

Cycle SECHE - Phase 3 (Semaines 38 à 41)

Objectif : Finaliser la sèche, améliorer les détails musculaires, la tonicité et l'endurance locale.

Utilisation de séries descendantes, finisseurs, travail d'abdos quotidien et densité maximale.

Intensité mentale élevée.

Semaine 38

Séance 1 - Définition Pecs / Dos / Abdos

- Développé couché (série descendante) : 3x10/8/6
- Rowing unilatéral poulie : 3x12/bras
- Pull-over haltère : 3x15
- Crunchs lestés + gainage : 3x20 + 1min

Séance 2 - Jambes / Glutes / Core

- Squat haltères tempo lent : 3x12
- Hip thrust + Abduction élastique : 3x15/20
- Soulevé terre jambes tendues : 3x12
- Planche dynamique + hollow hold : 3x30s + 20s

Séance 3 - Full Body + Finisseurs

- Circuit 3 tours :
 - Kettlebell swing x20
 - Push-up explosif x15
 - Fentes avant x20
 - Gainage bras tendus x45s
- Finisher : Crunch vélo 3x30

Semaine 39

Séance 1 - Définition Pecs / Dos / Abdos

- Développé couché (série descendante) : 3x10/8/6
- Rowing unilatéral poulie : 3x12/bras
- Pull-over haltère : 3x15
- Crunchs lestés + gainage : 3x20 + 1min

Séance 2 - Jambes / Glutes / Core

- Squat haltères tempo lent : 3x12

- Hip thrust + Abduction élastique : 3x15/20
- Soulevé terre jambes tendues : 3x12
- Planche dynamique + hollow hold : 3x30s + 20s

Séance 3 - Full Body + Finisseurs

- Circuit 3 tours :
 - Kettlebell swing x20
 - Push-up explosif x15
 - Fentes avant x20
 - Gainage bras tendus x45s
- Finisher : Crunch vélo 3x30

Semaine 40

Séance 1 - Définition Pecs / Dos / Abdos

- Développé couché (série descendante) : 3x10/8/6
- Rowing unilatéral poulie : 3x12/bras
- Pull-over haltère : 3x15
- Crunchs lestés + gainage : 3x20 + 1min

Séance 2 - Jambes / Glutes / Core

- Squat haltères tempo lent : 3x12
- Hip thrust + Abduction élastique : 3x15/20
- Soulevé terre jambes tendues : 3x12
- Planche dynamique + hollow hold : 3x30s + 20s

Séance 3 - Full Body + Finisseurs

- Circuit 3 tours :
 - Kettlebell swing x20
 - Push-up explosif x15
 - Fentes avant x20
 - Gainage bras tendus x45s
- Finisher : Crunch vélo 3x30

Semaine 41

Séance 1 - Définition Pecs / Dos / Abdos

- Développé couché (série descendante) : 3x10/8/6

- Rowing unilatéral poulie : 3x12/bras
- Pull-over haltère : 3x15
- Crunchs lestés + gainage : 3x20 + 1min

Séance 2 - Jambes / Glutes / Core

- Squat haltères tempo lent : 3x12
- Hip thrust + Abduction élastique : 3x15/20
- Soulevé terre jambes tendues : 3x12
- Planche dynamique + hollow hold : 3x30s + 20s

Séance 3 - Full Body + Finisseurs

- Circuit 3 tours :
 - Kettlebell swing x20
 - Push-up explosif x15
 - Fentes avant x20
 - Gainage bras tendus x45s
- Finisher : Crunch vélo 3x30

Bloc complémentaire - Finition & récupération active

- Mardi : Étirements profonds + foam roller (20 min)
- Vendredi : 15-20 min abdos + sauna ou bain chaud
- Objectif : peau sèche, ligne tracée, récupération nerveuse sous contrôle.