

Cycle VOLUME - Phase 3 (Semaines 21 à 24)

Objectif : Corriger les déséquilibres, renforcer les groupes faibles et affiner la symétrie musculaire.

Utilisation d'unilatéraux, tempo lent (3-1-2), et combinaisons d'isolements pour améliorer le contrôle moteur et la contraction.

Semaine 21

Séance 1 - Bras & Épaules unilatéraux

- Curl haltère unilatéral tempo 3-1-2 : 3x10/bras
- Extensions triceps unilatérales poulie : 3x12/bras
- Élévations latérales unilatérales : 3x15/bras
- Développé militaire unilatéral : 3x10/bras
- Planche instable : 3x30s

Séance 2 - Jambes & fessiers (focus fentes)

- Fentes bulgares haltères : 3x10/10
- Soulevé de terre jambes tendues : 4x10
- Hip thrust barre : 3x12
- Extension quadriceps poulie ou machine : 3x15
- Gainage latéral dynamique : 2x30s/latéral

Séance 3 - Dos & pecs (angles variés)

- Rowing poulie basse unilatéral : 3x12/bras
- Pull-over poulie ou haltère : 3x15
- Développé couché prise serrée : 3x10
- Écarté incliné tempo lent : 3x12
- Roue abdos + crunch poulie : 3x max + 15

Semaine 22

Séance 1 - Bras & Épaules unilatéraux

- Curl haltère unilatéral tempo 3-1-2 : 3x10/bras
- Extensions triceps unilatérales poulie : 3x12/bras
- Élévations latérales unilatérales : 3x15/bras
- Développé militaire unilatéral : 3x10/bras
- Planche instable : 3x30s

Séance 2 - Jambes & fessiers (focus fentes)

- Fentes bulgares haltères : 3x10/10
- Soulevé de terre jambes tendues : 4x10
- Hip thrust barre : 3x12
- Extension quadriceps poulie ou machine : 3x15
- Gainage latéral dynamique : 2x30s/latéral

Séance 3 - Dos & pecs (angles variés)

- Rowing poulie basse unilatéral : 3x12/bras
- Pull-over poulie ou haltère : 3x15
- Développé couché prise serrée : 3x10
- Écarté incliné tempo lent : 3x12
- Roue abdos + crunch poulie : 3x max + 15

Semaine 23

Séance 1 - Bras & Épaules unilatéraux

- Curl haltère unilatéral tempo 3-1-2 : 3x10/bras
- Extensions triceps unilatérales poulie : 3x12/bras
- Élévations latérales unilatérales : 3x15/bras
- Développé militaire unilatéral : 3x10/bras
- Planche instable : 3x30s

Séance 2 - Jambes & fessiers (focus fentes)

- Fentes bulgares haltères : 3x10/10
- Soulevé de terre jambes tendues : 4x10
- Hip thrust barre : 3x12
- Extension quadriceps poulie ou machine : 3x15
- Gainage latéral dynamique : 2x30s/latéral

Séance 3 - Dos & pecs (angles variés)

- Rowing poulie basse unilatéral : 3x12/bras
- Pull-over poulie ou haltère : 3x15
- Développé couché prise serrée : 3x10
- Écarté incliné tempo lent : 3x12
- Roue abdos + crunch poulie : 3x max + 15

Semaine 24

Séance 1 - Bras & Épaules unilatéraux

- Curl haltère unilatéral tempo 3-1-2 : 3x10/bras
- Extensions triceps unilatérales poulie : 3x12/bras
- Élévations latérales unilatérales : 3x15/bras
- Développé militaire unilatéral : 3x10/bras
- Planche instable : 3x30s

Séance 2 - Jambes & fessiers (focus fentes)

- Fentes bulgares haltères : 3x10/10
- Soulevé de terre jambes tendues : 4x10
- Hip thrust barre : 3x12
- Extension quadriceps poulie ou machine : 3x15
- Gainage latéral dynamique : 2x30s/latéral

Séance 3 - Dos & pecs (angles variés)

- Rowing poulie basse unilatéral : 3x12/bras
- Pull-over poulie ou haltère : 3x15
- Développé couché prise serrée : 3x10
- Écarté incliné tempo lent : 3x12
- Roue abdos + crunch poulie : 3x max + 15

Bloc complémentaire Posture & Mobilité

- Mardi : Auto-massage rouleau + 20 min mobilité
- Vendredi : Core profond (gainage planche, hollow hold, bird-dog)