

Programme d'entraînement pour Toto

par Lucie HUBERT

18 juin 2024

Semaine type d'entraînement

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

Répartition des séances

Séance 1

- Exercice 1 : **Tractions** (Dorsaux) 4 * 3 à 5 répétitions
Exercice 2 : **Muscle up** (Dorsaux) 4 * 3 à 5 répétitions
Exercice 3 : **Tirage bucheron** (Dorsaux) 3 * 8 à 10 répétitions
Exercice 4 : **Dev. militaire** (Epaules) 3 * 8 à 10 répétitions
Exercice 5 : **Dev. incliné** (Pectoraux) 3 * 8 à 10 répétitions

Séance 2

- Exercice 1 : **Squat** (Quadriceps) 4 * 6 à 8 répétitions
Exercice 2 : **RDL** (Fessiers) 4 * 6 à 8 répétitions
Exercice 3 : **Fente B.** (Quadriceps) 3 * 6 à 8 répétitions
Exercice 4 : **Leg extension** (Quadriceps) 3 * 10 à 12 répétitions
Exercice 5 : **Ext. mollets** (Mollets) 3 * 10 à 12 répétitions

Répartition du volume d'entraînement par groupe musculaire

Muscle	Series
Dorsaux	11
Epaules	3
Fessiers	4
Mollets	3
Pectoraux	3
Quadriceps	10

