



Date : 1/17/2024

Programme d'entraînement

Catégories de programmes : Perte de poids ☐

Vie équilibré ☒

Gain de masse ☐

Intensité :

Débutant (e) ☐

Intermédiaire ☒

Avancer ☐

Directives :

Échauffement : Avant chaque séance, 5-10 minutes d'échauffement léger (corde à sauter, vélo stationnaire, etc.) et des étirements dynamiques.

Intensité : Choisissez un poids qui permet d'effectuer le nombre indiqué de répétitions tout en étant difficile mais réalisable.

Repos entre les séries : Repos de 60-90 secondes entre les séries.

Hydratation : Buvez de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.

Alimentation : Une alimentation équilibrée est cruciale pour soutenir votre entraînement.

Jours	Muscles cible	Exercices	Série	Répétition
Jour 1	Pectoraux	- Développé couché - Écartés avec haltères - Pompes	3 3 3	10-12 12-15 15-20
Jour 2	Dos	- Tirage poitrine - Rowing avec haltère - Pull-ups	3 3 3	10-12 12-15 8-10
Jour 3	Jambes	- Squats - Leg press - Leg curl	4 3 3	10-12 12-15 15-20
Jour 4	Épaules	- Développé militaire avec haltères - Élévations latérales - Élévations frontales	3 3 3	10-12 12-15 12-15
Jour 5	Biceps	- Curl avec haltères - Curl barre EZ - Curl marteau	3 3 3	10-12 12-15 12-15
Jour 6	Triceps	- Extensions des triceps avec haltère derrière la tête - Dips sur banc - Triceps à la poulie haute	3 3 3	10-12 12-15 15-20
Jour 7	Repos ou Activité Légère	Yoga, stretching, marche ou toute autre activité légère pour favoriser la récupération.	-	-