

Jour 1 : Haut du corps (poitrine, épaules, triceps)

1. **Echauffement** : Classique selon le groupe musculaire du jour
2. **Dips** : 5 séries de 10 répétitions
3. **Développé couché** : 5 séries de 12 répétitions
4. **Développé militaire incliné** : 5 séries de 8-12 répétitions
5. **Elevation latérale aux haltere** : 3 séries de 12 répétitions
6. **Sam Sulek forearm curls** : 5 séries de 12 répétitions
7. **Extension des triceps à la poulie haute** : 5 séries de 12 répétitions
8. **Chest press** : 5 séries de 12 répétitions
9. **Extensions des triceps couché avec haltères** : 5 séries de 12 répétitions
10. **Push-ups (pompes)** : 5 séries jusqu'à l'échec (passer aux genoux avant l'échec)
11. **Etirements et exercices de souplesse / stretching**

Jour 2 : Haut du corps (dos et biceps)

1. **Echauffement** : Classique selon le groupe musculaire du jour
2. **Tractions** : 5 séries de 10 répétitions
3. **Tirage vertical à la machine** : 5 séries de 12 répétitions
4. **Tirage horizontal** : 5 séries de 12 (bien pousser les épaules vers l'arrière sur la fin)
5. **Curls dos à la poulie** : 5 séries de 10 répétitions
6. **Single-Arm Lat Pulldown** : 5 séries de 24 répétitions (12 par dorsal)
7. **Curls en marteau** : 5 séries de 10 répétitions
8. **Abdos** : 5 séries de 30 répétitions
9. **Etirements et exercices de souplesse / stretching**

Jour 3 : Repos (ou rattrapage jambes)

Jour 4 : Haut du corps (poitrine, épaules, triceps)

1. **Echauffement** : Classique selon le groupe musculaire du jour
2. **Dips** : 5 séries de 10 répétitions
3. **Développé décliné** : 5 séries de 12 répétitions
4. **Développé militaire incliné** : 5 séries de 8-12 répétitions
5. **Elevation latérale aux haltere** : 3 séries de 12 répétitions
6. **Sam Sulek forearm curls** : 5 séries de 12 répétitions
7. **Extension des triceps à la poulie haute** : 5 séries de 12 répétitions
8. **Chest press** : 5 séries de 12 répétitions
9. **Extensions des triceps couché avec haltères** : 5 séries de 12 répétitions
10. **Push-ups (pompes)** : 5 séries jusqu'à l'échec (passer aux genoux avant l'échec)
11. **Etirements et exercices de souplesse / stretching**

Jour 5 : Haut du corps (dos et biceps)

1. **Echauffement** : Classique selon le groupe musculaire du jour
2. **Tractions** : 5 séries de 10 répétitions
3. **Tirage vertical à la machine** : 5 séries de 12 répétitions
4. **Tirage horizontal** : 5 séries de 12 (bien pousser les épaules vers l'arrière sur la fin)
5. **Curls dos à la poulie** : 5 séries de 10 répétitions
6. **Single-Arm Lat Pulldown** : 5 séries de 24 répétitions (12 par dorsal)
7. **Curls en marteau** : 5 séries de 10 répétitions
8. **Abdos** : 5 séries de 30 répétitions
9. **Etirements et exercices de souplesse / stretching**

Jour 6 : Bas du corps (jambes et abdominaux)

1. **Echauffement** : Classique selon le groupe musculaire du jour
2. **Squat** : 5 séries de 12 répétitions
3. **Fentes bulgares** : 5 séries de 12 répétitions
4. **Presse à jambes** : 5 séries de 15 répétitions
5. **Leg extensions** : 5 séries de 12 répétitions
6. **Leg Curl allongé** : 5 séries de 12 répétitions
7. **Presse à jambes horizontale** : 5 séries de 12 répétitions
8. **Leg butterfly in/out** : 5 séries de 24 répétitions (12in/12out)
9. **Abdos** : 5 séries de 30 répétitions
10. **Etirements et exercices de souplesse / stretching**

Jour 7 : Repos (ou rattrapage jambes)
