

PROGRAMME MUSCULATION

PRISE DE MASSE

Séance 1 : Pectoraux / Biceps

EXERCICES	NOMBRE DE SÉRIES
Développé incliné	4 x 12-10-8-6 reps (dégressif)
Développé couché	3 x 6-8-10 reps (pyramidal)
Dips lestés	3 x max
Ecarté au vis à vis	3 x 10 reps
Curl barre EZ	4 x 12-10-8-6 reps (dégressif)
Curls alternés	3 x 6-8-10 reps (pyramidal)
Curls barre pronation	3 x 10 reps
Larry Scott	2 x 12 reps

Séance 2 : Cuisses / Mollets / Abdos

EXERCICES	NOMBRE DE SÉRIES
Squats	4 x 12-10-8-6 reps (dégressif)
Presse	4 x 6-8-10-12 reps (pyramidal)
Legs curl / Legs extension	4 x 10 / 10 reps (superset)
Presse à mollets	3 x 15-12-10 reps (dégressif)
Crunch	6 x max
Gainage planche	5 à l'échec

Séance 3 : Dos / Triceps

EXERCICES	NOMBRE DE SÉRIES
Soulevé de terre	3 x 10 reps
Rowing assis	3 x 10 reps
Extension barre front	4 x 12-10-8-6 reps (dégressif)
Extension 1 haltère nuque	3 x 6-8-10 reps (pyramidal)
Dips entre 2 bancs	3 x max
Kick back	2 x 12 reps

Séance 4 : Epaules / Abdos

EXERCICES	NOMBRE DE SÉRIES
Développé militaire	2 x 10 reps
Développé haltère assis	2 x 6 reps
Elévations latérales	3 x 10 reps
Oiseau	3 x 10 reps
Chaise romaine	6 x max
Gainage planche	5 à l'échec