

Cycle FORCE - Phase 2 (Semaines 5 à 8)

Objectif : Monter en intensité, réduire légèrement les répétitions, augmenter les charges et renforcer les chaînes principales.

Travail entre 80 et 90% du 1RM estimé. Accent mis sur la qualité sous contrainte de charge, sans perte de posture ni amplitude.

Semaine 5

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 5x5 à 80% du 1RM (2'30)
- Leg curl machine : 4x8 (1'30)
- Fentes arrières : 3x8/8 (1'30) - haltères ou barre EZ
- Box jump (caisse) : 3x6 (1') - contrôle, explosivité
- Gainage lesté : 3x30s

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 5x5 à 80% du 1RM (2'30)
- Tractions pronation lestées/assistées : 4x5-8 (2')
- Rowing barre ou poulie basse : 4x8 (1'30)
- Curl incliné haltères : 3x10 (1'30)
- Planche dynamique : 3x30s

Séance 3 - Mixte & Core (Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé de terre sumo (ou jambes tendues) : 4x6 (2')
- Développé militaire barre droite : 4x8 (1'30)
- Rowing poulie unilatéral : 3x10/bras (1')
- Roue abdos : 3 séries max
- Extension triceps poulie corde : 3x12 (1')

Semaine 6

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 5x5 à 82% du 1RM (2'30)
- Leg curl machine : 4x8 (1'30)
- Fentes arrières : 3x8/8 (1'30) - haltères ou barre EZ
- Box jump (caisse) : 3x6 (1') - contrôle, explosivité

- Gainage lesté : 3x30s

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 5x5 à 82% du 1RM (2'30)
- Tractions pronation lestées/assistées : 4x5-8 (2')
- Rowing barre ou poulie basse : 4x8 (1'30)
- Curl incliné haltères : 3x10 (1'30)
- Planche dynamique : 3x30s

Séance 3 - Mixte & Core (Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé de terre sumo (ou jambes tendues) : 4x6 (2')
- Développé militaire barre droite : 4x8 (1'30)
- Rowing poulie unilatéral : 3x10/bras (1')
- Roue abdos : 3 séries max
- Extension triceps poulie corde : 3x12 (1')

Semaine 7

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 5x5 à 84% du 1RM (2'30)
- Leg curl machine : 4x8 (1'30)
- Fentes arrières : 3x8/8 (1'30) - haltères ou barre EZ
- Box jump (caisse) : 3x6 (1') - contrôle, explosivité
- Gainage lesté : 3x30s

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 5x5 à 84% du 1RM (2'30)
- Tractions pronation lestées/assistées : 4x5-8 (2')
- Rowing barre ou poulie basse : 4x8 (1'30)
- Curl incliné haltères : 3x10 (1'30)
- Planche dynamique : 3x30s

Séance 3 - Mixte & Core (Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé de terre sumo (ou jambes tendues) : 4x6 (2')
- Développé militaire barre droite : 4x8 (1'30)
- Rowing poulie unilatéral : 3x10/bras (1')
- Roue abdos : 3 séries max
- Extension triceps poulie corde : 3x12 (1')

Semaine 8

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 5x5 à 86% du 1RM (2'30)
- Leg curl machine : 4x8 (1'30)
- Fentes arrières : 3x8/8 (1'30) - haltères ou barre EZ
- Box jump (caisse) : 3x6 (1') - contrôle, explosivité
- Gainage lesté : 3x30s

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 5x5 à 86% du 1RM (2'30)
- Tractions pronation lestées/assistées : 4x5-8 (2')
- Rowing barre ou poulie basse : 4x8 (1'30)
- Curl incliné haltères : 3x10 (1'30)
- Planche dynamique : 3x30s

Séance 3 - Mixte & Core (Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé de terre sumo (ou jambes tendues) : 4x6 (2')
- Développé militaire barre droite : 4x8 (1'30)
- Rowing poulie unilatéral : 3x10/bras (1')
- Roue abdos : 3 séries max
- Extension triceps poulie corde : 3x12 (1')

Bloc complémentaire Cardio & Abdos

- Mardi : 25-35 min de cardio modéré (vélo, marche rapide, KB circuit léger)
- Vendredi : Abdos explosifs (roue, relevé jambes, gainage dynamique)