



Programme d'entraînement

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

Intensité : Débutant (e) ☐ Intermédiaire ☒ Avancer ☐

Directives :

Intensité et Progression : Utilisez des poids qui vous permettent de compléter les séries et répétitions avec effort, mais sans compromettre la forme.

Repos entre les séries : Prenez 2-3 minutes de repos entre les séries pour permettre une récupération musculaire adéquate.

Alimentation : Assurez-vous de consommer suffisamment de protéines et de calories pour soutenir la croissance musculaire.

Hydratation : Restez bien hydraté.

Sommeil : Obtenez un sommeil de qualité pour favoriser la récupération et la croissance musculaire.

Jours	Muscles cible	Exercices	Série	Répétition
Jour 1	Pectoraux et Triceps	- Développé couché	4	6-8
		- Dips	4	8-10
		- Écartés avec haltères	3	10-12
		- Extensions des triceps à la poulie haute	3	10-12
Jour 2	Dos et Biceps	- Tirage poitrine	4	6-8
		- Rowing haltère	4	8-10
		- Curl haltères en position assise	3	10-12
		- Curl à la barre	3	10-12
Jour 3	Jambes	- Squats	4	6-8
		- Leg press	4	8-10
		- Fentes avec haltères	3	10-12
		- Leg curl	3	10-12
Jour 4	Repos ou Activité Légère	- Yoga, stretching, marche où Activité légère	-	-
Jour 5	Épaules	- Développé militaire avec haltères	4	6-8
		- Élévations latérales	4	10-12
		- Élévations frontales	3	10-12
		- Shrugs avec haltères	3	12-15
Jour 6	Jambes et Mollets	- Deadlifts	4	6-8
		- Squats bulgares avec haltères	4	8-10
		- Leg extensions	3	10-12
		- Calf raises	4	12-15
Jour 7	Repos ou Activité Légère	La marche douce ou le stretching pour favoriser la récupération.	-	-