

PROGRAMME PRISE DE MUSCLE

Voici un programme de musculation, une pratique sportive visant à l'apprentissage de l'utilisation de son corps, à travers des gains musculaires et de force. Le programme a été écrit par des professionnels spécialisés dans le domaine, et a été réfléchi pour vous plaire.

CONDITIONS ET OBJECTIF DU PROGRAMME:

- Prise de muscle rapide
- Gain de force et de mobilité
- Programme adapté pour avancés/confirmés
- Séances intense et rapides (1h30 / 1h40 maximum)







JOUR 1



pectoraux, épaules, biceps

EXERCICES / EXECUTION	SERIES	REPS
-----------------------	--------	------




PECTORAUX

- | | | | |
|---|--|---|-------|
| • Développé couché haltères
(repos : 2-2,30 minutes) |  | 3 | 6 - 8 |
| • Développé couché incliné Smith
machine avec dégressive sur la dernière
série (repos : 2-2,30 minutes) |  | 3 | 8 |
| • Poulie vis-à-vis avec banc
(repos : 1,30 minute) |  | 3 | 8 |
| • Poulie vis-à-vis basse
(repos : 1,30 minute) |  | 3 | 8 |

EPAULES










- | | | | |
|---|---|---|---------|
| • Développé militaire avec la Smith machine
avec dégressive sur la dernière série
(repos : 2 minutes) |  | 3 | 8 |
| • Élévations latérales haltères avec
dégressive sur les 3 séries
(repos : 2 minutes) |  | 3 | 10 - 12 |

BICEPS

- | | | | |
|---|---|---|--------|
| • Curl sur banc incliné (45°) avec dégressive
sur les 3 séries (repos : 2 minutes) |  | 3 | 8 |
| • Curl pupitre guidé avec dégressive sur les
3 séries (repos : 2 minutes) |  | 3 | 8 - 10 |
| • Curl marteau à la poulie avec dégressive
sur la dernière série (repos : 1,30 minute) |  | 3 | 8 - 10 |






JOUR 2

dos, triceps, arrière d'épaule

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
DOS			
<ul style="list-style-type: none"> Tirage vertical (repos : 2 minutes) 		3	8 - 10
<ul style="list-style-type: none"> T-bar (repos : 2 minutes) 		3	8
<ul style="list-style-type: none"> Machine rowing horizontale (unilatéral) (repos : 2 minutes) 		3	8
<ul style="list-style-type: none"> Tirage horizontal prise neutre (petite barre) (repos : 2 minutes) 		3	8 - 10
TRICEPS			
<ul style="list-style-type: none"> Barre au front avec dégressive sur les 3 séries (repos : 2 minutes) 		3	8
<ul style="list-style-type: none"> Extension poulie avec dégressive sur les 3 séries (repos : 1,30 minute) 		3	10
<ul style="list-style-type: none"> Dips (essayer de lester) avec dégressive sur la dernière série (repos : 2-2,15 minutes) 		3	8 - 10
ARRIERE EPAULES			
<ul style="list-style-type: none"> Super set oiseau poulie et shrug (repos : 45 secondes) 	 	3	10

JOUR 3

jambes : quadriceps, mollets

EXERCICES / EXECUTION	SERIES	REPS
QUADRICEPS		
<ul style="list-style-type: none">• Hack squat avec dégressive sur la dernière série (repos : 2,30-3 minutes)	 3	6 - 8
<ul style="list-style-type: none">• Presse avec dégressive pyramidale sur la dernière série (repos : 2,30,3 minutes)	 3	8
<ul style="list-style-type: none">• Leg extension avec dégressive sur les 3 séries (repos : 2-2,30 minutes)	 3	3 - 8
<ul style="list-style-type: none">• Leg curl avec dégressive sur la dernière série (repos : 2 minutes)	 3	3 - 18
MOLLETS		
<ul style="list-style-type: none">• Extension mollets (repos : 1,30 minute)	 4	10 -12










JOUR 4 : REPOS

- Le repos est très important en musculation, il permet de ne pas trop stresser vos articulation, et permet également à vos fibres musculaire de se reconstruire.








