



PROGRAMME

# PACK PRISE DE MUSCLE

*Le programme. Brut, structure, applique.*

COACHING . MUSCULATION . RESULTATS

**LH TRANSFORMATION**

# 01 CADRE COMMUN

Element	Regle
Series	4 par exercice (sauf mention)
Reps	8 a 12 (zone hypertrophie)
Repos	Gros mouvements 2-3 min / Isolation 1-1m30
Tempo	Descente 2-3 sec / Montee explosive propre
Echauffement	5-10 min cardio + 1-2 series legeres du 1er exo

# 02 2 SEANCES / SEMAINE

Structure : 1 Haut + 1 Bas. Espace 2 a 3 jours.

## Seance A : Haut du corps

Exercice	Series	Reps	Repos
Developpe couche (barre ou halteres)	4	8-12	2-3 min
Tirage horizontal	4	8-12	2 min
Machine epaules OU elevations laterales	4	10-15	1m30
Tirage vertical	4	8-12	2 min
Peck deck inverse	4	12-15	1m30
Curl biceps	4	8-12	1m30
Extension triceps poulie	4	10-12	1m30
Banc lombaire	3	12-15	1m30

## Seance B : Bas du corps

Exercice	Series	Reps	Repos
Hip thrust OU Squat	4	8-12	2-3 min
Presse a cuisses	4	10-12	2 min
Fentes marcheés OU bulgares	4	10/jambe	2 min
Leg extension	4	10-12	1m30
Leg curl	4	10-12	1m30
Mollets	4	12-15	1 min

# 03

## 3 SEANCES / SEMAINE

Structure : 2x Haut + 1x Bas. Lun Haut / Mer Bas / Ven Haut.

### Haut du corps (A1 et A2 identiques)

Exercice	Series	Reps	Repos
Developpe couche (A1 barre / A2 halteres)	4	10	2-3 min
Tirage horizontal	4	10	2 min
Machine epaules OU elevations laterales	4	10-15	1m30
Tirage vertical (prise elargie)	4	10	2 min
Peck deck inverse	4	12-15	1m30
Curl biceps (alterne barre/halteres)	4	10	1m30
Extension triceps poulie	4	10	1m30
Banc lombaire	3	12-15	1m30

### Bas du corps

Exercice	Series	Reps	Repos
Hip thrust OU Squat	4	8-12	2-3 min
Presse a cuisses (varie pieds)	4	10-12	2 min
Fentes marchees OU bulgares	4	10/jambe	2 min
Leg extension	4	10-12	1m30
Leg curl	4	10-12	1m30
Mollets	4	12-15	1 min

# 04

## 4 SEANCES / SEMAINE

Split : Pecs / Bras / Jambes / Dos+Epaules. Lun / Mar / Jeu / Ven.

## Seance 1 : Pecs

Exercice	Series	Reps	Repos
Developpe couche	4	8-12	2-3 min
Butterfly machine	4	10-12	1m30
Developpe incline (30-45 deg)	4	8-12	2 min
Poulie vis-a-vis haute	4	12-15	1m30
Pompes finition	4	rep max	1m30

## Seance 2 : Bras (supersets bi + tri)

Paire	Exercice	Series	Reps	Repos paire
1 - bi	Curl incline halteres (longue)	4	10-12	-
1 - tri	Corde de dos poulie (longue)	4	10-12	1m30
2 - tri	Corde triceps poulie (courte)	4	10-12	-
2 - bi	Curl marteau (brachial)	4	10-12	1m30
3 - tri	Barre EZ sur banc (longue)	4	10-12	-
3 - bi	Curl barre EZ debout (courte)	4	10-12	1m30

## Seance 3 : Jambes

Exercice	Series	Reps	Repos
Hack squat OU Squat barre	4	8-12	2-3 min
Presse a cuisses	4	10-12	2 min
Leg ext + Adducteur (superset)	4	12 + 12	1m30
Leg curl + Mollets (superset)	4	12 + 12	1m30

## Seance 4 : Dos + Epaules (supersets)

Paire	Exercice	Series	Reps	Repos paire
1 - dos	Tirage horizontal unilateral	4	10-12	-

Paire	Exercice	Series	Reps	Repos paire
1 - ep	Elevations laterales halteres	4	20	1m30
2 - dos	Tirage vertical barre	4	8-12	-
2 - ep	Developpe militaire	4	8-12	1m30
3 - dos	Tirage horizontal prise neutre	4	10-12	-
3 - ep	Butterfly inverse OU oiseau	4	12-15	1m30
Final	Banc lombaire	3	12-15	1 min

## 05 5 SEANCES / SEMAINE

Split avance : Pecs / Bras / Dos / Jambes / Epaulles. Lun / Mar / Mer / Ven / Sam.

### Seance 1 : Pecs

Exercice	Series	Reps	Repos
Developpe couche	4	8-12	2-3 min
Butterfly	4	10-12	1m30
Developpe incline (30-45 deg)	4	8-12	2 min
Poulie vis-a-vis haute	4	12-15	1m30
Pompes finition	4	rep max	1m30

### Seance 2 : Bras (supersets)

Paire	Exercice	Series	Reps	Repos paire
1 - bi	Curl incline halteres	4	10-12	-
1 - tri	Corde de dos poulie	4	10-12	1m30
2 - tri	Corde triceps poulie	4	10-12	-
2 - bi	Curl marteau	4	10-12	1m30
3 - tri	Barre EZ sur banc	4	10-12	-
3 - bi	Curl barre EZ debout	4	10-12	1m30

### Seance 3 : Dos

Exercice	Series	Reps	Repos
Tirage horizontal unilateral	4	10-12	2 min
Tirage vertical barre (prise large)	4	8-12	2 min
Tirage horizontal prise neutre	4	10-12	2 min
Banc lombaire	4	12-15	1m30
Bonus tractions	2-3	rep max	2 min

### Seance 4 : Jambes

Exercice	Series	Reps	Repos
Hack squat OU Squat barre	4	8-12	2-3 min
Presse a cuisses	4	10-12	2 min
Leg ext + Adducteur (superset)	4	12 + 12	1m30
Leg curl + Mollets (superset)	4	12 + 12	1m30

### Seance 5 : Epaules

Exercice	Series	Reps	Repos
Elevations laterales halteres	4	20	1m30
Developpe militaire	4	8-12	2 min
Butterfly inverse OU oiseau	4	12-15	1m30
Elevations laterales poulie	4	12-15	1m30

## 06

### CHARGES DE REFERENCE

Charges de travail (8-12 reps propres), gabarit moyen 70-80 kg.

Mouvement	Debutant	Intermediaire	Avance
Developpe couche barre	30-45 kg	50-70 kg	75-100 kg
Squat barre	40-60 kg	70-90 kg	100-130 kg
Hip thrust barre	50-70 kg	80-110 kg	120-160 kg

Mouvement	Debutant	Intermediaire	Avance
Tirage horizontal	30-45 kg	50-65 kg	70-90 kg
Tirage vertical	35-50 kg	55-70 kg	75-90 kg
Developpe militaire barre	20-30 kg	35-50 kg	55-70 kg
Curl barre EZ	15-20 kg	25-35 kg	35-45 kg
Elevations laterales (par bras)	4-6 kg	7-10 kg	10-14 kg
Presse a cuisses	80-120 kg	140-200 kg	220-300 kg
Leg curl	20-30 kg	35-50 kg	55-70 kg

*Indicatif. Cible la zone 8-12 reps propres, pas le chiffre.*