



Programme d'entraînement

Catégories de programmes : Perte de poids ☐ Vie équilibré ☐ Gain de masse ☒

Intensité : Débutant (e) ☐ Intermédiaire ☐ Avancer ☒

Directives :

Variété et Progression : Changez régulièrement les exercices et les schémas de répétitions pour continuer à stimuler le développement musculaire.

Techniques Intensives : Intégrez des techniques comme les drop sets, super sets, ou rest-pause pour augmenter l'intensité.

Nutrition et Supplémentation : Ajustez votre régime alimentaire et vos suppléments pour soutenir vos séances d'entraînement intenses et la récupération musculaire.

Récupération : Prêtez une attention particulière à la récupération, y compris un sommeil de qualité et des séances de récupération active.

Jours	Muscles cible	Exercices	Série	Répétition
Jour 1	Pectoraux et Triceps	- Développé couché avec barre	4	4-6
		- Dips lestés	4	6-8
		- Développé incliné avec haltères	4	6-8
		- Skull crushers	3	8-10
Jour 2	Dos et Biceps	- Tirage poitrine avec prise large	4	4-6
		- Deadlift	4	4-6
		- Rowing barre Tassise	4	6-8
		- Curl barre debout	3	8-10
Jour 3	Jambes	- Squats	4	4-6
		- Leg press	4	6-8
		- Fentes avant avec haltères	4	8-10
		- Leg curl	4	10-12
Jour 4	Repos ou Cardio Léger	- le vélo, la natation ou une marche rapide.	-	-
Jour 5	Épaules et Trapèzes	- Développé militaire avec barre	4	4-6
		- Élévations latérales avec haltères	4	8-10
		- Face pulls	4	10-12
		- Shrugs avec barre	4	8-10
Jour 6	Jambes (Accent sur Postérieur)	- Deadlifts roumains	4	4-6
		- Squats bulgares	4	6-8
		- Hip thrusts	3	8-10
		- Calf raises debout	4	12-15
Jour 7	Repos Actif ou Étirement	Yoga, Pilates, ou une séance de mobilité et de stretching.	-	-