

Programme Musculation Seche / Affinement - 3 Jours

Introduction

Objectif : secher et affiner les muscles sans prise de masse excessive, tout en completant la pratique de la boxe thai. Format : 3 seances de musculation par semaine, en superset, avec un accent sur l'efficacite, la recuperation et l'endurance musculaire.

Duree recommandee : 6 a 8 semaines, avec une reevaluation ensuite pour varier les stimuli.

Format general

- Split : Pecs/Dos - Jambes - Epaules/Bras
- Supersets : 2 exos enchaines sans repos, repos 45-60 sec
- 3 a 4 series de 10 a 15 reps
- Seances <= 60 minutes
- Echauffement actif 5-10 min (corde a sauter, mobilite, series legeres)

Echauffement & Mobilite

- 3 a 5 min corde a sauter ou footing leger
- Cercles d'epaules, rotations de bras
- Cat-cow (dos rond/dos creux) : 10 reps
- Etirement actif des ischios et fessiers (leg swings, fentes dynamiques)
- Band pull-aparts ou face pulls legers pour activer le haut du dos

Jour 1 - Pecs / Dos

Supersets (3-4 series, 10-15 reps) :

1. Developpe halteres / Rowing barre ou halteres
2. Pompes / Tirage horizontal (poulie/TRX)
3. Ecartes inclines / Tractions pronation ou tirage vertical
4. Pullover haltere / Gainage face 1 min

Finisher : 3x 30 sec corde a sauter

Programme Musculation Seche / Affinement - 3 Jours

Jour 2 - Jambes + Abdos

Supersets (3-4 series, 10-15 reps) :

1. Squat goblet ou barre / Hip thrust
2. Fentes marcheées / Souleve de terre jambes tendues
3. Step-ups / Jump squats ou kettlebell swings
4. Crunchs lestés / Planche laterale 30 sec de chaque cote

Finisher : 2x1 min corde a sauter ou shadow boxing

Jour 3 - Epaules / Bras

Supersets (3-4 series, 10-15 reps) :

1. Developpe militaire halteres / Extensions triceps au-dessus de la tete
2. Elevations laterales / Dips entre deux bancs
3. Oiseau (post delts) / Curl incline ou marteau
4. Face pull / Curl barre EZ rapide (15-20 reps)

Finisher : shadow boxing avec halteres ou 2x corde a sauter