 secondes	modéré
60 secondes	intense
60 secondes	modéré
60 secondes	intense
60 secondes	modéré
60 secondes	intense
60 secondes	modéré
60 secondes	intense
60 secondes	modéré
60 secondes	intense
60 secondes	modéré
60 secondes	intense
60 secondes	modéré
60 secondes	intense
Se reposer pendant 2 minutes Répétez si nécessaire L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.	faible récupération retour au calme



Répéter le cycle d'entraînement en intervalles training 6 à 8 fois

**3.6.1) Variations pyramides, en augmentant progressivement la durée des intervalles à haute intensité de 15 secondes que vous progressez dans votre session, pour culminer à 90 secondes :**

Temps	Intensité	
30 secondes	intense	
60 secondes	modéré	
45 secondes	intense	
60 secondes	modéré	
60 secondes	intense	
60 secondes	modéré	
90 secondes	intense	
60 secondes	modéré	
45 secondes	intense	
<p><b>Se reposer pendant 2 minutes Répétez si nécessaire</b>  <b>L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.</b></p>		<p><b>faible</b>  <b>récupération</b>  <b>retour au</b>  <b>calme</b></p>



**3.6.2) Combinaisons d'intervalles de faible, moyenne et haute intensité espacés dans la même manière que la variation intervalles standard :**

Temps	Intensité	
60 secondes	faible	
60 secondes	modérés	
60 secondes	intense	
<p><b>Se reposer pendant 2 minutes Répétez si nécessaire</b>  <b>L'entraînement par intervalles est un excellent moyen de brûler des calories et de gras.</b></p>		<p><b>faible</b>  <b>récupération</b>  <b>retour au</b>  <b>calme</b></p>



# 4) A QUOI CA SERT LE CARDIO TRAINING EN INTERVALLES TRAINING ?



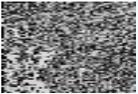
#### 4) Pourquoi travailler en intervalles training ?

L'entraînement par intervalles vous permettra de brûler plus de graisse en moins de temps qu'un travail de cardio en faible Intensité. Vous aurez plus de valeur de votre temps au gymnase où à l'extérieur du gymnase. Pour obtenir des résultats rapide, vous réaliserez ce protocole 3 à 5 fois par semaines. L'entraînement par intervalles sera un moyen très efficace et scientifiquement prouvé pour brûler plus de graisse tout en accélèrent votre métabolisme! Essayez cette méthode efficace et vous serez surpris par ces résultats. C'est également un processus très efficace pour permettre d'éliminer des graisse afin de sécher rapidement notamment lors de la préparation d'un concours de culturisme. Un dernier conseil effectuer le cardio à intervalles training le matin pour permettre de brûler un maximum de graisse tout en veillant à consommer un petit repas léger où un shaker à base de Weight pour éviter le catabolisme musculaire. C'est à vous de jouer pour obtenir un physique de rêve avant l'été où avant le concours.



The background of the slide is a vibrant blue gradient. The top half shows a sky with wispy white clouds, while the bottom half shows the surface of water with gentle ripples. The overall effect is a clean, serene, and professional aesthetic.

# **Exemples des exercices de musculature pour les débutants**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé incliné barre guidée où barre*</b>	<b>3/15-12-10</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé décliné barre guidée où barre*</b>	<b>3/15-12-10</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Pull over machine</b>	<b>2/10</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Dips barres parallèles</b>	<b>2/10</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Pompes au sol où banc</b>	<b>2/10</b>	

**\* alternez l'exercice une séance sur deux**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Épaules</b>	<b>Développé assis barre guidée</b>	<b>3/15-12-10</b>	
<b>Épaules</b>	<b>Tirage menton barre</b>	<b>2/10</b>	
<b>Épaules</b>	<b>Élévation latérale à 1 bras haltère</b>	<b>2/10</b>	
<b>Épaules</b>	<b>Élévation frontale à 1 bras haltère</b>	<b>2/10</b>	
<b>Épaules</b>	<b>Élévation buste penché à 1 bras haltère</b>	<b>2/10</b>	

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Dos</b>	<b>Rowing barre</b>	<b>3/15-12-10</b>	
<b>Dos</b>	<b>Tirage horizontal prise large</b>	<b>2/12</b>	
<b>Dos</b>	<b>Rowing à 1 bras haltère</b>	<b>2/12</b>	
<b>Dos</b>	<b>Tirage vertical barre devant prise large</b>	<b>2/12</b>	

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Jambes</b>	<b>Squat barre guidé</b>	<b>3/15-12-12</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Leg extension</b>	<b>2/10-12</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Leg curl couché</b>	<b>2/10-12</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Mollet debout</b>	<b>2/15</b>	

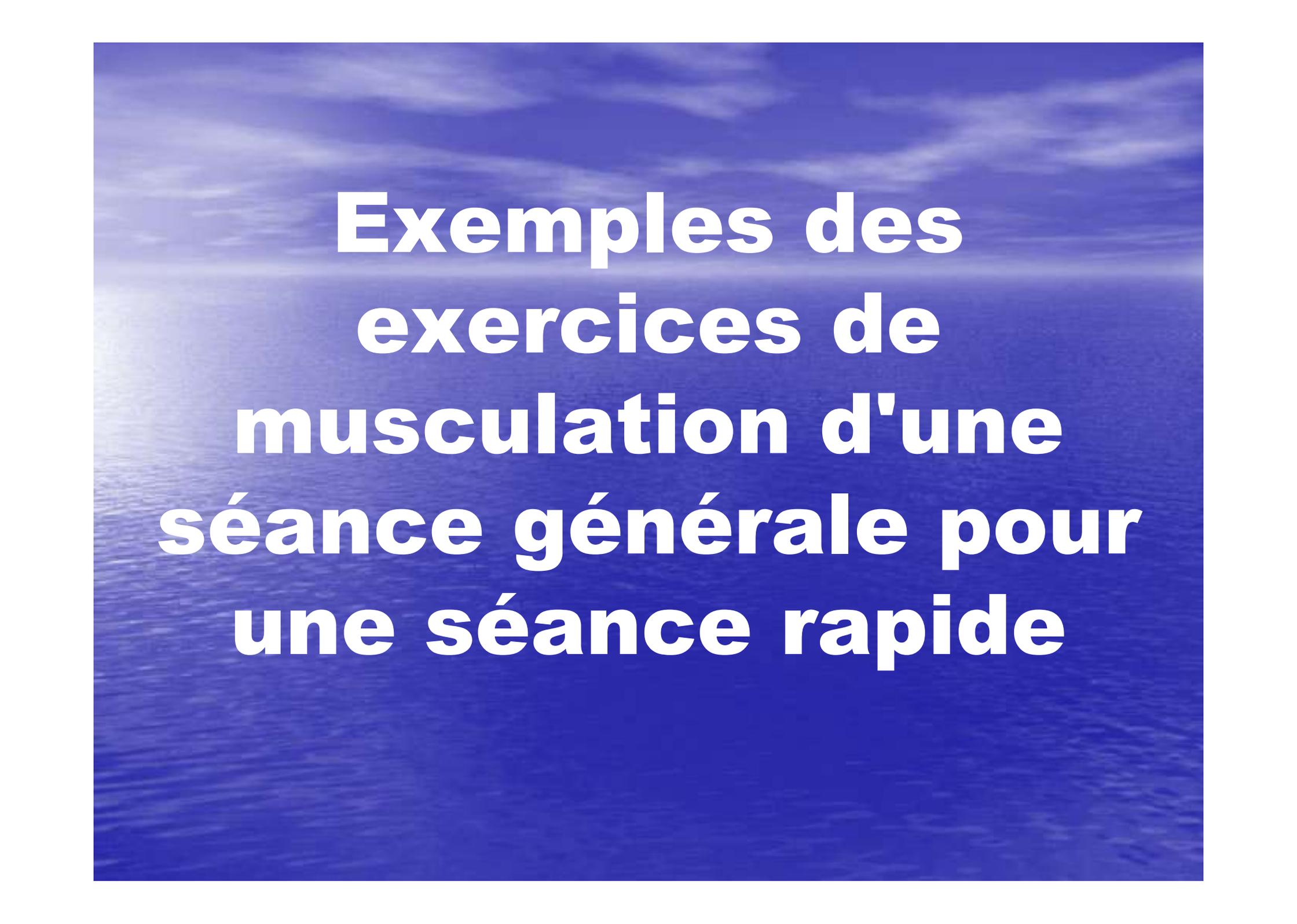
<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Biceps</b>	<b>Curl debout barre</b>	<b>3/15-12-10</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl pupitre barre EZ</b>	<b>2/10</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl alterné incliné haltères</b>	<b>2/10</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl concentré</b>	<b>2/10</b>	

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Triceps</b>	<b>Développé couché prise serrée</b>	<b>3/15-12-10</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Dips machine où barres parallèles</b>	<b>2/10</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Extension poulie haute barre où corde</b>	<b>2/10</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Pompes prise serrée</b>	<b>1-2/10</b>	

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Abdominaux</b>	<b>Ciseaux</b>	<b>3/15-12-10</b>	 Two photographs showing a person performing scissor exercises. The top photo shows the person lying on their back with legs raised and crossed at the ankles. The bottom photo shows the person with legs raised and bent at the knees, performing a scissor motion.
<b>Abdominaux</b>	<b>Relevé de buste</b>	<b>2/10</b>	 A photograph of a person lying on their back on a sandy surface, performing a chest lift exercise. Their legs are raised and bent at the knees, and they are lifting their upper body off the ground.
<b>Abdominaux</b>	<b>Flexion latérale</b>	<b>2/10</b>	 Two photographs showing a person performing side flexions. The top photo shows the person lying on their side with legs raised and bent. The bottom photo shows the person lying on their side with legs raised and bent, performing a side flexion.
<b>Abdominaux (obliques)</b>	<b>Flexion latérale barre ou haltère</b>	<b>3/12-15</b>	 Two photographs showing a person performing side flexions with a barbell or dumbbell. The left photo shows the person standing with a barbell or dumbbell on their back, performing a side flexion. The right photo shows the person standing with a barbell or dumbbell on their shoulder, performing a side flexion.

