

## **Cycle VOLUME - Phase 1 (Semaines 13 à 16)**

Objectif : Relancer l'hypertrophie après le cycle de force. Augmentation du volume d'entraînement, introduction de supersets légers, tempo contrôlé, et travail en 10-15 reps.

3 séances par semaine avec accent progressif sur le volume musculaire.

### **Semaine 13**

#### **Séance 1 - Pecs / Épaules / Triceps**

- Développé couché haltères ou barre : 4x10-12
- Développé militaire assis : 3x10
- Élévations latérales + oiseau (superset) : 3x15
- Dips poulie ou banc : 3x12
- Extension triceps à la corde : 3x15

#### **Séance 2 - Jambes / Mollets / Core**

- Squat ou Hack squat barre guidée : 4x10
- Fentes marchées haltères : 3x12
- Leg curl machine : 3x12
- Mollets debout : 4x15
- Gainage dynamique ou planche lestée : 3x40s

#### **Séance 3 - Dos / Biceps / Core**

- Tractions pronation ou tirage vertical : 4x10-12
- Rowing unilatéral haltère : 3x12/bras
- Curl incliné + marteau (superset) : 3x10/10
- Crunch avec disque ou poulie : 3x15
- Roue abdos (contrôlée) : 3 séries max

### **Semaine 14**

#### **Séance 1 - Pecs / Épaules / Triceps**

- Développé couché haltères ou barre : 4x10-12
- Développé militaire assis : 3x10
- Élévations latérales + oiseau (superset) : 3x15
- Dips poulie ou banc : 3x12
- Extension triceps à la corde : 3x15

## **Séance 2 - Jambes / Mollets / Core**

- Squat ou Hack squat barre guidée : 4x10
- Fentes marchées haltères : 3x12
- Leg curl machine : 3x12
- Mollets debout : 4x15
- Gainage dynamique ou planche lestée : 3x40s

## **Séance 3 - Dos / Biceps / Core**

- Tractions pronation ou tirage vertical : 4x10-12
- Rowing unilatéral haltère : 3x12/bras
- Curl incliné + marteau (superset) : 3x10/10
- Crunch avec disque ou poulie : 3x15
- Roue abdos (contrôlée) : 3 séries max

## **Semaine 15**

### **Séance 1 - Pecs / Épaules / Triceps**

- Développé couché haltères ou barre : 4x10-12
- Développé militaire assis : 3x10
- Élévations latérales + oiseau (superset) : 3x15
- Dips poulie ou banc : 3x12
- Extension triceps à la corde : 3x15

### **Séance 2 - Jambes / Mollets / Core**

- Squat ou Hack squat barre guidée : 4x10
- Fentes marchées haltères : 3x12
- Leg curl machine : 3x12
- Mollets debout : 4x15
- Gainage dynamique ou planche lestée : 3x40s

### **Séance 3 - Dos / Biceps / Core**

- Tractions pronation ou tirage vertical : 4x10-12
- Rowing unilatéral haltère : 3x12/bras
- Curl incliné + marteau (superset) : 3x10/10
- Crunch avec disque ou poulie : 3x15
- Roue abdos (contrôlée) : 3 séries max

## **Semaine 16**

### **Séance 1 - Pecs / Épaules / Triceps**

- Développé couché haltères ou barre : 4x10-12
- Développé militaire assis : 3x10
- Élévations latérales + oiseau (superset) : 3x15
- Dips poulie ou banc : 3x12
- Extension triceps à la corde : 3x15

### **Séance 2 - Jambes / Mollets / Core**

- Squat ou Hack squat barre guidée : 4x10
- Fentes marchées haltères : 3x12
- Leg curl machine : 3x12
- Mollets debout : 4x15
- Gainage dynamique ou planche lestée : 3x40s

### **Séance 3 - Dos / Biceps / Core**

- Tractions pronation ou tirage vertical : 4x10-12
- Rowing unilatéral haltère : 3x12/bras
- Curl incliné + marteau (superset) : 3x10/10
- Crunch avec disque ou poulie : 3x15
- Roue abdos (contrôlée) : 3 séries max

### **Bloc complémentaire Cardio & Mobilité**

- Mardi : 20-30 min cardio léger (vélo, marche inclinée, kettlebell circuit léger)
- Vendredi : Étirements actifs + 15 min core (planche, gainage latéral, crunch lourd)