

Cycle FORCE - Phase 1 (Semaines 1 à 4)

Objectif : Relancer les fondamentaux, améliorer la technique, stabiliser les charges et renforcer le gainage.

Travail entre 70 et 80% du 1RM estimé. Progression lente, centrée sur l'exécution parfaite.

3 séances par semaine : samedi, dimanche, mercredi/jeudi.

Semaine 1

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 4x6-8 à 70% du 1RM (2')
- Leg curl machine : 3x10 (1'30)
- Fentes avant : 3x10 (1'30) - haltères ou barre EZ
- Mollets debout : 4x15 (1')
- Gainage au sol : 3x1'

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 4x6-8 à 70% du 1RM (2')
- Tractions pronation : 4 séries (4-8 reps) (2')
- Rowing barre/poulie : 4x10 (1'30)
- Curl barre EZ : 3x10 (1'30)
- Gainage latéral : 2x30 sec/latéral

Séance 3 - Mixte & Core (Mer/Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé terre jambes tendues : 4x8 (2')
- Développé militaire : 3x10 (1'30)
- Tirage vertical poulie haute : 3x10 (1'30)
- Roue abdos : 3 séries max
- Extension triceps poulie : 3x12 (1')

Semaine 2

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 4x6-8 à 72% du 1RM (2')
- Leg curl machine : 3x10 (1'30)
- Fentes avant : 3x10 (1'30) - haltères ou barre EZ
- Mollets debout : 4x15 (1')

- Gainage au sol : 3x1'

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 4x6-8 à 72% du 1RM (2')
- Tractions pronation : 4 séries (4-8 reps) (2')
- Rowing barre/poulie : 4x10 (1'30)
- Curl barre EZ : 3x10 (1'30)
- Gainage latéral : 2x30 sec/latéral

Séance 3 - Mixte & Core (Mer/Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé terre jambes tendues : 4x8 (2')
- Développé militaire : 3x10 (1'30)
- Tirage vertical poulie haute : 3x10 (1'30)
- Roue abdos : 3 séries max
- Extension triceps poulie : 3x12 (1')

Semaine 3

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 4x6-8 à 74% du 1RM (2')
- Leg curl machine : 3x10 (1'30)
- Fentes avant : 3x10 (1'30) - haltères ou barre EZ
- Mollets debout : 4x15 (1')
- Gainage au sol : 3x1'

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 4x6-8 à 74% du 1RM (2')
- Tractions pronation : 4 séries (4-8 reps) (2')
- Rowing barre/poulie : 4x10 (1'30)
- Curl barre EZ : 3x10 (1'30)
- Gainage latéral : 2x30 sec/latéral

Séance 3 - Mixte & Core (Mer/Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé terre jambes tendues : 4x8 (2')
- Développé militaire : 3x10 (1'30)
- Tirage vertical poulie haute : 3x10 (1'30)
- Roue abdos : 3 séries max
- Extension triceps poulie : 3x12 (1')

Semaine 4

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 4x6-8 à 76% du 1RM (2')
- Leg curl machine : 3x10 (1'30)
- Fentes avant : 3x10 (1'30) - haltères ou barre EZ
- Mollets debout : 4x15 (1')
- Gainage au sol : 3x1'

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 4x6-8 à 76% du 1RM (2')
- Tractions pronation : 4 séries (4-8 reps) (2')
- Rowing barre/poulie : 4x10 (1'30)
- Curl barre EZ : 3x10 (1'30)
- Gainage latéral : 2x30 sec/latéral

Séance 3 - Mixte & Core (Mer/Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé terre jambes tendues : 4x8 (2')
- Développé militaire : 3x10 (1'30)
- Tirage vertical poulie haute : 3x10 (1'30)
- Roue abdos : 3 séries max
- Extension triceps poulie : 3x12 (1')

Bloc complémentaire Cardio & Abdos

- Mardi : 20-30 min de vélo ou marche rapide
- Vendredi : Abdos (roue, crunch lesté, planche)

Durée : 15-20 min, contrôle et respiration active