

Cycle VOLUME - Phase 2 (Semaines 17 à 20)

Objectif : Accentuer la congestion et la densité musculaire.

Travail en supersets et tempo contrôlé (2-0-2), accent sur les bras, pectoraux et épaules.

3 séances par semaine, intensification modérée mais ciblée.

Semaine 17

Séance 1 - Pecs & Bras (supersets)

- Développé incliné haltères + Écarté poulie : 4x12/12
- Curl barre droite + Extension triceps barre : 4x10/10
- Pompes lestées ou serrées + Dips banc : 3x15/12
- Gainage bras tendus : 3x1min

Séance 2 - Jambes & Mollets

- Presse à cuisses ou Squat guidé : 4x12
- Fentes arrière barre EZ : 3x10/10
- Leg curl allongé : 3x15
- Mollets à la presse ou debout : 4x20
- Gainage dynamique avec instabilité : 3x30s

Séance 3 - Dos & Épaules

- Tractions supination + Rowing barre EZ : 4x10/10
- Oiseau + Élévations latérales : 3x15/15
- Tirage poulie prise neutre : 3x12
- Crunch poulie haute : 3x15
- Roue abdos au sol : 3 séries

Semaine 18

Séance 1 - Pecs & Bras (supersets)

- Développé incliné haltères + Écarté poulie : 4x12/12
- Curl barre droite + Extension triceps barre : 4x10/10
- Pompes lestées ou serrées + Dips banc : 3x15/12
- Gainage bras tendus : 3x1min

Séance 2 - Jambes & Mollets

- Presse à cuisses ou Squat guidé : 4x12

- Fentes arrière barre EZ : 3x10/10
- Leg curl allongé : 3x15
- Mollets à la presse ou debout : 4x20
- Gainage dynamique avec instabilité : 3x30s

Séance 3 - Dos & Épaules

- Tractions supination + Rowing barre EZ : 4x10/10
- Oiseau + Élévations latérales : 3x15/15
- Tirage poulie prise neutre : 3x12
- Crunch poulie haute : 3x15
- Roue abdos au sol : 3 séries

Semaine 19

Séance 1 - Pecs & Bras (supersets)

- Développé incliné haltères + Écarté poulie : 4x12/12
- Curl barre droite + Extension triceps barre : 4x10/10
- Pompes lestées ou serrées + Dips banc : 3x15/12
- Gainage bras tendus : 3x1min

Séance 2 - Jambes & Mollets

- Presse à cuisses ou Squat guidé : 4x12
- Fentes arrière barre EZ : 3x10/10
- Leg curl allongé : 3x15
- Mollets à la presse ou debout : 4x20
- Gainage dynamique avec instabilité : 3x30s

Séance 3 - Dos & Épaules

- Tractions supination + Rowing barre EZ : 4x10/10
- Oiseau + Élévations latérales : 3x15/15
- Tirage poulie prise neutre : 3x12
- Crunch poulie haute : 3x15
- Roue abdos au sol : 3 séries

Semaine 20

Séance 1 - Pecs & Bras (supersets)

- Développé incliné haltères + Écarté poulie : 4x12/12

- Curl barre droite + Extension triceps barre : 4x10/10
- Pompes lestées ou serrées + Dips banc : 3x15/12
- Gainage bras tendus : 3x1min

Séance 2 - Jambes & Mollets

- Presse à cuisses ou Squat guidé : 4x12
- Fentes arrière barre EZ : 3x10/10
- Leg curl allongé : 3x15
- Mollets à la presse ou debout : 4x20
- Gainage dynamique avec instabilité : 3x30s

Séance 3 - Dos & Épaules

- Tractions supination + Rowing barre EZ : 4x10/10
- Oiseau + Élévations latérales : 3x15/15
- Tirage poulie prise neutre : 3x12
- Crunch poulie haute : 3x15
- Roue abdos au sol : 3 séries

Bloc complémentaire Cardio & Récupération active

- Mardi : Cardio doux 30 min (vélo, rameur, marche inclinée)
- Vendredi : Yoga ou stretching guidé 15-20 min + gainage profond