

# 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'utiliser 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 jeun 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