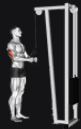



JOUR 5

pectoraux, épaules, biceps

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
PECTORAUX			
<ul style="list-style-type: none"> Développé couché haltères (repos : 2-2,30 minutes) 		3	6 - 8
<ul style="list-style-type: none"> Développé couché incliné Smith machine avec dégressive sur la dernière série (repos : 2-2,30 minutes) 		3	8
<ul style="list-style-type: none"> Poulie vis-à-vis avec banc (repos : 1,30 minute) 		3	8
<ul style="list-style-type: none"> Poulie vis-à-vis basse (repos : 1,30 minute) 		3	8
EPAULES			
<ul style="list-style-type: none"> Développé militaire avec la Smith machine avec dégressive sur la dernière série (repos : 2 minutes) 		3	8
<ul style="list-style-type: none"> Élévations latérales haltères avec dégressive sur les 3 séries (repos : 2 minutes) 		3	10 - 12
BICEPS			
<ul style="list-style-type: none"> Curl sur banc incliné (45°) avec dégressive sur les 3 séries (repos : 2 minutes) 		3	8
<ul style="list-style-type: none"> Curl pupitre guidé avec dégressive sur les 3 séries (repos : 2 minutes) 		3	8 - 10
<ul style="list-style-type: none"> Curl marteau à la poulie avec dégressive sur la dernière série (repos : 1,30 minute) 		3	8 - 10

JOUR 6

dos, triceps, arrière d'épaule

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
DOS			
<ul style="list-style-type: none"> Tirage vertical (repos : 2 minutes) 		3	8 - 10
<ul style="list-style-type: none"> T-bar (repos : 2 minutes) 		3	8
<ul style="list-style-type: none"> Machine rowing horizontale (unilatéral) (repos : 2 minutes) 		3	8
<ul style="list-style-type: none"> Tirage horizontal prise neutre (petite barre) (repos : 2 minutes) 		3	8 - 10
TRICEPS			
<ul style="list-style-type: none"> Barre au front avec dégressive sur les 3 séries (repos : 2 minutes) 		3	8
<ul style="list-style-type: none"> Extension poulie avec dégressive sur les 3 séries (repos : 1,30 minute) 		3	10
<ul style="list-style-type: none"> Dips (essayer de lester) avec dégressive sur la dernière série (repos : 2-2,15 minutes) 		3	8 - 10
ARRIERE EPAULES			
<ul style="list-style-type: none"> Super set oiseau poulie et shrug (repos : 45 secondes) 	 	3	10

JOUR 7

point faible

Optionnel :

Si vous avez un retard musculaire, cela peut optimiser votre prise de muscle. Sélectionnez 2 muscles maximum, 4 exercices et trois séries chacun.

