

Programme d'entraînement pour blou

par Lucie HUBERT

17 June 2024

Semaine type d'entraînement

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Exercice	Musculation	Course	Musculation	Musculation	Course	Musculation	Repos

Répartition des séances

Séance 1

Exercice 1 : **Tractions** (Dorsaux) 4 * 6 à 8 répétitions

Exercice 2 : **Muscle up** (Dorsaux) 4 * 4 à 6 répétitions

Exercice 3 : **Dev. militaire** (Epaules) 3 * 6 à 8 répétitions

Exercice 4 : **Dev. incliné** (Pectoraux) 3 * 6 à 8 répétitions

Séance 2

Exercice 1 : **Squat** (Fessiers) 4 * 6 à 8 répétitions

Exercice 2 : **RDL** (Fessiers) 3 * 6 à 8 répétitions

Exercice 3 : **Fentes B.** (Fessiers) 3 * 6 à 8 répétitions

Exercice 4 : **Leg curl** (Ischio-jambiers) 3 * 6 à 8 répétitions

Séance 3

Exercice 1 : **Tractions** (Dorsaux) 4 * 6 à 8 répétitions

Exercice 2 : **Muscle up** (Dorsaux) 4 * 4 à 6 répétitions

Exercice 3 : **Ext. triceps** (Triceps) 3 * 6 à 8 répétitions

Exercice 4 : **Curl marteau** (Biceps) 3 * 6 à 8 répétitions

Séance 5

Exercice 1 : **RDL** (Fessiers) 4 * 6 à 8 répétitions

Exercice 2 : **Squat** (Fessiers) 3 * 6 à 8 répétitions

Exercice 3 : **Fentes B.** (Fessiers) 3 * 6 à 8 répétitions

Exercice 4 : **Leg extension** (Quadriceps) 3 * 6 à 8 répétitions

Répartition du volume d'entraînement par groupe musculaire

Muscle	Series
Biceps	3
Dorsaux	16
Epaules	3
Fessiers	20
Ischio-jambiers	3
Pectoraux	3
Quadriceps	3
Triceps	3