**Exemple d'exercices de  
musculature d'une  
séance générale pour  
débutants par groupes  
musculaire**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Jambes</b>	<b>Presse à cuisse où fente avant</b>	<b>2/12-15</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé incliné hammer strength où développé incliné haltères</b>	<b>2/12-15</b>	
<b>Dos</b>	<b>Traction horizontale machine</b>	<b>2/12-15</b>	
<b>Epaules</b>	<b>Développé assis machine</b>	<b>2/12-15</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl pupitre barre EZ où barre</b>	<b>2/12-15</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Extension verticale debout où assis haltère</b>	<b>2/12-15</b>	
<b>Mollets</b>	<b>Mollet assis</b>	<b>2/12-15</b>	
<b>Abdos</b>	<b>Crunch pied surélevées</b>	<b>2/12-15</b>	

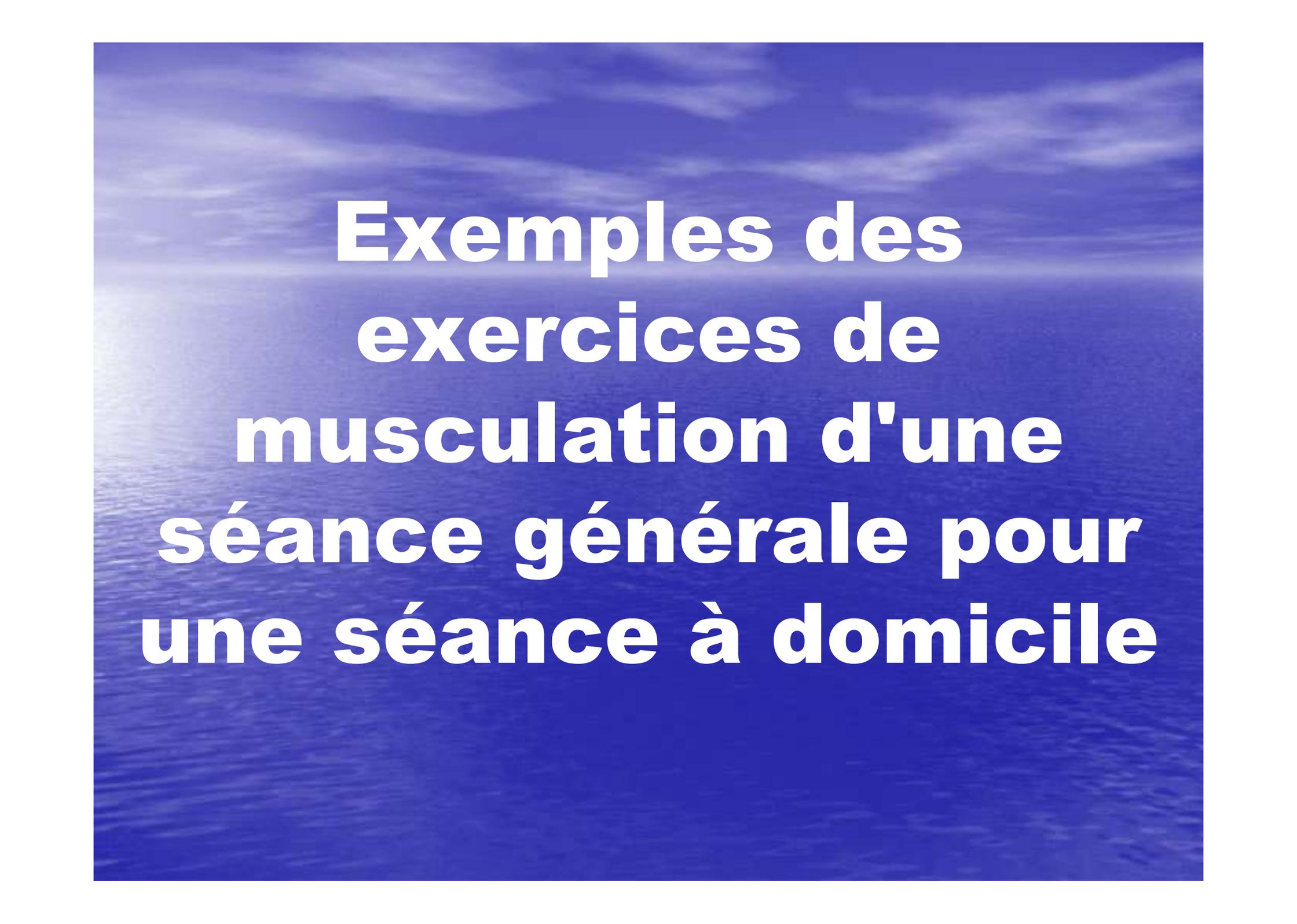


**Exemples des  
exercices de  
musculature d'une  
séance générale pour  
une séance rapide**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Dos</b>	<b>Rowing barre*</b>	<b>2/10</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Presse à cuisses*</b>	<b>2/10</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Leg curl couché*</b>	<b>2/10</b>	
<b>Abdos</b>	<b>Crunch au sol*</b>	<b>2/15</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé couché haltères</b>	<b>2/10</b>	
<b>Epaules</b>	<b>Développé militaire debout barre**</b>	<b>2/10</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl barre debout barre**</b>	<b>2/10</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Extension couché barre EZ**</b>	<b>2/10</b>	

\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série

\*\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série



**Exemples des  
exercices de  
muscultation d'une  
séance générale pour  
une séance à domicile**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Dos</b>	<b>Soulevé de terre barre*</b>	<b>3/15-6-8</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Fente avant haltères*</b>	<b>3/12-15</b>	
<b>Epaules</b>	<b>Tirage menton barre EZ**</b>	<b>2/6-8</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé couché/incliné/décliné haltères**</b>	<b>2/18</b>	
<b>Dos</b>	<b>Rowing incliné haltères***</b>	<b>2/8-12</b>	
<b>Epaules</b>	<b>Développé arnold***</b>	<b>2/8-12</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Extension couché barre EZ****</b>	<b>2/8-12</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl incliné haltères****</b>	<b>2/8-12</b>	
<b>Mollets</b>	<b>Elévation unilatérale du talon*****</b>	<b>2/8-10</b>	

<b>Abdos</b>	<b>Crunch au sol avec torsion*****</b>	<b>2/12-20</b>	
--------------	--	----------------	---

- \* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**
- \*\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**
- \*\*\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**
- \*\*\*\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**
- \*\*\*\*\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**

**DOSSIERS DES EXEMPLES DE  
PROGRAMMES DE  
MUSCULATION POUR  
LA MASSE MUSCULAIRE  
LE VOLUME MUSCULAIRE  
ET DE LA PERTE DE POIDS  
(MASSE SECHE MUSCULAIRE)  
EN FONCTION DE L'OBJECTIF  
RECHERCHE A ATTEINDRE**



**EXEMPLES DE  
PROGRAMMES DE  
MUSCULATION  
OBJECTIF MASSE  
MUSCULAIRE**

**Dans cette phase, l'objectif sera de chercher à prendre du poids. Certes, vous prendrez certainement en même temps que de la masse musculaire quelques kilos de masse adipeuse, mais ce ne sera pas dramatique, on cherchera à monter en poids sur la balance, tout en gagnant des kilos.**

**Pour prendre ces kilos, effectivement l'entraînement sera primordial, mais l'alimentation jouera un rôle très important mais par la suite, vous les perdrez dans la phase suivante (sèche).**

**Les programmes de masse musculaire en pages suivantes ne mentionneront pas les charges à utiliser lors des exercices, cela dépendra des capacités de chacun. La règle sera d'aller toujours jusqu'à la brûlure, c'est-à-dire que vous devrez choisir une charge qui ne vous permettra pas de faire une répétition de plus que celle qui sera indiquée. Si vous devrez faire 10 répétitions mais que vous aurez choisi une charge vous permettant d'en faire 12, il vous faudra alors augmenter la charge afin que la dixième répétition soit beaucoup plus difficile pour que vous ne puissiez pas en faire une de plus. Mais si au bout de 8 répétitions vous n'y arrivez plus alors, il faudra cette fois réduire la charge afin que vous puissiez en réaliser 10.**

**Néanmoins lorsque vous devrez faire une série d'échauffement qui ne sera pas une série de travail musculaire réelle, contentez vous de choisir une charge qui vous permettra de faire 15 à 20 répétitions sans que celle-ci ne sera pas trop éprouvante. Dans ce cas, Il ne faudra pas aller jusqu'à la brûlure mais seulement sentir que le muscle chauffera légèrement.**



**CONSIGNE: PRENDRE 1 MINUTE A 1 MINUTE 30 DE REPOS ENTRE CHAQUE SERIES.**

**PRISE DE MASSE - 2 SEANCES PAR SEMAINE**

**1° Séance : pectoraux + épaules + triceps + abdominaux**

**» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Epaules**

**1er exercice : développé assis avec haltères**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Triceps**

**1 seul exercice : barre au front**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétition**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## 2°séance : cuisses + dos + biceps + mollets

### » Cuisses

1er exercice : **squat**

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

2ème exercice : presse à cuisses

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

### » Dos

1er exercice : **rowing barre**

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

2ème exercice : rowing avec haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

### » Biceps

1er exercice : **curl à la barre**

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

2ème exercice : curl alterné avec haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

### » Mollets

1 seul exercice : **mollets debout ou assis**

3 ou 4 séries de 6 à 8 répétitions

## PRISE DE MASSE - 3 SEANCES PAR SEMAINE

### JOUR 1 : pectoraux + épaules + triceps + abdominaux

#### » Pectoraux

1er exercice : développé couché

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

2ème exercice : développé incliné avec haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

3ème exercice : écartés avec haltères

1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions

#### » Epaules

1er exercice : développé assis avec haltères

2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

2ème exercice : élévations latérales

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

#### » Triceps

1 seul exercice : barre au front

2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions

#### » Abdominaux

Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions

Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions

### JOUR 2 : repos

## **JOUR 3: quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 4 : repos**

## **JOUR 5 : dos + biceps + trapèzes + abdominaux**

### **» Dos**

**1er exercice : rowing barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : curl alterné avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Trapèzes**

**1 seul exercice : shrug à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7: repos**

## **PRISE DE MASSE (alternatif) - 3 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : full body (tout le corps)**

#### **» Cuisses**

**exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Pectoraux**

**exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Dos**

**exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Epaules**

**exercice : développé militaire à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Biceps**

**exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Triceps**

**exercice : développé couché prise serrée**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Mollets**

**exercice : élévation debout à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Abdominaux**

**exercice : relevé de buste**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**JOUR 2 : repos**

**JOUR 3 : full body (tout le corps)**

» **Cuisses**

**exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Pectoraux**

**exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Dos**

**exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Epaules**

**exercice : développé militaire à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Biceps**

**exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Triceps**

**exercice : développé couché prise serrée**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Mollets**

**exercice : élévation debout à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Abdominaux**

**exercice : relevé de buste**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**JOUR 4 : repos**

**JOUR 5 : full body (tout le corps)**

» **Cuisses**

**exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Pectoraux**

**exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Dos**

**exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Epaules**

**exercice : développé militaire à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Biceps**

**exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Triceps**

**exercice : développé couché prise serrée**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Mollets**

**exercice : élévation debout à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

» **Abdominaux**

**exercice : relevé de buste**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

## **PRISE DE MASSE - 4 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : écartés avec haltères**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : curl alterné avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **JOUR 2 : quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

#### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

## » Ischios

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## » Mollets

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 6 à 8 répétitions**

## » Abdominaux

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## JOUR 3 : repos

## JOUR 4 : dos + trapèzes + abdominaux

### » Dos

**1er exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### » Trapèzes

**1er exercice : shrug à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : shrug avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**JOUR 5 : épaules + triceps + abdominaux**

**» Epaules**

**1er exercice : développé militaire à la barre**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : développé assis avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**3ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Triceps**

**1er exercice : barre au front**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

## **PRISE DE MASSE (alternatif) - 4 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : haut du corps**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Dos**

**1er exercice: rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice: tirage vertical**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Epaules**

**1er exercice : développé militaire à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 a 8 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : curls alternés avec haltères**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

#### **» Triceps**

**1er exercice : développé couché prise serrée**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice: triceps à la poulie haute**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

## **JOUR 2 : bas du corps**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : leg extensions**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : élévations debout**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : élévations assis**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 3 : repos**

## **JOUR 4: haut du corps**

### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Dos**

**1er exercice: rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice: tirage vertical**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Epaules**

**1er exercice : développé militaire à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : curls alternés avec haltères**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Triceps**

**1er exercice : développé couché prise serrée**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice: triceps à la poulie haute**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

## **JOUR 5 : bas du corps**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : leg extensions**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : élévations debout**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

**2ème exercice : élévations assis**

**3 séries de 6 à 8 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 6 : repos**

## **JOUR 7 : repos**

# Programmes Prise de Masse musculaire/ adolescent débutant en musculation/Condition physique général/ Tonification générale

<b>OBJECTIF :</b> Prise de masse	<b>BILAN SANTE :</b> ok
-------------------------------------	----------------------------

SEANCES : 3 séances dans la semaine

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Epaules Abdos	Cuisses Lombaires Abdos	Dorsaux Bras Abdos	Dans l'idéal, 1 jour de repos entre chaque séance		Penser aux étirements en fin de séance!	

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 5 à 10 minutes de rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché	21	6	6	2à3min	80% du max 
Développé incliné	25				
Développé décliné	21				
Butterfly	31				
Pullover					
Ecarté couché		3	8	1min	
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10	3	8	1min	
<b>DORSAUX :</b>					
Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7	6	6	2à3min	80% du max 
Tirage vertical poitrine	7				
Rowing machine	29	3	8	1min	Mains en supination 
Rowing barre	24				
Rétropulsions poulie		3	8	1min	
Butterfly inversé	30				
Extension lombaire banc	11	4	20	30"	Pas plus haut que l'horizontale 
T barre	28				
<b>EPAULES :</b>					
Epaulé					
Shrugs					
Développé nuque au cadre guide	6	6	6	2à3min	80% du max 
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre	4	8	8	1min	Prise écart 
Elevations latérales					
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Soulevé de terre	24				
Presse	33	6	6	2à3min	80% du max 
Leg extension	1	4	8	1min	
Leg curl assis	13	6	8	1min	Retenir la montée 
Hack squat	32				
Adducteur machine	15				
Soulevé de terre	33				
Fentes barre	32	4	8	1min	

--	--	--	--

<b>FESSIERS :</b>			
Abducteurs machine	14		
Abducteurs debout	18		
Extension fessier machine	3		
Extension fessier debout	18		

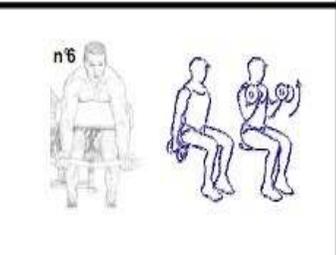
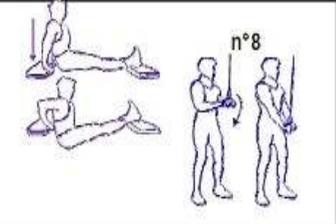
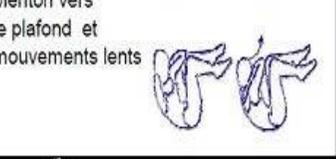
<b>ABDOMINAUX :</b>			
Abdo machine	20		
Relevé genoux à la chaise	4		
Relevé buste au banc obliqu	16		
Crunch au sol		3	max 30"
Relevé de bassin au sol			
Crunch en oblique (genoux coté)			
Rotations au baton			
Coudes genoux		3	20à30 alt

<b>TRICEPS :</b>			
Dips dos au banc	4	4	12 1min
Dév. couché prise serrée	21		
Barre au front			
Kick back			
Extensions poulie corde	8	4	12 1min
Extensions poulie corde	8		

<b>BICEPS :</b>			
Curl machine	5	4	12 1min
Curl barre			
Curl haltères		4	12 1min
Curl Larry Scott	6		
Curl poulie	9		
Curl prise marteau			
Curl en pronation l. scott	6		

<b>MOLLETS :</b>			
Extensions a la presse	31		
Mollets assis	12		

<b>AVANT BRAS :</b>			
Flexion barre			
Extension barre			



OBJECTIF :  
Adolescent  
Débutant muscu

BILAN SANTE :

Soulevé terre jam. tendues



SEANCES :

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Dorsaux	Cuisses			Penser aux étirements en fin de séance!		
Pec/Epaules	Dorsaux					
Abdos	Abdos					
Cuisses	Pec/Epaules					
Lombaires	Lombaires					

FESSIERS :

Abducteurs machine	14		
Abducteurs debout	3		
Extension fessier machine	2		
Extension fessier debout	3		

ECHAUFFEMENT (CARDIO) : 10 minutes rameur ou elliptique

ABDOMINAUX :

Machine abdo	20		
Relevé genoux à la chaise	4		
Relevé buste au banc incliné	16		
Crunch au sol	17	3	15a30 30"
Relevé de bassin au sol	17		
Coudes genoux	17	3	15a30 alt
Relevé de buste au banc 90	19		
Gainage coudes	3	30"a1'	30"

N° Séries Repet. Repos Commentaires :

PECTORAUX :

Développé couché	21			
Développé incliné	25			
Presse pectorale	26	4	20a30	1min
Butterfly	31	4	20a30	1min
Pullover				
Ecarté couché				
Ecarté incliné				
Poulie vis à vis	10			

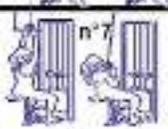
Prise large  
Coudes hauteur d'épaules n°31



DORSAUX :

Tractions barre fixe				
Tirage vertical prise serrée	7	4	20a30	1min
Tirage vertical poitrine	7			
Rowing machine	29	4	20a30	1min
Rowing barre	24			
Rowing 1 bras				
Butterfly inversé	30	4	20a30	1min
Extension lombaire banc	11	4	10a12	30"
T barre	28			

Buste collé au banc  
Prise large



Buste collé au banc  
Pas plus haut que l'horizontale



EPAULES :

Développé nuque	22			
Développé devant	22			
Développé haltères				
Presse à épaules	23			
Rowing menton poulie	9	4	20a30	1min
Tractions latérales	4	20a30	1min	
Elevations antérieures				
Elevations postérieures				

Les coudes au dessus de la barre



TRICEPS :

Dips à la chaise	4		
Dév. couché prise serrée	21		
Barre au front			
Kick back			
Extensions poulie barre	8	4	20a30 1min
Extensions poulie corde	8		

Menton vers  
le plafond



En iso (=statique)



BICEPS :

Curl machine	6		
Curl barre			
Curl haltères	4	20a30	1min
Curl Larry Scott	5		
Curl poulie	9		
curl haltère prise marteau			
Curl en pronation			

N° Séries Repet. Repos Commentaires :

CUISSES :

Squat	24			
Presse	33	4	20a30	1min
Lag extension	1	4	20a30	1min
Lag curl assis	13	4	15a20	1min
Hack squat	32			
Adducteur machine	15	4	20a30	1min
Hack squat	32			
Fentes				



Freiner la montée



MOLLETS :

Extensions à la presse	33		
Mollets assis	12		

AVANT BRAS :

Flexion barre			
Extension barre			

**OBJECTIF :**

 Condition physique  
 (cardio + renfo general)

**BILAN SANTE :**

ok

SEANCES : 1 séance 1 à 2 X / semaine

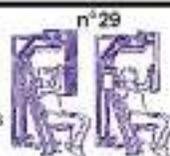
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio						
Dorsaux						
Pectoraux						
Cuisses						
Epaules						
Abdos						

**ECHAUFFEMENT (CARDIO) :** 20 minutes en mode manuel (intensité moyenne)  
 ou en mode programme (alternance d'intensité)

N°	Séries	Repet.	Repos	Commentaires
----	--------	--------	-------	--------------

**PECTORAUX :**

Développe couché	21								
Développe incliné	25								
Butterfly	31	4	20	1min					
Ecartés inclinés									
Pulkover									
Presse pectorale	26	4	20	1min	Prise large				
Poulie vis à vis	10								
Ecartés couché									


**DORSAUX :**

Tractions	11								
Tirage vertical nuque	7	4	20	1min					
Tirage vertical poitrine	7								
Rowing machine	29	4	20	1min	Dos collé au banc				
Rowing barre									
Butterfly inversé	30								
Rowing 1 bras									
Ext lombaire au banc									
T barre	28								


**EPAULES :**

Elevations frontales									
Presse à épaules	23	4	20	1min	Prise serrée				
Développe haltères									
Rowing menton poulie	9								
Rowing menton barre									
Elevations latérales									
Elevations frontales									
Elevations postérieures									

N°	Séries	Repet.	Repos	Commentaires
----	--------	--------	-------	--------------

**CUISSES :**

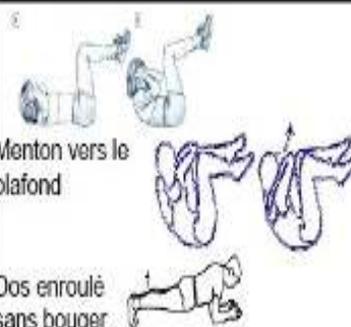
Squat	24								
Presse	33								
Leg extension		4	20	1min					
Leg curl assis		4	20	1min	Retenir la descente				
Soulevé terre jam tendues									
Adducteur machine	15								
Fentes haltères									
Hack squat	32								


**FESSIERS :**

Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	19				
Extension fessier machine	2				
Extension fessier debout	19				

**ABDOMINAUX :**

Abdo machine	20				
Relevé genoux à la chaise	4				
Relevé buste au banc incliné					
Crunch au sol	17	3	20à30	30"	
Relevé de bassin au sol	17				
Crunch en oblique (genoux c	17				
Coudes genoux	17	3	20à30	alt	
Gainage coudes	17	3	30"	30"	


**TRICEPS :**

Dips	4				
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front					
Kick back					
Extensions poulie barre	8				
Extensions poulie corde	8				

