

Prise musculaire Sèche PPL (Push Pull Legs)

Programme 6j / 7

Lundi : PUSH

Développé couché

4 x 10

Développé Décliné

4 x 10

Développé unilatéral assis

4 x 10

Écarté à la poulie haute

4 x 12

X (Superset)

Dips Prise large (lesté)

4 x 12

Barre au front

4 x 10

Développé Prise serré

4 x 10

Extension des triceps à la poulie avec la corde

4 x 10

X (Superset)

Kickback à la poulie

4 x 10

Mardi : PULL

Pull Down / Traction

4 x 10

Rowing Barre / à un bras haltère

4 x 10

Rowing unilatéral à la poulie

4 x 12

Rowing assis à la machine prise neutre

4 x 8

X (Superset)

Rowing assis à la machine prise large

4 x 8

Curl à la barre (assis)

4 x 10

Curl Marteau

4 x 10

Curl Incliné (assis)

4 x 10

X (Superset)

Curl à la poulie vis à vis

4 x 12

Mercredi : LEGS / Épaules

Squats

4 x 10

Presse à cuisses incliné

4 x 10

Leg Extension assis

4 x 10

Leg curl allongé

4 x 10 + 4 x 4 (unilatéral)

Abducteurs

4 x 12

X (Superset)

Adducteurs

4 x 12

Presse Mollets

4 x 10

Squats Mollets

4 x 10

Développé militaire

4 x 10

Oiseau à la machine (Rear Fly)

4 x 10

Élévation latérale

4 x 10

X (Superset)

Élévation frontale

4 x 10

Jeudi : PUSH 2

Développé couché incliné

4 x 10

Développé incliné haltères

4 x 10

Développé unilatéral assis incliné

4 x 10

Écarté à la poulie basse

4 x 12

X (Superset)

Écarté à la poulie neutre

4 x 12

Dips Prise large

4 x 12

Barre au front

4 x 10

Développé Prise serré

4 x 10

Extension des triceps à la poulie avec la corde

4 x 10

X (Superset)

Kickback

4 x 10

Vendredi : PULL 2

Pull Down / Traction

4 x 10

Rowing Barre / à un bras haltère

4 x 10

Rowing unilatéral à la poulie

4 x 12

Rowing assis à la machine prise neutre

4 x 8

X (Superset)

Rowing assis à la machine prise large

4 x 8

Curl à la barre (assis)

4 x 10

Curl Marteau

4 x 10

Curl Incliné (assis)

4 x 10

X (Superset)

Curl à la poulie vis à vis

4 x 12

Samedi : LEGS 2

Hack Squats

4 x 10

Presse à cuisses incliné

4 x 10

Extension à la hanche

4 x 10

Hip Trust

4 x 10

Abducteurs

4 x 12

X (Superset)

Adducteurs

4 x 12

Presse Mollets

4 x 10

Squats Mollets

4 x 10

Développé militaire

4 x 10

Oiseau à la machine (Rear Fly)

4 x 10

Élévation latérale

4 x 10

X (Superset)

Élévation frontale

4 x 10