

Programme d'entraînement pour moi

24 juin 2024

Semaine type d'entraînement

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

Répartition des séances

Séance 1

- Exercice 1 : **Tractions** (Dorsaux) 4 * 3 à 5 répétitions
Exercice 2 : **MuscleUp** (Dorsaux) 4 * 3 à 5 répétitions
Exercice 3 : **Dev. militaire** (Epaules) 3 * 6 à 10 répétitions
Exercice 4 : **Dev. couché** (Pectoraux) 3 * 6 à 10 répétitions
Exercice 5 : **Facepull** (Trapèzes) 3 * 8 à 10 répétitions

Séance 2

- Exercice 1 : **RDL** (Fessiers) 3 * 6 à 8 répétitions
Exercice 2 : **Squat** (Quadriceps) 3 * 6 à 8 répétitions
Exercice 3 : **Fentes B.** (Fessiers) 3 * 6 à 8 répétitions
Exercice 4 : **Hip thrust** (Fessiers) 3 * 8 à 10 répétitions

Séance 3

- Exercice 1 : **Tractions** (Dorsaux) 4 * 3 à 5 répétitions
Exercice 2 : **MuscleUp** (Dorsaux) 4 * 3 à 5 répétitions
Exercice 3 : **Tirage horizontal** (Dorsaux) 3 * 8 à 10 répétitions
Exercice 4 : **Ext. triceps** (Triceps) 3 * 8 à 10 répétitions
Exercice 5 : **Curl marteau** (Biceps) 3 * 8 à 10 répétitions

Séance 4

Exercice 1 : **RDL** (Fessiers) 3 * 6 à 8 répétitions

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

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

Exercice 4 : **Hip thrust** (Fessiers) 3 * 8 à 10 répétitions

Répartition du volume d'entraînement par groupe musculaire

Muscle	Series
Biceps	3
Dorsaux	19
Epaules	3
Fessiers	18
Pectoraux	3
Quadriceps	6
Trapèzes	3
Triceps	3