**BICEPS :**

Curl machine	6				
Curl barre					
Curl haltères					
Curl Larry Scott	5				
Curl poulie	9				
Curl prise neutre					
Curl en pronation l. scott	5				
Curl 1 bras concentré					

**MOLLETS :**

Extensions à la presse	33				
Mollets assis	12				

**AVANT BRAS :**

Flexion barre					
Extension barre					

**OBJECTIF :**  
Tonification générale

**BILAN SANTE :**  
ok

Soulevé terre jam. tendues



SEANCES : 2 séances à alterner dans la semaine

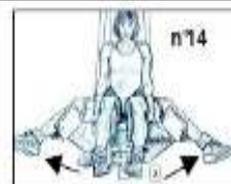
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio	Cardio					
Cuisses	Abdos					
Fessiers	Cuisses					
Abdos	Fessiers					
Dorsaux	Dorsaux					
Pectoraux	Triceps					

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 10 minutes en intensité constante (mode manuel)

**FESSIERS :**

Abducteurs machine	14	5	30	30"à1'
Abducteurs debout	3			
Extension fessier machine	2	4	20	alt
Extension fessier debout	3			

Buste enroulé vers l'avant



**ABDOMINAUX :**

Machine abdo	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc inclin	16			
Crunch au sol	17	3	20à30	30"
Relevé de bassin au sol	17	3	20à30	30"
Crunch en oblique (genoux)	17			
Relevé de buste au banc 90	19			
Coudes genoux	17	3	20à30	30"



Menton vers le plafond

Retenir la descente



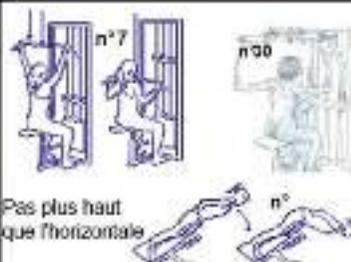
**PECTORAUX :**

	N°	Séries	Répet.	Repos	Commentaires :
Développe couché	21				
Développe incliné	25				
Développe dodiné	21				
Butterfly	31	4	20à30	30"à1'	
Presse pectorale					
Ecarté couché					
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				



**DORSAUX :**

Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	20à30	30"à1'	
Rowing machine	29				
Rowing barre	24				
Rowing 1 bras	30				
Butterfly inversé	30	4	20à30	30"à1'	
Extension lombaire banc	11	4	12à20	30"à1'	
T barre	28				



Pas plus haut que l'horizontale

**TRICEPS :**

Dips à la chaise	4			
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back				
Extensions poulie barre	8	3	20à30	30"
Extensions poulie corde	8			

Les coudes restent en bas



**EPAULES :**

Développe nuque	22			
Développe devant	22			
Développe haltères				
Rowing menton poulie	9			
Rowing menton barre				
Elevations latérales				
Elevations antérieures				
Elevations postérieures				

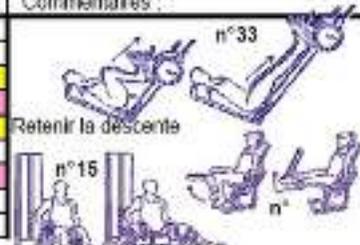
**BICEPS :**

Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltère concentré				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie	9			
curl haltère prise marteau				
Curl en pronation				

N° Séries Répet. Repos

**CUISSES :**

Squat	24			
Presse	33	5	30	30"à1'
Leg extension	1	4	20	1min
Leg curl assis	13	4	20	1min
Hack squat	32			
Adducteur machine	15	4	30	30"à1'
Soulevé de terre	33			
Fentes barre	32			



Retenir la descente

**MOLLETS :**

Extensions à la presse	33			
Mollets assis	12			

**AVANT BRAS :**

Flexion barre				
Extension barre				

**D'autres programmes de musculation cliquez sur l'un des liens internet si dessous:**

**<http://www.espace-musculation.com/programmes/>**

**<http://www.workout-factory.com/wf/index.html>**

**<http://www.fitadium.com/fitipedia/entrainement/programmes-musculation/>**

**<http://www.stayfitbug.com/wp-content/uploads/2009/10/Muscle-and-fitness-101-workout.pdf>**

**<http://www.all-musculation.com/>**

**<http://www.all-musculation.com/>**



The background is a solid blue color with a subtle sunburst or lens flare effect emanating from the center, creating a gradient of light and dark blue tones.

**EXEMPLES DE  
PROGRAMMES DE  
MUSCLATION  
OBJECTIF VOLUME  
MUSCULAIRE**

**Dans cette partie, il s'agira d'un objectif plastique, ayant pour but le développement de sa masse musculaire à des fins esthétiques. Ici, on recherchera le galbe et les proportions musculaires, autrement dit, on effectuera un travail plus qualitatif basant sur le volume.**

**Pour cet objectif, votre progression reposera sur 3 principaux points clés : l'entraînement (stimulation), l'alimentation et le repos (reconstruction et surcompensation). Vous devez garder en tête ses 3 objectifs pour progresser. C'est très souvent les deux derniers points qui seront négligés par bon nombre de pratiquants, souvent les mêmes qui stagneront tout au long de l'année... Effectivement, beaucoup de pratiquants diront : "plus j'en fais, plus je vais progresser rapidement".....C'EST FAUX; vous devrez laisser un temps de récupération à votre corps. De même l'alimentation en qualité et en quantité adéquate demeurera un point primordial.**

**Les programmes de volume musculaire en pages suivantes ne mentionneront pas les charges à utiliser lors des exercices, cela dépendra des capacités de chacun. La règle sera d'aller toujours jusqu'à la brûlure, c'est-à-dire que vous devrez choisir une charge qui ne vous permettra pas de faire une répétition de plus que celle qui sera indiquée. Si vous devrez faire 10 répétitions mais que vous aurez choisi une charge vous permettant d'en faire 12, il vous faudra alors augmenter la charge afin que la dixième répétition soit beaucoup plus difficile pour que vous ne puissiez pas en faire une de plus. Mais si au bout de 8 répétitions vous n'y arrivez plus alors, il faudra cette fois réduire la charge afin que vous puissiez en réaliser 10.**

**Néanmoins lorsque vous devrez faire une série d'échauffement qui ne sera pas une série de travail musculaire réelle, contentez vous de choisir une charge qui vous permettra de faire 15 à 20 répétitions sans que celle-ci ne sera pas trop éprouvante. Dans ce cas, Il ne faudra pas aller jusqu'à la brûlure mais seulement sentir que le muscle chauffera légèrement.**



**CONSIGNE: PRENDRE 1 MINUTE A 1 MINUTE 30 DE REPOS ENTRE CHAQUE SERIE.**

## **VOLUME MUSCULAIRE - 2 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + épaules + triceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Triceps**

**1 seul exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 2 : cuisses + dos + biceps + mollets**

### **» Cuisses**

**1er exercice : presse à cuisses**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : legs extension**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Dos**

**1er exercice : tirage vertical devant**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : tirage horizontal serré**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : curl au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Mollets**

**1 seul exercice : mollets debout ou assis**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **VOLUME MUSCULAIRE - 3 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + triceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché avec haltères ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : poulie vis-à-vis haute ou basse**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl debout à la poulie basse**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : curl avec haltères au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Triceps**

**1 seul exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **JOUR 2 : repos**

## **JOUR 3 : quadriceps + ischios + mollets + abdos**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 4 : repos**

## **JOUR 5 : dos + épaules + trapèzes + abdos**

### **» Dos**

**1er exercice : rowing barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis avec haltères ou à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales à la poulie basse**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Trapèzes**

**1 seul exercice : shrug avec haltères**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

## **VOLUME MUSCULAIRE - 4 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché avec haltères ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : poulie vis-à-vis haute ou basse ou peck deck**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl debout à la poulie basse**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : curl avec haltères au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 2 : quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 3 : repos**

## **JOUR 4 : dos + trapèzes + abdominaux**

### **» Dos**

**1er exercice : rowing barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Trapèzes**

**1er exercice : shrug à la barre ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : shrug avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

## **JOUR 5 : épaules + triceps + abdominaux**

### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : développé assis avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**3ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Triceps**

**1er exercice : dips**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

**2ème exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

# Programmes volumes musculaire

## OBJECTIF :

Volume  
Débutant

## BILAN SANTE :

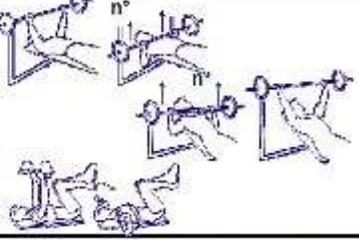
### SEANCES :

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Dorsaux	Cuisses	Pectoraux	Les 2 premières semaines, travailler avec des charges plus légères et faire des séries de 15 au lieu de 10.			
Triceps	Biceps	Epaules				
Abdos	Abdos	Abdos				

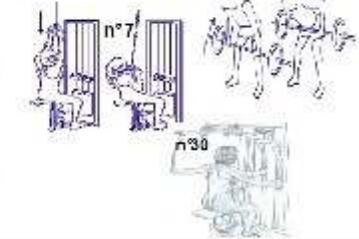
ECHAUFFEMENT /CARDIO : 10 minutes de rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
--	----	--------	--------	-------	----------------

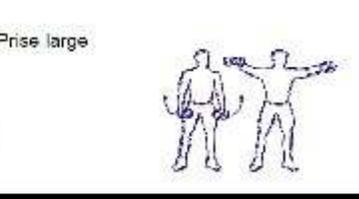
### PECTORAUX :

Développé couché		4	10à12	1'30	
Développé incliné barre	24	4	10à12	1'30	
Développé couché	21				
Butterfly	29				
Pullover					
Ecarté couché		4	12	1min	
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				

### DORSAUX :

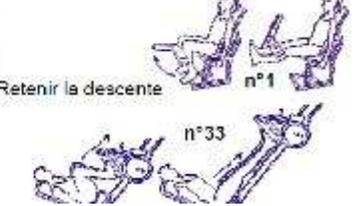
Tractions	11				
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	10à12	1'30	
Rowing machine	27	4	10à12	1'30	
Rowing barre					
Retropulsion poulie					
Tirage vertical poit.	7				
Butterfly inversé	30	4	12	1min	
T barre	26				

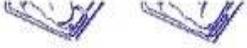
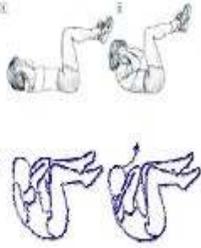
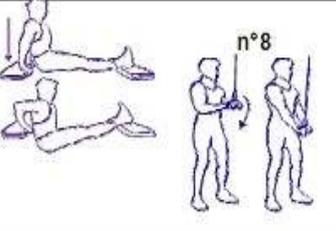
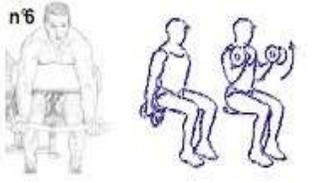
### EPAULES :