CONSEILS

pectoraux, dos, triceps, jambes

PECTORAUX

- **Développer coucher haltère :** Mettre les haltères sur les genoux, puis basculer en arrière avec les haltères collées à la poitrine pour ensuite les monter en l'air et commencer les répétitions. Au niveau du positionnement, vos coudes ne doivent pas être vers l'extérieur (90°), car sinon vous ressentirez plus l'avant de l'épaule. Faites donc une rétroversion vers l'intérieur de vos coudes, omoplates serrées, poitrine sortie, tête bien posée sur le rebord et vous pouvez commencer. Vous allez mettre l'accent sur la globalité de votre pectoral..
- **développer coucher incliner Smith machine :** Positionner un banc en dessous de la Smith machine, mettez-le à 30°. Vérifiez bien que le banc est au milieu ; pour ce faire, il y a généralement un petit signe au niveau de la barre de la machine. Essayez une répétition à vide pour voir si celle-ci vous arrive au milieu des deux pectoraux. La barre doit arriver au milieu des pectoraux (un peu plus sur la partie haute du pectoral). Vous n'avez plus qu'à resserrer les omoplates et faire également une rétroversion des coudes vers l'intérieur pour essayer d'engager au maximum la partie claviculaire du pectoral et non pas l'avant de l'épaule. Gardez le corps gainé et ne décollez ni votre cou ni vos fesses du banc et vous pouvez commencer. Vous allez mettre l'accent sur la partie haute de votre pectoral.
- **poulie vis à vis** Positionner un banc au milieu des deux poulies vis-à-vis. Mettre un disque de 20 kilos derrière pour être sûr qu'il ne bouge pas à partir d'un certain poids. Puis régler le banc un cran en dessous de la parallèle pour être légèrement incliné. Régler ensuite la hauteur des poulies à hauteur des épaules (quand vous êtes assis). Vous allez ensuite prendre les poulies, resserrer les omoplates, vous grandir et sortir la poitrine, puis vous commencerez vos répétitions. Vous allez écarter vos bras en créant un arc léger jusqu'à ce qu'ils soient en alignement avec vos épaules, car au-delà de cet alignement, vous ressentirez plus l'épaule que le pectoral. Ensuite, vous allez resserrer tout cela devant vous en essayant de rapprocher les coudes et non pas les poignets pour une contraction maximale des pectoraux, et vous pouvez commencer. Cet exercice est un finisher. Le but est de pousser moins lourd mais de mieux ressentir et d'amener du sang dans les muscles pour bien les finir. Il travaille l'entièreté du muscle.
- **-poulie vis à vis basse :** Positionner un banc au milieu des deux poulies vis-à-vis. Mettre un disque de 20 kilos derrière pour être sûr qu'il ne bouge pas à partir d'un certain poids. Puis régler le banc un cran en dessous de la parallèle pour être légèrement incliné. Régler ensuite la hauteur des poulies en bas, mais 1 ou 2 crans avant le dernier cran, car nous cherchons l'alignement avec les fibres musculaires claviculaires du pectoral, et elles ne sont pas totalement droites mais penchées. Vous allez ensuite abaisser les épaules, décontracter les trapèzes, regarder devant vous, omoplates serrées, poitrine sortie. Vous allez partir du bas pour ensuite faire rejoindre les deux poignets vers le haut en face de vous. Les poignets, dès qu'ils arrivent en face de vous, doivent être en V et non pas droits. Comme pour la poulie vis à vis ne dépasser pas la parallèle de vos épaules car sinon vous engagerez l'avant de celui-ci. Vous pouvez enfin commencer. Cet exercice est également un finisher; il cible la partie haute des pectoraux.

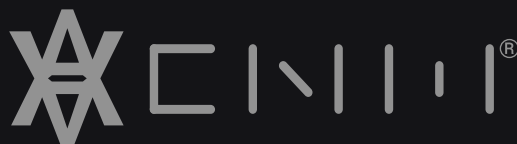


EPAULES

- **développer militaire Smith machine** : Vous allez prendre un banc, le positionner sous la Smith machine en vérifiant qu'il soit bien au milieu. Puis, vous allez régler le banc de façon qu'il soit 1 cran en dessous de la parallèle pour que vous soyez légèrement incliné. Ensuite, vous allez régler la profondeur de votre banc par rapport à la Smith machine de façon que, quand vous allez faire votre répétition, la barre frôle votre nez. Maintenant, au niveau du positionnement, vous allez avoir les omoplates serrées, la poitrine sortie, les fesses au fond du siège en contact avec le dossier du banc ainsi que votre dos. Vous allez regarder en face de vous et commencer vos répétitions en faisant une rétroversion des coudes pour qu'ils partent légèrement vers l'avant et non pas légèrement vers l'arrière, car cela pourrait vous abîmer les épaules et vous manqueriez d'amplitude, ce qui serait moins efficace pour la prise de muscle. Pour finir, vous devez avoir les talons ancrés dans le sol, être gainé, et descendre la bar juste en dessous du menton ni plus ni moins et vous pouvez commencer Cet exercice cible Le faisceau antérieur.
- **élévation latéral** : Vous allez prendre une paire d'haltères, puis vous allez ni les mettre totalement sur le côté de vos jambes ni totalement devant ; vous allez faire un mixte des deux. Vous allez jeter les haltères à la fois devant mais un peu sur le côté quand vous commencerez les répétitions. C'est le coude qui monte et non pas le poignet ; le poignet ne doit jamais se retrouver au-dessus de votre coude. Ressortez ensuite votre poitrine en espaçant légèrement vos pieds pour garder un centre d'équilibre. Ne remontez pas au-dessus de vos épaules lors des répétitions, sinon vous engagerez les trapèzes. Vous pouvez commencer Cet exercice cible le faisceau latéral de l'épaule.
- **oiseau poulie** : Vous allez vous positionner de face au milieu d'une poulie vis-à-vis, puis les régler pour qu'elles vous arrivent légèrement au-dessus des épaules, à 1 ou 2 crans. Attrapez les câbles, éloignez-vous de deux pas vers l'arrière, arrondissez votre dos, désengagez les omoplates, et rentrez la tête dans vos bras. Puis, tirez vers l'arrière en essayant de solliciter principalement l'arrière de vos épaules et le moins possible votre dos. Enchaînez ensuite les répétitions sans jamais revenir totalement à la position initiale pour garder une certaine tension musculaire, et vous pouvez commencer cet exercice cible Le faisceau postérieur de l'épaule .

