

Cycle FORCE - Phase 3 (Semaines 9 à 12)

Objectif : Atteindre un pic de force, valider les progressions sur les exercices clés et estimer un 3RM ou 5RM.

Semaine 12 = semaine de deload active pour la récupération nerveuse et articulaire avant le prochain cycle.

Semaine 9

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 5x3-5 à 90% du 1RM (3')
- Leg curl machine lourd : 4x6-8 (1'30)
- Fentes bulgares : 3x6/6 (1'30)
- Gainage lesté dynamique : 3x30s

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 5x3-5 à 90% du 1RM (3')
- Tractions lestées ou strictes : 4x4-6 (2')
- Rowing barre : 4x6-8 (1'30)
- Curl marteau lourd : 3x8 (1'30)
- Gainage frontal avec Kettlebell : 3x30s

Séance 3 - Mixte & Core (Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé de terre classique ou sumo : 4x4 (3')
- Développé militaire : 4x6 (2')
- Tirage unilatéral poulie ou haltère : 3x8/bras (1'30)
- Roue abdos (max reps) : 3 séries
- Extension triceps poulie lourde : 3x10

Semaine 10

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 5x3-5 à 92% du 1RM (3')
- Leg curl machine lourd : 4x6-8 (1'30)
- Fentes bulgares : 3x6/6 (1'30)
- Gainage lesté dynamique : 3x30s

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 5x3-5 à 92% du 1RM (3')
- Tractions lestées ou strictes : 4x4-6 (2')
- Rowing barre : 4x6-8 (1'30)
- Curl marteau lourd : 3x8 (1'30)
- Gainage frontal avec Kettlebell : 3x30s

Séance 3 - Mixte & Core (Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé de terre classique ou sumo : 4x4 (3')
- Développé militaire : 4x6 (2')
- Tirage unilatéral poulie ou haltère : 3x8/bras (1'30)
- Roue abdos (max reps) : 3 séries
- Extension triceps poulie lourde : 3x10

Semaine 11

Séance 1 - Bas du corps (Samedi)

- Squat barre : 5x3-5 à 94% du 1RM (3')
- Leg curl machine lourd : 4x6-8 (1'30)
- Fentes bulgares : 3x6/6 (1'30)
- Gainage lesté dynamique : 3x30s

Séance 2 - Haut du corps (Dimanche)

- Développé couché : 5x3-5 à 94% du 1RM (3')
- Tractions lestées ou strictes : 4x4-6 (2')
- Rowing barre : 4x6-8 (1'30)
- Curl marteau lourd : 3x8 (1'30)
- Gainage frontal avec Kettlebell : 3x30s

Séance 3 - Mixte & Core (Mercredi ou Jeudi)

- Soulevé de terre classique ou sumo : 4x4 (3')
- Développé militaire : 4x6 (2')
- Tirage unilatéral poulie ou haltère : 3x8/bras (1'30)
- Roue abdos (max reps) : 3 séries
- Extension triceps poulie lourde : 3x10

Semaine 12 - Deload

- Réduction des charges à 60% du 1RM sur tous les mouvements clés

- Réduction du volume : 3 séries au lieu de 4-5
- Échauffement approfondi + mobilité articulaire
- Travail technique sur les mouvements fondamentaux
- Cardio léger et gainage de maintien

Bloc complémentaire Cardio & Abdos

- Mardi : 30 min de cardio libre, rythme conversationnel
- Vendredi : Travail de sangle abdominale au poids de corps

Objectif : Soutenir la récupération tout en restant actif.