Développé devant	22				
Presse à épaules	32	4	10à12	1'30	
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre					
Elevations latérales		4	12	1min	
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
--	----	--------	--------	-------	----------------

### CUISSES :

Squat	23				
Presse	31	4	10à12	1'30	
Leg extension	13	4	12	1min	
Leg curl assis	1	5	12	1min	
Soulevé terre jam. tendues					
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	30				

							
<b>FESSIERS :</b>							
Abducteurs machine	14						
Abducteurs debout	18						
Extension fessier machine	3						
Extension fessier debout	18						
<b>ABDOMINAUX :</b>							
Abdo machine	20						
Relevé genoux à la chaise	4						
Relevé buste au banc oblique	16						
Crunch au sol		3	max	30"			
Relevé de bassin au sol							
Crunch en oblique (genoux coté)							
Rotations au baton							
Coudes genoux		3	20à30	alt			
<b>TRICEPS :</b>							
Dips dos au banc	4	4	12	1min			
Dév. couché prise serrée	21						
Barre au front							
Kick back							
Extensions poulie corde	8	4	12	1min			
Extensions poulie corde	8						
<b>BICEPS :</b>							
Curl machine	5	4	12	1min			
Curl barre							
Curl haltères		4	12	1min			
Curl Larry Scott	6						
Curl poulie	9						
Curl prise marteau							
Curl en pronation l. scott	6						
<b>MOLLETS :</b>							
Extensions a la presse	31						
Mollets assis	12						
<b>AVANT BRAS :</b>							
Flexion barre							
Extension barre							

Objectif : Volume

SEANCES : 4 séances par semaine

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Epaules Abdos	Cuisses Abdos	Dorsaux Triceps Abdos	Biceps Rappels (pec/cuiss/dos)			

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 5 minutes rameur

	N°	Séries	Répet.	Repos	Commentaires	
<b>PECTORAUX :</b>						
Développé couché aux haltères	5	8	1min			
Développé incliné cadre guide	5	8	1min			
Butterfly	31					
Ecartés inclinés						
Fulover	4	8à10	1min			
Presse pectorale	26					
Poulie vis à vis	10					
Développé couché	31	5	12à15	1min		
<b>DORSAUX :</b>						
Tractions barre fixe						
Tirage vertical nuque	7	5	8	1min		
Tirage vertical supination	7					
Rowing machine	29	5	12à15	1min		
Rowing barre						
Butterfly inverse	30	4	8à10	1min		
Rowing 1 bras						
Ext lombaire au banc	11					
T barre	28	4	8à10	1min		
<b>EPAULES :</b>						
Développé nuque	22	5	8	1min		
Presse à épaules	23					
Développé haltères						
Rowing menton poulie	9					
Rowing menton barre	4	8	1min			
Elevations latérales						
Poulie vis à vis croisées						
Elev. postérieures 1 bras poulie	4	8à10	alt			
<b>Buste penché</b>						

	N°	Séries	Répet.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Squat	24				
Presse	33	5	8	1min	
Leg extension	1	3	8à10	1min	
Leg curl assis	13	4	8à10	1min	
Soulevé terre jam. tendues	4	8	1min		
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	32	5	8	1min	
Presse	33	5	12à15	1min	
<b>DOS SUPER PLAT</b>					

<b>FESSIERS :</b>				
Abducteurs machine	14			
Abducteurs debout	19			
Extension fessier machine	2			
Extension fessier debout	19			

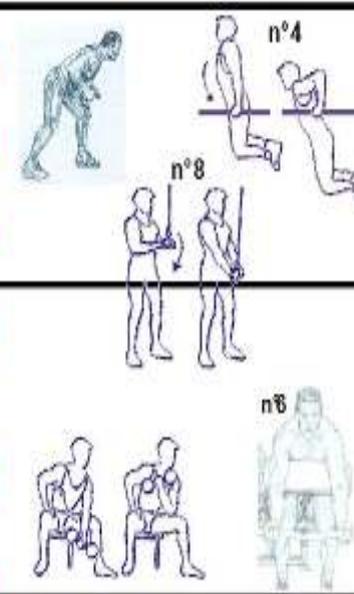
<b>ABDOMINAUX :</b>				
Abdo machine	20	4	30	30"
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch +enroulé bassin	17	4	max	30"
Relevé de bassin au sol	17			
Torsions buste banc lombair	11	4	20à30	alt
Relevé de buste au banc 90	3			
Elevations jambes côté	17	4	20à30	alt

<b>TRICEPS :</b>				
Dips	4	4	8à10	1min
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back	3	8à10	alt	
Extensions poulie barre	8			
Extensions poulie corde	8	4	8à10	1min

<b>BICEPS :</b>				
Curl machine	6	4	8à10	1min
Curl barre				
Curl haltères				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie corde	9	4	8à10	1min
Curl prise neutre				
Curl en pronation poulie				
Curl 1 bras concentré	3	8à10	alt	

<b>MOLLETS :</b>				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			

<b>AVANT BRAS :</b>				
Flexion barre				
Extension barre				



**OBJECTIF :**

 Volume : niveau avancé  
 5 Séances/sem

**BILAN SANTE :**

ok

**SEANCES :**

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Dorsaux Triceps Abdos rappel pec	Quadriceps Biceps Abdos	Pectoraux Ischios Abdos	Epaules rappel dos Abdos	rappel cuisses Mollets Abdos		

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 5 minutes rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché haltères		5	8	1min	
Développé incliné	25	4	15	45"	
Butterfly	31				
Ecartés inclinés					
Pullover					
Presse pectorale "prise serrée"		5	8	1min	
Poulie vis à vis	10				
Ecartés couché					
<b>DORSAUX :</b>					
Tirage devant "barre poignée"		5	8	1min	Paume de mains face à face
Tirage vertical nuque	7	4	15	45"	
Tirage vertical supination	7				
Rowing machine	29	5	8	1min	En prise serrée
Rowing barre					
Butterfly inversé	30				
Rowing 1 bras					
Ext.lombaire au banc	11	4	15	45"	
T barre	28				
<b>EPAULES :</b>					
Elevations frontales					
Presse à épaules	23				
Développé devant		5	8	1min	
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre		5	8	1min	"prise large"
Elevations latérales					
Poulie vis à vis croisées					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
<b>CUISSES :</b>					
Squat haltères		4	8	1min	
Presse	33	3	15	1min	
Leg extension	1	4	8	1min	
Leg curl assis	13	4	8	1min	
Soulevé terre jam. tendues		5	8	1min	
Adducteur machine	15				
Fentes haltères		4	8	1min	
Hack squat	32	5	15	1min	

**FESSIERS :**

Abducteurs machine	14			
Abducteurs debout	19			
Extension fessier machine	2			
Extension fessier debout	19			

**ABDOMINAUX :**

Gainage sur les coudes	20		1min	
Relevé genoux à la chaise	4		20a30	
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch au sol	17		30a40	
Relevé de bassin au sol	17			
Crunch en oblique (genoux c)	17			
Relevé de buste au banc 90	3			
Torsions de buste banc à lombaires		20	alt	

En circuit training :

3 Tours , 1min de recup en fin de tour

**TRICEPS :**

Dips dos au banc				
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Extensions poulie haute de dos	5	10a12	45"	
Extensions poulie barre	8			
Extensions poulie corde	8	5	10a12	45"

**BICEPS :**

Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltères				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie corde	9	5	10a12	45"
Curl prise neutre				
Curl en pronation barre	5	10a12	45"	
Curl 1 bras concentré				

**MOLLETS :**

Extensions a la presse	33	4	8a12	45"
Mollets assis	12	4	8a12	45"

Genoux tendus

**AVANT BRAS :**

Flexion barre				
Extension barre				

<b>OBJECTIF :</b> Volume	<b>BILAN SANTE :</b> ok
-----------------------------	----------------------------

SEANCES						
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Inchies Triceps Abdos	Dorsaux Quadriceps Biceps Abdos	Epaules rappel pat dos Lombaires Abdos	rappel au Biset = les 2 exercices enchaînés l'un derrière l'autre, puis 1 min de récup		Penser aux étirements en fin de séance!	

ECHAUFFEMENT /CARDIO :

	N°	Séries	Repet	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>					
Développe coudie	21	4	10a12	1min	
Développe incliné haltères		4	10a12	1min	
Presse pectorale	26				
Butterfly	31				
Halfover		3	10a12	1min	
Ecarté couché					
Ecarté incliné					
Presse pectorale	26	5	15	1min	
<b>DORSAUX :</b>					
Rowing machine	29	5	15	1min	
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	10a12	1min	
Rowing machine	29				
Rowing barre	24	4	10a12	1min	
Rowing 1 bras					
Butterfly inversé	30	3	10a12	1min	
T barre					
Extension lombaire banc	11	4	15a20	30"	
<b>EPAULES :</b>					
Développé nuque	22				
Développé devant	22				
Développé haltères		4	10a12	1min	
Presse à épaules	23				
Rowing menton poulie	9				
Elevations latérales		4	10a12	1min	
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Repet	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Squat	24	4	10a12	1min	
Presse	33				
Leg extension	1	4	10a12	1min	
Leg curl assis	13	4	10a12	1min	
Hack squat	32				
Adducteur machine	15				
Hack squat	32				
Fentes					

souleve terre jam tendues	4	10a12	1min	Dos SUPER PLAT
---------------------------	---	-------	------	----------------

<b>FESSIERS :</b>				
Abducteurs machine	14			
Abducteurs debout	3			
Extension fessier machine	2			
Extension fessier debout	3			

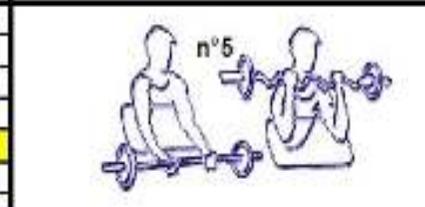
<b>ABDOMINAUX :</b>				
Machine abdo	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch au sol	17		30a40	
Relevé de bassin au sol	17		20a30	
Crunch en oblique (genoux)	17			
Elevation jambes coté	17		20a30	alt
Coudes genoux	17			

<b>TRICEPS :</b>				
Jambe au front	5	10a12	1min	
lev couché prise serrée	21	3	10a12	1min
kick back				
Extensions poulie barre	8			
Extensions poulie corde	8			

<b>BICEPS :</b>				
curl machine	6			
curl barre				
curl haltères				
curl Larry Scott	5	5	10a12	1min
curl poulie	9			
curl prise marteau				
curl en supi-pronation		3	10a12	1min

<b>MOLLETS :</b>				
Extensions à la presse	33			
Mollets assis	12			

<b>AVANT BRAS :</b>				
flexion barre				
Extension barre				



~ 60 min n° 12

<b>OBJECTIF :</b> Volume général (accent bras)	<b>BILAN SANTE :</b> ok
---	----------------------------

SEANCES						
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Epaules Abdos	Cuisses Dorsaux Abdos	Bras Lombaires Abdos				
Penser aux étirements en fin de séance!						