BICEPS

- **curl sur banc incliné** : Positionnez le banc à 45°, puis prenez une paire d'haltères et commencez le mouvement en bas. Ensuite, laissez vos coudes collés au banc du début à la fin et essayez de ne pas bouger vos bras afin qu'ils restent perpendiculaires du début jusqu'à la fin du mouvement. Placez vos épaules vers l'arrière pour éviter des tensions. Montez les haltères au niveau de vos pectoraux, mais ne descendez pas totalement en bas pour garder un léger flex, afin de ne pas vous blesser et de maintenir une tension continue cet exercice cible la longue portion du biceps .
- **curl pupitre machine guidée** : Positionnez-vous sur la machine guidée. Réglez le banc de façon que vos aisselles soient calées sur le rebord de la machine. Puis saisissez la poignée et faites votre répétition. Montez-la charge jusqu'à ce que votre avant-bras soit perpendiculaire au sol, mais ne redescendez pas totalement (gardez une légère flexion) pour maintenir une tension continue et également pour éviter de vous blesser. Voilà, vous êtes prêt pour commencer cet exercice cible la courte portion du biceps .
- **curl marteau poulie** : Positionnez-vous à une poulie, puis ramenez un step et placez la poulie tout en bas. Ensuite, montez sur le step, sortez la poitrine, grandissez-vous et penchez-vous légèrement en arrière. Prenez ensuite la corde, montez-la au-dessus de la parallèle, puis redescendez cette fois-ci totalement en bas pour obtenir le maximum d'étirement, car sur cet exercice le risque de blessure est diminué. Abaissez ensuite les épaules pour désengager vos trapèzes et c'est bon, vous êtes prêt pour commencer cet exercice cible le brachial antérieur .



