



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

Directives :

Équilibre : Assurez-vous que votre programme est équilibré pour éviter le surmenage d'un groupe musculaire.

Récupération : Accordez une importance particulière à la récupération, y compris un sommeil de qualité.

Nutrition : Suivez une alimentation équilibrée pour soutenir vos entraînements.

Hydratation : Restez bien hydraté tout au long de la journée.

Jours	Muscles cible	Exercices	Série	Répétition
Jour 1	Force et Hypertrophie (Partie Supérieure du Corps)	- Développé couché ou Développé militaire	4	6-8
		- Rowing haltère ou barre	4	6-8
		- Pull-ups ou Chin-up	4	8-10
		- Curl haltères ou barre	3	10-12
		- Triceps à la poulie	3	10-12
Jour 2	Cardio et Mobilité	- Course à pied, vélo ou natation	30-40 minutes	-
		- Yoga ou Pilates	20-30 minutes	
Jour 3	Force et Hypertrophie (Partie Inférieure du Corps)	- Squats ou Deadlifts	4	6-8
		- Leg press ou Fentes	4	8-10
		- Leg curl ou Romanian Deadlifts	3	10-12
		- Calf raises	4	12-15
Jour 4	Entraînement Fonctionnel ou CrossFit	- Un mélange d'exercices de poids corporel, haltères, kettlebells, et exercices cardio	45-60 minutes	-
Jour 5	Repos ou Activité Légère	- Repos complet ou activités légères comme la marche, le vélo à faible intensité, ou des étirements légers.	-	-
Jour 6	Circuit Mixte (Force, Cardio, Mobilité)	- Circuit incluant des exercices de force, des mouvements cardio (comme le saut à la corde ou les burpees) et des étirements	45-60 minutes	-
Jour 7	Sport ou Activité de Loisir	Pratiquez un sport ou une activité de loisir que vous appréciez (tennis, randonnée, natation, etc.) pour une approche plus ludique de l'exercice.	-	-