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 10 minutes rampeur

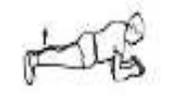
	N°	Séries	Répet.	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>					
Developpé couché	21	4	10	1'30	Prise serrée 
Developpé incliné	24				
Presse pectorale	26	4	10	1'30	
Butterfly	29				
Pullover					
Ecarté couché					Prise serrée 
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10	3	10	1min	

<b>DORSAUX :</b>					
Tractions	11				Prise serrée Prise large 
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	10	1'30	
Rowing machine	27	4	10	1'30	
Rowing 1 bras	3	10	alt		
Retropulsion barre debout					Pas plus haut que l'épaule 
Tirage vertical post.	7				
Ext lombaire au banc	19	4	10x15	1min	
T barre	25				

<b>EPAULES :</b>					
Developpé nuque cadre cuir	27				Banc à 90° 
Presse à épaules	32				
Developpé haltères		4	10	1'30	
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre					
Elevations latérales		4	10	1min	
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Repet.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Squat	23				Retenir la montée 
Presse	31	4	10	1'30	
Leg extension	15	4	10	1min	
Leg curl assis	1	4	10	1min	
Soulève terre jam. tendues					
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	30				

<b>FESSIERS :</b>					
Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	18				
Extension fessier machine	3				
Extension fessier debout	18				

<b>ABDOMINAUX :</b>					
Abdo machine	20				
Relevé genoux à la chaise	4	3	max	30"	   
Relevé buste au banc obliqu	16				
Crunch au sol					
Relevé de bassin au sol		3	max	30"	
Crunch en oblique (genoux coté)		3	30	alt	
Gainage coté		3	1min	30"	
Gainage coudes		3	1min	30"	

<b>TRICEPS :</b>					
Dips dos au banc	4				 
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front		4	8à10	1min	
Kick back					
Extensions poulie de dos	8	3	8à10	1min	
Extensions poulie corde	8	3	8à10	1min	

<b>BICEPS :</b>					
Curly machine	5				 
Curly barre		4	8à10	1min	
Curly haltères		3	8à10	1min	
Curly Larry Scott	6				
Curly poulie	9				
Curly prise marteau					
Curly en pronation	6	3	8à10	1min	

<b>MOLLETS :</b>					
Extensions à la presse	31				paume de mains vers l'avant
Mollets assis	12				

<b>AVANT BRAS :</b>					
Flexion barre					
Extension barre					

n°

**D'autres programmes de musculation cliquez sur l'un des liens internet si dessous:**



**<http://www.espace-musculation.com/programmes/> et <http://www.fitadium.com/fitipedia/entrainement/programmes-musculation/>  
<http://www.workout-factory.com/wf/index.html> et <http://www.stayfitbug.com/wp-content/uploads/2009/10/Muscle-and-fitness-101-workout.pdf>  
<http://www.all-musculation.com/>**

**EXEMPLES DE  
PROGRAMMES DE  
MUSCLATION  
OBJECTIF PERTE DE  
POIDS (MASSE SECHE  
MUSCULAIRE)**

**Dans cette partie, votre entraînement changera considérablement, c'est surtout au niveau de votre assiette que tous changera : Cette fois, on recherchera à brûler le maximum de graisses tout en préservant le maximum la masse musculaire. Dans cette phase, il s'agira de perdre les "mauvais kilos" (réserves adipeuses) tout en entretenant la masse musculaire acquise dans les phases précédentes (masse et volume musculaire) de manière à obtenir un dessin musculaire très marqué. On effectuera des sessions de cardio training d'une durée de 30 Minutes à 1 Heure à une fréquence de 3 à 5 fois par semaines voir d'avantage à l'approche d'une compétition de culturisme avant le jours J. Vous pourrez faire des séances de cardio classique où soit, des séances de cardio training en intervalles training (méthode HIT) pour éliminer ce tissus adipeux rapidement tout en perdant des kilos rapidement.**

**Les programmes de définition musculaire en pages suivantes ne mentionneront pas les charges à utiliser lors des exercices, cela dépendra des capacités de chacun. La règle sera d'aller toujours jusqu'à la brûlure, c'est-à-dire que vous devrez choisir une charge qui ne vous permettra pas de faire une répétition de plus que ce celle qui sera indiquée. Si vous devrez faire 10 répétitions mais que vous aurez choisi une charge vous permettant d'en faire 12, il vous faudra alors augmenter la charge afin que la dixième répétition soit beaucoup plus difficile pour que vous ne puissiez pas en faire une de plus. Mais si au bout de 8 répétitions vous n'y arrivez plus alors, il faudra cette fois réduire la charge afin que vous puissiez en réaliser 10.**

**Néanmoins lorsque vous devrez faire une série d'échauffement qui ne sera pas une série de travail musculaire réelle, contentez vous de choisir une charge qui vous permettra de faire 15 à 20 répétitions sans que celle-ci ne sera pas trop éprouvante. Dans ce cas, Il ne faudra pas aller jusqu'à la brûlure mais seulement sentir que le muscle chauffera légèrement.**



**CONSIGNE: PRENDRE 30 SECONDES A 1 MINUTE DE REPOS ENTRE CHAQUE SERIE**

## **DÉFINITION MUSCULAIRE - 2 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + épaules + triceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Triceps**

**1 seul exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc...**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 2 : cuisses + dos + biceps + mollets**

### **» Cuisses**

**1er exercice : presse à cuisses**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : legs extension**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Dos**

**1er exercice : tirage vertical devant**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : tirage horizontal serré**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Biceps**

**1er exercice : curl à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : curl au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Mollets**

**1 seul exercice : mollets debout ou assis**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc...**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **DEFINITION MUSCULAIRE - 3 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + triceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché avec haltères ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : poulie vis-à-vis haute ou basse**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl debout à la poulie basse**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : curl avec haltères au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 1 à 20 répétitions**

#### **» Triceps**

**1 seul exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique ou cardio en intervalles training (HIT)**

### **JOUR 2 : repos**

## **JOUR 3 : quadriceps + ischios + mollets + abdos**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 4 : repos**

## **JOUR 5 : dos + biceps + trapèzes + abdos**

### **» Dos**

**1er exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Epaulés**

**1er exercice : développé assis avec haltères ou à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : élévations latérales à la poulie basse**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Trapèzes**

**1 seul exercice : shrug avec haltères**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

## **DEFINITION MUSCULAIRE - 4 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché avec haltères ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : poulie vis-à-vis haute ou basse ou peck deck**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl debout à la poulie basse**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : curl avec haltères au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 2 : quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

**JOUR 3 : repos**

**JOUR 4 : dos + trapèzes + abdominaux**

**» Dos**

**1er exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

**» Trapèzes**

**1er exercice : shrug à la barre ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : shrug avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 5 : épaules + triceps + abdominaux**

### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : développé assis avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : élévations latérales**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Triceps**

**1er exercice : dips**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

## **DEFINITION MUSCULAIRE - 6 SEANCES PAR SEMAINE**

### **JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux**

#### **» Pectoraux**

**1er exercice : développé couché avec haltères ou à la machine**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : développé incliné avec haltères ou à la machine**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : poulie vis à vis haute ou basse**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Biceps**

**1er exercice : curl debout à la poulie basse**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : curl avec haltères au pupitre**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Triceps**

**1 seul exercice : triceps à la poulie haute**

**2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

#### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **JOUR 2 : Cardio**

#### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 3 : quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

### **» Quadriceps**

**1er exercice : squat**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : presse à cuisses**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : legs extensions**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Ischios**

**1er exercice : soulevé de terre jambes tendues**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : legs curls**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Mollets**

**1er exercice : mollets debout**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : mollets assis**

**3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

## **JOUR 4 : Cardio**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 5 : dos + épaules + trapèzes + abdominaux**

### **» Dos**

**1er exercice : rowing à la barre**

**3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : tirage vertical devant**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**3ème exercice : tirage horizontal prise serrée**

**1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Epaules**

**1er exercice : développé assis avec haltères ou à la machine**

**2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

**2ème exercice : élévations antérieur barre**

**3ème exercice : élévations latérales à la poulie basse**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Trapèzes**

**1 seul exercice : shrug avec haltères**

**1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions**

### **» Abdominaux**

**Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

**Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions**

## **JOUR 6 : Cardio**

### **» Cardio**

**Au choix: Vélo, tapis de course, etc....**

**30 à 60 minutes cardio classique où cardio en intervalles training (HIT)**

## **JOUR 7 : repos**

# Programmes perte de poids masse sèche

<b>OBJECTIF :</b> Volume Perte adipeuse		<b>BILAN SANTE :</b>				
---	--	----------------------	--	--	--	--

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Ishios Abdos	Bras Mollets Abdos Lombaires	(repos ou cardio) Dorsaux Quadri Abdos	Epaules Fessiers Mollets Abdos		

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** sèche : 50min à 1h effort constant  
ou echauff : 10 minutes rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché	21				
Développé incliné	24	5	6à8	1min	
Développé couché	21				
Butterfly	29	4	10à12	1min	
Pullover					
Foarte couché		4	10à12	1min	
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10	3	10à12	1min	
<b>DORSAUX :</b>					
Tractions	11				
Tirage vertical nuque	7	5	6à8	1min	
Tirage vertical prise serrée	7	4	10à12	1min	
Rowing machine	27				
Rowing 1 bras		4	10à12	1min	
Rétropulsion barre debout					
Butterfly inversé	30	3	10à12	1min	
Ext lombaire au banc	19	4	15à20	30"	
T barre	26				Pas plus haut que l'horizontale
<b>EPAULES :</b>					
Développé nuque	22	4	8à10	1min	
Presse à épaules	32				
Développé haltères		5	6à8	1min	
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre		4	8à10	1min	
Elevations latérales					
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Squat	23	5	12	1min	En apprentissage A VOIR
Presse	31				
Leg extension	13	5	8à10	1min	
Leg curl assis	1	4	10à12	1min	
Soulevé terre jam. tendues		4	10à12	1min	DOS PLAT A VOIR
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Heck squat	30				

<b>FESSIERS :</b>					
Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	18				
Extension fessier machine	3				
Extension fessier debout	18				
<b>ABDOMINAUX :</b>					
Abdo machine	20				
Relevé genoux à la chaise	4				
Relevé buste au banc obliqu	16				
Crunch au sol		3	max	30"	
Relevé de bassin au sol					
Crunch en oblique (genoux coté)					
Rotations au baton					
Coudes genoux		3	20à30	alt	
<b>TRICEPS :</b>					
Dips dos au banc	4	4	12	1min	
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front					
Kick back					
Extensions poulie corde	8	4	12	1min	
Extensions poulie corde	8				
<b>BICEPS :</b>					
Curl machine	5	4	12	1min	
Curl barre					
Curl haltères		4	12	1min	
Curl Larry Scott	6				
Curl poulie	9				
Curl prise marteau					
Curl en pronation l. scott	6				
<b>MOLLETS :</b>					
Extensions a la presse	31				
Mollets assis	12				
<b>AVANT BRAS :</b>					
Flexion barre					
Extension barre					