DOS

- **Tirage verticale:** Positionnez-vous au niveau du tirage, réglez le siège de manière que vos cuisses soient bien positionnées et que ce ne soit ni trop serré ni pas assez. Prenez ensuite une barre, de préférence prise neutre, de taille moyenne pour mieux cibler le grand dorsal (la largeur de votre dos). Commencez vos répétitions en ressortant votre poitrine et en vous désaxant légèrement vers l'arrière pour ne pas être dans l'axe de la barre au moment de tirer. Ensuite, accompagnez le mouvement sur la phase de descente de la charge pour pouvoir obtenir un étirement complet. Gardez la tête haute, passez la barre juste sous le menton et essayez de rapprocher vos coudes de votre grand dorsal tout en vous concentrant sur votre dos pour tirer et non sur les biceps. Imaginez que vos bras sont le prolongement de votre dos pour cet exercice et essayez donc de les désengager au maximum pour bien ressentir votre dos cet exercice cible la largeur du dos (grand dorsal)
- **t - bar :** Positionnez-vous au niveau du T-bar. Il est préférable d'avoir des sangles de tirage pour désengager les avant-bras, car ceux-ci lâchent souvent avant le dos, étant des muscles plus petits et moins développés. Prenez le T-bar en main, avec une prise en pronation (paumes vers le bas). Ressortez votre poitrine et ramenez vos coudes à 90° en resserrant les omoplates et en essayant d'ouvrir les coudes plutôt que de les fermer, pour travailler l'épaisseur du dos et non la largeur. Vous pouvez avoir une extension complète sur cet exercice, car il y a très peu de risque de blessure, ce qui est favorable pour l'extension du muscle et donc la prise de muscle. Vous pouvez commencer cet exercice cible en particulier l'épaisseur du dos (trapèze inférieur et rhomboïdes)
- **rowing horizontale unilatéral :** Positionnez-vous sur la machine. Il est préférable d'avoir des sangles de tirage pour vraiment atteindre l'échec musculaire du dos et non celui des avant-bras. Ressortez la poitrine et prenez la prise neutre pour cibler davantage le grand dorsal. Placez votre pouce vers l'extérieur (désengagez-le) pour avoir un mouvement beaucoup plus libre et sans gêne. Mettez le pied opposé au bras que vous travaillez en avant et l'autre pied en arrière. Abaissez vos épaules pour éviter de mettre de la tension sur vos trapèzes. Tirez puis relâchez en accompagnant le mouvement pour obtenir un bon étirement du grand dorsal, tout en gardant la tête relevée. Voilà, vous pouvez commencer cet exercice met l'accent sur le grand dorsal (largeur du dos) .
- **rowing horizontale prise large :** Positionnez-vous sur la machine en prenant de préférence une prise neutre de taille petite à moyenne. Vous allez venir ressortir la poitrine, gainer les abdos et les lombaires et ne plus bouger. Le but va être de ramener vos mains au niveau de votre sternum tout en resserrant les omoplates et en vous concentrant sur la partie haute de celles-ci. Vos coudes ne doivent pas être proches de votre grand dorsal mais plutôt frôler les 90°, et vous êtes prêt pour commencer cet exercice met l'accent sur l'épaisseur du dos (trapèze inférieur et rhomboïdes) .



TRICEPS

- **barre au front** : Prenez une barre dite Z, ce sont les barres ondulées et non droites. Venez mettre le banc à 15° puis allongez-vous sur le dos avec la barre au-dessus de votre tête. Pour engager vos triceps, tout au long du mouvement vous devrez passer la barre dès le début derrière votre tête sans jamais revenir complètement au-dessus, sinon vous perdrez la tension musculaire. Vous allez ensuite commencer le mouvement en venant plier vos coudes et en allant chercher derrière votre tête puis remonter en ne bougeant que les avant-bras et non pas le bras, car ils doivent rester fixes pour ne pas tricher sur le mouvement. Vous pouvez enfin commencer cet exercice met l'accent sur la longue portion du triceps.
- **extension triceps** : Vous allez prendre une corde puis vous positionner face à celle-ci. Vous allez cambrer tout en ressortant la poitrine et les fesses et, dès le début du mouvement, fixer vos coudes proches de votre grand dorsal. Vous allez ensuite tirer de haut en bas en faisant un petit mouvement de poignet en fin de mouvement vers l'extérieur pour engager vos triceps au maximum, puis remonter le haut de la corde au niveau de votre front et repartir. Vous pouvez commencer cet exercice met l'accent sur la courte portion du triceps.
- **dips** : Vous allez vous placer sur la barre à dips, puis grandissez-vous, sortez la tête des épaules, vous gainerez vos abdominaux et croisez vos jambes ou collez-les et mettez les pointes de pied vers le bas, tout en restant gainé. Ensuite, descendez les bras et ne bougez pas les avant-bras, ne les reculez surtout pas, sinon vous allez dévier de la trajectoire. Descendez de manière perpendiculaire au sol, venez casser la parallèle très légèrement pour avoir un étirement du triceps complet sans trop descendre non plus, sinon vous engagerez les épaules. Et c'est bon, vous êtes prêt pour commencer cet exercice met l'accent sur l'entièreté du biceps

TRAPEZE

- **-Shrug** : Prenez une paire d'haltères, placez-les devant vous et légèrement sur le côté. Vous allez vous pencher légèrement vers l'avant, bras tendus, et effectuer des haussements d'épaules comme si vous disiez « je ne sais pas ». Vos haussements d'épaules doivent former un léger cercle : montez, puis tournez vers l'arrière lors de la descente. Et c'est bon, vous pouvez commencer cet exercice met l'accent sur les trapèzes.



