

Cycle VOLUME - Phase 4 (Semaines 25 à 28)

Objectif : Consolider les gains, renforcer les jambes et épaules, et préparer le corps à la transition vers la sèche.

Travail en séries longues, tempo soutenu, et volume élevé sur les grands groupes musculaires.

Semaine 25

Séance 1 - Jambes / Fessiers / Core

- Squat guidé ou libre : 4x12
- Hip thrust : 4x15
- Fentes latérales : 3x12/12
- Extension quadriceps : 3x15
- Crunch avec haltère : 3x20

Séance 2 - Épaules / Bras (haute intensité)

- Développé militaire barre ou haltères : 4x10
- Curl barre + triceps barre (superset) : 4x12/12
- Élévations latérales + frontales : 3x15/15
- Curl marteau + dips banc : 3x12/12
- Gainage planche bras tendus : 3x1min

Séance 3 - Full Body densité

- Soulevé de terre jambes tendues : 4x10
- Rowing barre pronation : 3x12
- Développé couché haltères : 4x12
- Tirage vertical poulie : 3x12
- Roue abdos + crunch poulie : 3 séries

Semaine 26

Séance 1 - Jambes / Fessiers / Core

- Squat guidé ou libre : 4x12
- Hip thrust : 4x15
- Fentes latérales : 3x12/12
- Extension quadriceps : 3x15
- Crunch avec haltère : 3x20

Séance 2 - Épaules / Bras (haute intensité)

- Développé militaire barre ou haltères : 4x10
- Curl barre + triceps barre (superset) : 4x12/12
- Élévations latérales + frontales : 3x15/15
- Curl marteau + dips banc : 3x12/12
- Gainage planche bras tendus : 3x1min

Séance 3 - Full Body densité

- Soulevé de terre jambes tendues : 4x10
- Rowing barre pronation : 3x12
- Développé couché haltères : 4x12
- Tirage vertical poulie : 3x12
- Roue abdos + crunch poulie : 3 séries

Semaine 27

Séance 1 - Jambes / Fessiers / Core

- Squat guidé ou libre : 4x12
- Hip thrust : 4x15
- Fentes latérales : 3x12/12
- Extension quadriceps : 3x15
- Crunch avec haltère : 3x20

Séance 2 - Épaules / Bras (haute intensité)

- Développé militaire barre ou haltères : 4x10
- Curl barre + triceps barre (superset) : 4x12/12
- Élévations latérales + frontales : 3x15/15
- Curl marteau + dips banc : 3x12/12
- Gainage planche bras tendus : 3x1min

Séance 3 - Full Body densité

- Soulevé de terre jambes tendues : 4x10
- Rowing barre pronation : 3x12
- Développé couché haltères : 4x12
- Tirage vertical poulie : 3x12
- Roue abdos + crunch poulie : 3 séries

Semaine 28

Séance 1 - Jambes / Fessiers / Core

- Squat guidé ou libre : 4x12
- Hip thrust : 4x15
- Fentes latérales : 3x12/12
- Extension quadriceps : 3x15
- Crunch avec haltère : 3x20

Séance 2 - Épaules / Bras (haute intensité)

- Développé militaire barre ou haltères : 4x10
- Curl barre + triceps barre (superset) : 4x12/12
- Élévations latérales + frontales : 3x15/15
- Curl marteau + dips banc : 3x12/12
- Gainage planche bras tendus : 3x1min

Séance 3 - Full Body densité

- Soulevé de terre jambes tendues : 4x10
- Rowing barre pronation : 3x12
- Développé couché haltères : 4x12
- Tirage vertical poulie : 3x12
- Roue abdos + crunch poulie : 3 séries

Bloc complémentaire Mobilité & Souplesse active

- Mardi : Routine mobilité dynamique (chevilles, hanches, épaules)
- Vendredi : Étirements tenus (20-30 sec par zone) + respiration diaphragmatique