**OBJECTIF :**  
Sèche - définition musculaire

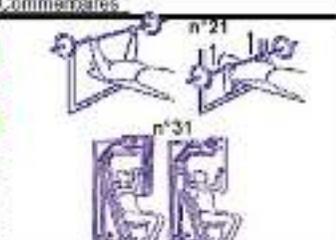
**BILAN SANTE :**  
ok

**SEANCES :**

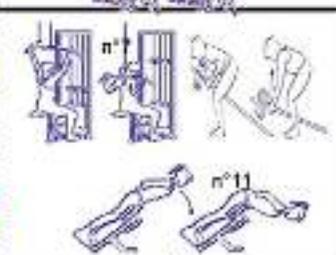
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio Dorsaux Epaules Triceps Abdos	Cardio Cuisses Pectoraux Biceps Abdos	Cardio Abdos Lombaires	Cardio Dorsaux Epaules Triceps Abdos	Cardio Cuisses Pectoraux Biceps Abdos		

**ECHAUFFEMENT (CARDIO) :** 45 min à 50min en intensité constante et modérée  
70à75 % de FC max = 140 à 150 BPM

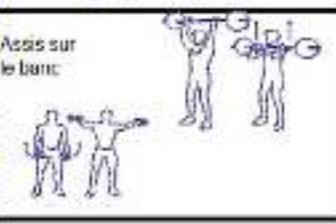
N°	Series	Repet.	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>				
Développé couché	21	4	20	1min
Développé incliné	24			
Développé couché	21			
Pushover	20	3	20	1min
Pulllover				
Ecarté couché				
Ecarté incliné				
Poulie vis à vis	10			



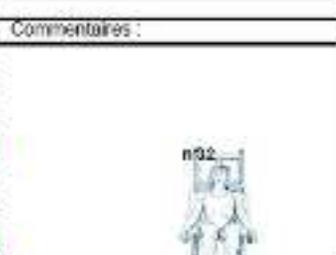
N°	Series	Repet.	Repos	Commentaires
<b>DORSAUX :</b>				
Tractions	11			
Tirage vertical nuque	7	4	20	1min
Tirage vertical poitrine	7			
Rowing machine	27			
Rowing barre				
Retraction barre debout				
Tirage vertical poit.	7			
Ext lombaire au banc	19	5	30	30"
1 barre	26	3	20	1min



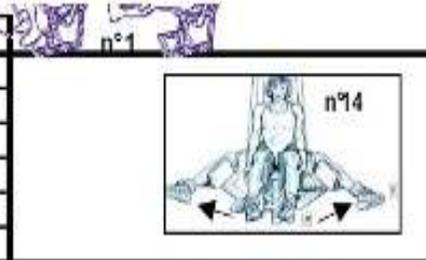
N°	Series	Repet.	Repos	Commentaires
<b>EPAULES :</b>				
Développé devant	22	4	20	1min
Presse à épaules	32			
Développé haltères				
Rowing mouton poulie	9			
Rowing mouton barre				
Elevations latérales		3	20	1min
Elevations antérieures				
Elevations postérieures				



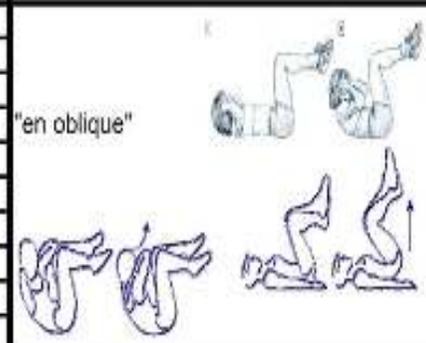
N°	Series	Repet.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>				
Squat	23			
Presse	31			
Leg extension	13			
Leg curl assis	1	3	20	1min
Soulevé terre jam. tendues				
Adducteur machine	15			
Fentes haltères				
Heck squat	30	4	20	1min



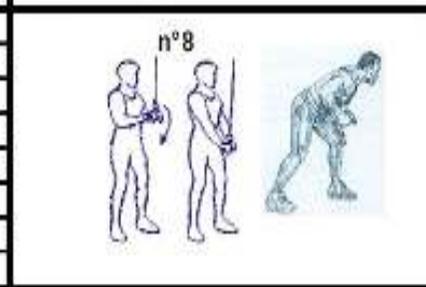
<b>FESSIERS :</b>				
Abducteurs machine	14	5	30	30"
Abducteurs debout	18			
Extension fessier machine	3			
Extension fessier debout	18			



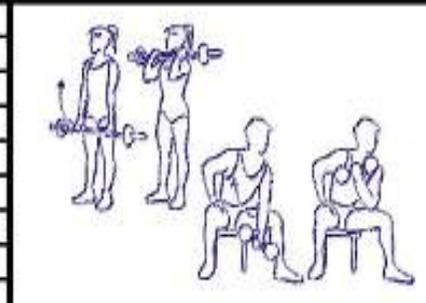
<b>ABDOMINAUX :</b>				
Abdo machine	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste banc incliné	16	4	20ou+	alt
Crunch au sol		4	max	30"
Relevé de bassin au sol		4	max	30"
Crunch en oblique (genoux coté)				
Rotations au baton				
Coudes genoux		4	30ou+	alt



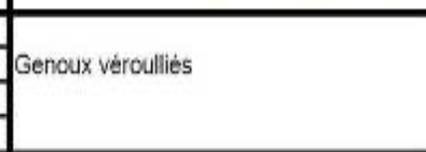
<b>TRICEPS :</b>				
Dips dos au banc	4			
Dév. couché prise serrée	21	4	8à10	1min
Barre au front				
Kick back		4	8à10	1min
Extensions poulie barre	8	4	8à10	1min
Extensions poulie corde	8			



<b>BICEPS :</b>				
Curl machine	5			
Curl barre		4	8à10	1min
Curl haltères				
Curl Larry Scott	6			
Curl poulie	9			
Curl prise marteau		4	8à10	1min
Curl concentré 1 bras	6	4	8à10	1min



<b>MOLLETS :</b>				
Extensions à la presse	31	5	15	1min
Mollets assis	12	5	15	1min



<b>AVANT BRAS :</b>				
Flexion barre				
Extension barre				

**OBJECTIF :**  
Perte adipeuse  
tonification (accent bas du corps et  
triceps)

**BILAN SANTE :**  
ok

**SEANCES :**

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio Abdos Fessiers	Dorsaux Cuiss/Fess Abdos Triceps		<b>2 séances :</b> 1 cardio+abdos 1 muscu		Penser aux étirements en fin de séance!	

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 45 minutes en intensité constante et régulière (mode manuel)  
(rythme "confortable") sur machine(s) au choix

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché	21				
Développé incliné	25				
Presse pectorale	26				
Butterfly	31				
Pulkover					
Ecarté couche					
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>DORSAUX :</b>					
Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7				
Rowing machine	29	4	20à30	30"	Buste collé au banc Les coudes hauteur des épaules
Rowing barre	24				
Rowing 1 bras					
Butterfly inversé	30				
Extension lombaire banc	11				
T barre	28				

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>EPAULES :</b>					
Développé nuque	22				
Développé devant	22				
Développé haltères					
Presse à épaules	23				
Rowing menton poulie	9				
Elevations latérales					
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires
<b>CUISSES :</b>					
Squat	24				
Presse	33	4	20à30	30"	
Leg extension	1				
Leg curl assis	13				
Hack squat	32				
Adducteur machine	15	4	20à30	30"	Buste redressé
Hack squat	32				
Fentes					

Soulevé terre jam. tendues

<b>FESSIERS :</b>				
Abducteurs machine	14	4	20à30	30"
Abducteurs debout	3			
Extension fessier machine	2			
Extension fessier debout	3			

<b>ABDOMINAUX :</b>				
Machine abdo	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch au sol jambe à 90°	17	4	max	30"
Relevé de bassin au sol	17			
Crunch en oblique (genoux c	17			
Relevé de buste au banc 90	19			
Gainage coudes	17	4	30"à1'	30"

<b>TRICEPS :</b>				
Dips a la chaise	4			
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back				
Extensions poulie barre	8	4	20à30	30"
Extensions poulie corde	8			

<b>BICEPS :</b>				
Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltères				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie	9			
curl prise marteau				
Curl en pronation				

<b>MOLLETS :</b>				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			

<b>AVANT BRAS :</b>				
Flexion barre				
Extension barre				



Mouvements lents

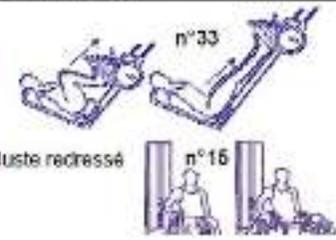
Pieds contre le mur

Mouvements lents

Sur les genoux pour commencer

Paumes de mains vers l'avant

Les coudes restent en bas



**OBJECTIF :**  
 Porte adipeuse  
 Tonification générale

**BILAN SANTE :**  
 ok

SEANCES : 3 séances à alterner dans la semaine

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio	Cardio	Cardio				
Cuiss/Fess	Abdos	Cuiss/Fess				
Abdos	Dorsaux	Pectoraux				
Dorsaux	Cuisses	Dorsaux				
Pectoraux	Epaules	Triceps				
Triceps	Abdos					

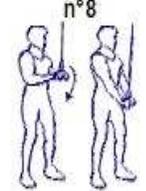
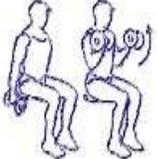
**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 45 à 50 minutes en intensité constante (mode manuel) sur machines(s) au choix

	N°	Séries	Repet.	Repos	Commentaires :
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché	21				n°31  Coudes hauteur des épaules Prise large
Développé incliné	25				
Butterfly	31	4	20	1min	
Ecartés inclinés					
Pullover					
Presse pectorale	26	4	20à30	1min	
Poulie vis à vis	10				
Ecartés couché					

<b>DORSAUX :</b>					
Tractions barre fixe					n°7 n°29 Buste collé au banc n°28 Pas plus haut que l'horizontale
Tirage vertical devant	7	4	20	1min	
Tirage vertical supination	7				
Rowing machine	29	4	20à30	1min	
Rowing barre					
Butterfly inversé	30	4	20	1min	
Rowing 1 bras					
EXT lombaire au banc	11	4	10à12	30"	
T barre	28				