JAMBES

- **hack squat** : Placez-vous sur le hack squat, positionnez les jambes un peu plus large que la largeur des épaules, au centre de la plaque. Puis, écartez légèrement vos pieds vers l'extérieur pour cibler plus en profondeur les quadriceps. Vous allez ensuite vous gainer et descendre jusqu'à casser la parallèle formée par vos jambes, puis remonter tout en veillant à maintenir les fesses, le bas du dos et le dos bien collés au hack, car si le dos se creuse, vous perdrez de la force sur le mouvement et pire, vous pourriez vous blesser. Vous pouvez maintenant commencer cet exercice met principalement l'accent sur la partie antérieure du quadriceps.
- **press**: Placez-vous sur la presse à cuisses, mettez vos pieds à la largeur des épaules et centrez-les au milieu de la presse ou légèrement plus bas pour cibler efficacement les quadriceps. Ensuite, descendez lors de votre mouvement aussi bas que possible (les genoux au niveau de la poitrine), puis remontez en appuyant fortement avec vos talons pour développer plus de force. Restez gainé(e) avec les fesses et le dos en contact avec le dossier de la presse. Vous pouvez maintenant commencer cet exercice met principalement l'accent sur la partie antérieure du quadriceps.
- **leg exstension** : Placez-vous sur le leg extension, choisissez votre poids puis ramenez la molette au cran (1), ce qui va comprimer vos jambes vers l'arrière pour commencer à étirer vos quadriceps et obtenir une amplitude complète. Ensuite, poussez vers le haut avec les pointes des pieds vers le ciel à une largeur environ égale à celle de vos épaules. Essayez d'aller aussi haut que possible tout en ne descendant pas complètement en bas pour maintenir une tension constante. Répétez, et c'est bon, vous êtes prêt pour commencer cet exercice en musculation met principalement l'accent sur la partie antérieure du quadriceps.
- **Jambe (ischio) /Leg curl** : Prenez place sur la machine, choisissez votre poids puis mettez la palette au cran (2) pour commencer à engager vos ischio-jambiers. Ne mettez pas la palette sur le cran 1 car cela exercerait trop de stress sur vos genoux, ce qui n'est pas recommandé. Le cran 2 permet de maintenir une certaine tension tout en limitant la douleur articulaire. Ensuite, pour commencer, placez vos bras tendus sur le dossier derrière vous puis penchez vous pour un étirement complet, puis ramenez vos jambes sous vos fesses sans remonter totalement en haut afin de maintenir une tension mécanique. Et c'est bon, vous pouvez commencer cet exercice met principalement l'accent sur la partie postérieure des ischio-jambiers.
- **Jambe (mollet) : extension pointe de pied** : Placez-vous sous une Smith machine, prenez un step puis mettez vos pointes de pied au bord et les talons dans le vide. Ensuite, montez sur la pointe des pieds et descendez les talons aussi bas que possible vers le sol pour obtenir un étirement complet des mollets. Et c'est bon, vous pouvez commencer. cet exercice mer un accent sur l'entièreté du mollet .
- Ce programme est fait pour optimiser au maximum la prise de muscle. Tout est détaillé jusqu'à l'exécution des mouvements. À la fin de chaque exercice, il est mentionné les portions qui travaillent le plus. Il faut garder en tête que chaque exercice sollicite l'entièreté du muscle qu'il vise. Néanmoins, certaines variantes mettent effectivement l'accent sur certaines fibres musculaires plus que d'autres. Il faut se rappeler que de nombreuses méthodes sont efficaces en musculation, mais que c'est un marathon où il faut constamment optimiser. En effet, plus il y a d'aspects qui sont pris en compte et optimisés, plus le processus sera efficace et rapide. Vous êtes tous capables d'accomplir de grandes choses, alors mettez-vous au travail, ne perdez jamais de vue vos objectifs et ignorez les distractions. Bon courage !

