

```
# =====
# FICHIER RAG – PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL "CUCI"
# =====
# ID : RAG-PT-CUCI-2025
# Titre : Plan d'entraînement hebdomadaire – Format Push / Pull /
Upper Full
# Description : Programme structuré sur 3 jours par semaine, adapté
pour protéger les genoux et les épaules,
#               tout en optimisant le volume sur le haut du corps,
avec cardio, mobilité et conseils nutritionnels.
# Auteur : ChatGPT Coach (d'après le document 'Personal Trainer
CUCI')
# Langue : Français
# Version : 1.0
# Date de création : 2025-08-13
# =====
```

## ## OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer la force et la masse musculaire du haut du corps,  
améliorer l'endurance cardiovasculaire,  
préserver les articulations (épaules/genoux) et maintenir une bonne  
mobilité.

## ## STRUCTURE HEBDOMADAIRE

- Lundi : PUSH (pectoraux, épaules, triceps)
- Mercredi : PULL (dos, biceps)
- Vendredi : UPPER FULL (exercices polyarticulaires, bras)

## ## CONSIGNES POUR LES ÉPAULES ET LES GENOUX

- Éviter l'abduction profonde des épaules et le développé au-dessus de la tête si douloureux.
- Pas de fentes ou squats qui sollicitent excessivement les genoux.
- Privilégier le cardio sans impact (rameur, vélo, elliptique).
- Poids modéré, mouvements contrôlés.

## ## ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (10–15 min avant chaque séance)

1. Rameur 5–10 min à intensité modérée.
2. Balancements de bras / cercles (doux).
3. Mobilité épaules (wall slides).
4. Band pull-aparts : 2–3 × 15 répétitions.

## =====

### JOUR 1 – PUSH (Pectoraux / Épaules / Triceps) – ~90 min

## =====

1. Développé couché machine ou poulies : 4 × 8–12 reps (descente lente, amplitude confortable)
2. Développé incliné machine : 3 × 8–12 reps (ou développé haltères prise neutre)
3. Pec fly machine / écarté poulies : 3 × 12–15 reps (légère flexion des coudes, contraction max)
4. Élévations latérales machine : 3 × 10–15 reps (poids léger, forme stricte)
5. Extension triceps corde : 3 × 10–15 reps (coudes proches du corps)

6. Développé militaire assis machine (optionnel, seulement si indolore) : 2-3 × 8-12 reps

Retour au calme :

- Étirement pectoraux (contre mur ou encadrement de porte)
- Étirements doux triceps et épaules

=====

JOUR 2 – PULL (Dos / Biceps) – ~90 min

=====

1. Tirage assis poulie (prise neutre/serrée) : 4 × 8-12 reps
2. Tirage vertical (prise neutre ou supination) : 3-4 × 8-12 reps
3. Élévations postérieures machine : 3 × 12-15 reps
4. Tirage corde visage : 3 × 12-20 reps (jusqu'au nez ou front)
5. Curl marteau haltères : 3 × 10-12 reps
6. Curl pupitre poulie ou machine : 2-3 × 10-12 reps

Retour au calme :

- Étirement bras croisé devant la poitrine
- Étirement dorsaux (prise sur barre ou poteau)

=====

JOUR 3 – UPPER FULL (Polyarticulaires + Bras) – ~90 min

=====

1. Row machine ou haltères, poitrine appuyée : 4 × 8-12 reps
2. Développé couché machine (angle différent de Jour 1) : 3 × 8-12 reps
3. Pec fly machine / poulies : 3 × 12-15 reps
4. Tractions assistées machine (prise neutre) ou tirage vertical : 3-4 × 8-12 reps
5. Extension triceps poulie prise inversée : 3 × 10-15 reps
6. Curl alterné haltères ou corde : 3 × 10-12 reps

Core (optionnel) :

- Planche coude ou haute : 3 × 30-45 s
- Dead bug ou bird dog : 2 × 10 de chaque côté

Retour au calme :

- Étirements poitrine, dos, bras, mobilité épaules

=====

CARDIO (Objectif perte de graisse)

=====

- 20-30 min cardio sans impact, 2-3x/semaine (en jour off ou après séance) :
  - \* Rameur
  - \* Elliptique faible résistance
  - \* Vélo droit ou semi-allongé
- Intensité : modérée, fréquence cardiaque élevée ≥ 20 min

=====

MOBILITÉ ET FLEXIBILITÉ

=====

- Wall slides épaules : 2 × 10 reps

- Band pull-aparts : 2 × 15 reps
- Ouverture poitrine (doorway stretch) : 2 × 30 s
- Cat-cow ou rotations thoraciques : 2 × 10 reps
- Étirement quadriceps/hanche doux

#### CONSEILS IMPORTANTS

- Poids modéré, tempo lent : ~2 s montée, 3 s descente
- Arrêter en cas de douleur vive
- Machines recommandées pour stabiliser le mouvement

#### NUTRITION & RÉCUPÉRATION

- Protéines : 1,6–2,2 g/kg/jour
- Hydratation optimale
- Sommeil : 7–9 h/nuit
- Échauffement et retour au calme à chaque séance

#### TABEAU RÉSUMÉ (Jour 1 exemple)

Exercice	Séries	Reps	Notes
Développé couché machine modérée	4	8–12	Descente lente, charge modérée
Développé incliné machine inclinaison légère	3	8–12	Prise neutre,
Pec fly machine	3	12–15	Mouvement contrôlé
Élévations latérales	3	10–15	Poids léger, stricte
Extension triceps corde	3	10–15	Coudes serrés
Développé militaire assis	2–3	8–12	Seulement si sans douleur