<b>EPAULES :</b>					
Elevations frontales					n° Coudes au dessus de la barre.
Presse à épaules	23				
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9	4	20	1min	
Rowing menton barre					
Elevations latérales					
Poulie vis à vis croisées					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Repet.	Repos	Commentaires :
<b>CUISSES :</b>					
Squat	24				n°33 Retenir la montée n°15
Presse	33	4	30	1min	
Leg curl assis	13	4	20	1min	
Souleve terre jam. tendues					
Adducteur machine	15	4	30	1min	
Fentes haltères					
Hack squat	32				

<b>FESSIERS :</b>					
Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	18				
Extension fessier machine	3				
Extension fessier debout	18				
<b>ABDOMINAUX :</b>					
Abdo machine	20				Menton vers le plafond et mouvements lents  
Relevé genoux à la chaise	4				
Relevé buste au banc obliqu	16				
Crunch au sol	3	max	30"		
Relevé de bassin au sol					
Crunch en oblique (genoux coté)					
Rotations au baton					
Coudes genoux	3	20à30	alt		
<b>TRICEPS :</b>					
Dips dos au banc	4	4	12	1min	 n°8 
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front					
Kick back					
Extensions poulie corde	8	4	12	1min	
Extensions poulie corde	8				
<b>BICEPS :</b>					
Curl machine	5	4	12	1min	n°6  
Curl barre					
Curl haltères	4	12	1min		
Curl Larry Scott	6				
Curl poulie	9				
Curl prise marteau					
Curl en pronation l. scott	6				
<b>MOLLETS :</b>					
Extensions a la presse	31				
Mollets assis	12				
<b>AVANT BRAS :</b>					
Flexion barre					
Extension barre					

**D'autres programmes de musculation cliquez sur l'un des liens internet si dessous:**



**<http://www.espace-musculation.com/programmes/> et <http://www.fitadium.com/fitipedia/entrainement/programmes-musculation/>  
<http://www.workout-factory.com/wf/index.html> et <http://www.stayfitbug.com/wp-content/uploads/2009/10/Muscle-and-fitness-101-workout.pdf>  
<http://www.all-musculation.com/>**



**Exemples des  
exercices de  
musculature pour une  
séance de choc par  
groupes musculaires**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Pectoraux</b>	<b>Ecarté incliné haltères</b>	<b>3/15-12-10</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé incliné barre</b>	<b>3/8-10-12*</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Pec deck*</b>	<b>3/12</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé assis machine*</b>	<b>3/8-10-12</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Pull over haltère où dips</b>	<b>2/12-8</b>	

**\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Épaules</b>	<b>Développé militaire debout barre</b>	<b>4/12-10-8-6</b>	
<b>Épaules</b>	<b>Élévation latérale à 1 bras haltères</b>	<b>3/8-10-12 chaque bras</b>	
<b>Épaules</b>	<b>Élévation antérieure à 1 bras haltère</b>	<b>3/8-10 chaque bras</b>	

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Dos</b>	<b>Traction barre fixe</b>	<b>1/échech</b>	
<b>Dos</b>	<b>Tirage horizontal d'un bras machine</b>	<b>4/15-12</b>	
<b>Dos</b>	<b>Rowing barre prise inversée*</b>	<b>4/6-8</b>	
<b>Dos</b>	<b>Tirage vertical prise serrée*</b>	<b>4/12-15</b>	
<b>Dos</b>	<b>Good morning barre</b>	<b>3/10</b>	

**\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Jambes</b>	<b>Leg extension</b>	<b>3/12-15</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Squat barre où guidée</b>	<b>3/8-10-12-15</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Presse à cuisses où Hack squat</b>	<b>3/12-15</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Leg curl couché où assis*</b>	<b>3/12-15</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Soulevé de terre roumain barre*</b>	<b>3/10-10-8</b>	

**\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Biceps</b>	<b>Curl debout barre EZ</b>	<b>4/15-10-8-6</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl haltères pupitre</b>	<b>4/8-8-10-12</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl assis barre</b>	<b>3/10</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl alternée haltères*</b>	<b>3/échec</b>	

**\* Allégez la charge et reposez vous quelques minutes**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Triceps</b>	<b>Extension couché barre EZ</b>	<b>4/15-10-8-6</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Extension verticale poulie haute corde</b>	<b>3/6-8-10-12</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Dips aux barres parallèles</b>	<b>3/10</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Pompes prise serrée</b>	<b>3/échec</b>	

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Abdominaux</b>	<b>Relevé de jambes suspendu*</b>	<b>3/12-15</b>	
<b>Abdominaux</b>	<b>Relevé de genoux suspendu *</b>	<b>3/12-15</b>	
<b>Abdominaux</b>	<b>Crunch jambes tendues avec rotation**</b>	<b>3/20-30</b>	
<b>Abdominaux</b>	<b>Montée du bassin **</b>	<b>3/20-30</b>	
<b>Abdominaux (obliques)</b>	<b>Flexion latérale barre où haltère</b>	<b>3/12-15</b>	

\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série

\*\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série

The background of the slide is a vibrant blue sky with wispy white clouds. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

**Exemples des  
exercices de  
musculature pour une  
séance express par  
groupes musculaires**

Groupes musculaires	Nom de l'exercice	Séries/Reps	Illustration
Pectoraux	Développé couché barre guidée*	3/12-10-8	
Pectoraux	Développé couché haltères*	3/8	
Pectoraux	Développé assis machine	2/15	
Pectoraux	Écartes latéraux haltères*	2/12-10	
Pectoraux	Pompes au sol ou banc*	2/échet	

\* alternez l'exercice une séance sur deux

Groupes musculaires	Nom de l'exercice	Séries/Reps	Illustration
Épaules	Élévation vis-à-vis poulies haute	4/15-8-10-12	
Épaules	Élévation latérale à 1 bras poulie basse	4/15-8-10-12	
Épaules	Élévation antérieur poulie basse corde	4/15-8-10-12	
Épaules	Élévation antérieur poulie basse barre	4/15-8-10-12	

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Dos</b>	<b>Tirage incliné poulie basse corde où corde</b>	<b>3/15</b>	
<b>Dos</b>	<b>Tirage vertical poulie haute barre devant</b>	<b>2/15</b>	
<b>Dos</b>	<b>Tirage vertical debout poulie haute*</b>	<b>2/échec</b>	
<b>Dos</b>	<b>Rowing à 1 bras poulie basse**</b>	<b>2/15</b>	

**\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**

**\*\* Séries dégressifs**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Jambes</b>	<b>Marche/Course tapis</b>	<b>1/3minutes</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Squat barre où guidée*</b>	<b>3/12-10-8</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Montée sur appui haltères*</b>	<b>3/10 chaque jambe</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Soulevé de terre barre</b>	<b>3/12-10-8</b>	

**\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Biceps</b>	<b>Curl bilatéral vis-à-vis poulie haute</b>	<b>3/10</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl debout poulie basse corde*</b>	<b>3/10-5-5</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl debout barre EZ**</b>	<b>3/10-8-6</b>	

\* **Séries dégressives**

\*\* **Séries pyramidale**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Triceps</b>	<b>Extension verticale poulie haute corde*</b>	<b>4/15-12-12-10</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Extension concentrée poulie haute**</b>	<b>3/8-10-12</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Kickback poulie basse**</b>	<b>3/8-10-12</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Pompes prise serrée***</b>	<b>1/échec</b>	

\* **Séries ascendantes**

\*\* **Séries dégressives**

\*\*\* **Exercice facultatif**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Abdominaux</b>	<b>Ciseaux*</b>	<b>3/20</b>	
<b>Abdominaux</b>	<b>Relevé de buste*</b>	<b>3/20</b>	
<b>Abdominaux</b>	<b>Flexion latérale*</b>	<b>3/20</b>	
<b>Abdominaux (obliques)</b>	<b>Flexion latérale barre où haltère</b>	<b>3/12-15</b>	

**\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série**



**Exemples des  
exercices de  
musculature pour une  
séance à domicile par  
groupes musculaires**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé incliné barre*</b>	<b>4/15-12-10-8</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé incliné haltères**</b>	<b>4/8-10-12</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé couché haltère**</b>	<b>2/8-10</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Ecartés décliné haltères**</b>	<b>3/12-12-15</b>	
<b>Pectoraux</b>	<b>Pompes au sol où au banc</b>	<b>2/échet</b>	

\* série pyramidale

\*\* série dégressives

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Épaules</b>	<b>Développé assis haltères</b>	<b>4/15-8-10-12</b>	
<b>Épaules</b>	<b>Élévation latérale debout haltères</b>	<b>4/15-8-10-12</b>	
<b>Épaules</b>	<b>Élévation frontale debout haltères</b>	<b>4/15-8-10-12</b>	

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Dos</b>	<b>Traction barre fixe*</b>	<b>3/10</b>	
<b>Dos</b>	<b>Rowing à 1 bras haltère</b>	<b>3-4/10-12</b>	
<b>Dos</b>	<b>Rowing barre</b>	<b>3/10-8-6</b>	

**\* Si vous ne disposez pas de barre fixe passez à l'exercice 2**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Jambes</b>	<b>Squat avant</b>	<b>4/15-12-10-8</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Fente avant haltère</b>	<b>2/12</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Squat unilatéral haltères*</b>	<b>3/10 chaque jambe</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Sissy squat*</b>	<b>3/10-12</b>	
<b>Jambes</b>	<b>Leg curl couché haltère</b>	<b>3/10-12</b>	

**\* Exercice au choix**

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Biceps</b>	<b>Curl barre</b>	<b>3/10</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl assis barre</b>	<b>3/10-5-5*</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl prise marteau haltères</b>	<b>3/10-8-6</b>	
<b>Biceps</b>	<b>Curl incliné haltères</b>	<b>3/10-8-6</b>	

\* séries pyramidales ascendantes

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Triceps</b>	<b>Développé couché prise serrée haltère</b>	<b>4/12-10-8-6</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Extension d'un bras haltère couché</b>	<b>3/10-12</b>	
<b>Triceps</b>	<b>Dips au banc</b>	<b>3/10</b>	

<b>Groupes musculaires</b>	<b>Nom de l'exercice</b>	<b>Séries/Reps</b>	<b>Illustration</b>
<b>Abdominaux</b>	<b>Montée de bassin</b>	<b>3/20*</b>	
<b>Abdominaux</b>	<b>Crunch jambes tendues</b>	<b>3/20*</b>	
<b>Abdominaux</b>	<b>Relevé de genoux sur banc</b>	<b>3/20*</b>	
<b>Abdominaux</b>	<b>Relevé de buste croisé</b>	<b>3/20*</b>	
<b>Abdominaux (obliques)</b>	<b>Flexion latérale barre où haltère</b>	<b>3/12-15</b>	

\* Enchaînez les exercices sans temps de pause puis récupérez quelques minutes puis enchaînez une autre série