

MON PROGRAMME DE MUSCULATION (SPLIT ROUTINE)

LUNDI : PECTORAUX ET BICEPS

EXERCICE 1 : DÉVELOPPÉ ASSIS

- Groupe musculaire : Pectoraux
- Exercice : Développé assis
- Série : 4
- Répétition : 10-15
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 2 : POMPES PIED SURÉLEVÉS

- Groupe musculaire : Pectoraux
- Exercice : Pompes pied surélevés
- Série : 4
- Répétition : 20
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 3 : BUTTERFLY

- Groupe musculaire : Pectoraux
- Exercice : Butterfly
- Série : 4
- Répétition : 15-20
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 4 : CURL DEBOUT POULIE BASSE

- Groupe Musculaire : Biceps
- Exercice : Curl debout poulie basse
- Série : 4
- Répétition : 15-20
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 5 : CURL POULIE HAUTE UNILATÉRAL

- Groupe Musculaire : Biceps
- Exercice : Curl poulie haute unilatéral
- Série : 4
- Répétition : 10-15
- Temps de repos : 1min30



MARDI : DOS ET TRICEPS

EXERCICE 1 : TIRAGE POITRINE POULIE HAUTE

- Groupe Musculaire : Dos
- Exercice : Tirage poitrine poulie haute
- Série : 4
- Répétition : 10-15
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 2 : ROWING POULIE BASSE

- Groupe Musculaire : Dos
- Exercice : Curl poulie haute unilatéral
- Série : 4
- Répétition : 10-15
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 3 : TIRAGE HORIZONTAL UNILATÉRAL

- Groupe Musculaire : Dos
- Exercice : Curl poulie haute unilatéral
- Série : 4
- Répétition : 10-15
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 4 : EXTENSION TRICEPS POULIE HAUTE

- Groupe Musculaire : Triceps
- Exercice : Extension triceps poulie haute
- Série : 4
- Répétition : 10-15
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 5 : DIPS

- Groupe Musculaire : Triceps
- Exercice : Dips
- Série : 4
- Répétition : 20
- Temps de repos : 1min30



JEUDI : QUADRICEPS, ISCHIOS ET FESSIERS

EXERCICE 1 : SQUAT

- Groupe Musculaire : Quadriceps
- Exercice : Squat
- Série : 4
- Répétition : 30 si poids de corps 15 si avec haltère
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 2 : LEG EXTENSION

- Groupe Musculaire : Quadriceps
- Exercice : Leg extension
- Série : 4
- Répétition : 15-20
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 3 : SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES POULIE BASSE

- Groupe Musculaire : Ischios
- Exercice : Soulevé de terre jambes tendues poulie basse
- Série : 4
- Répétition : 15-20
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 4 : EXTENSION HANCHE POULIE BASSE

- Groupe Musculaire : Fessiers
- Exercice : Extension hanche poulie basse
- Série : 4
- Répétition : 15-20
- Temps de repos : 1min30



VENDREDI : ÉPAULES

EXERCICE 1 : TIRAGE MENTON POULIE BASSE

- Groupe Musculaire : Épaules
- Exercice : Tirage menton poulie basse
- Série : 4
- Répétition : 10-15
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 2 : ÉLÉVATIONS FRONTALES POULIE BASSE

- Groupe Musculaire : Épaules
- Exercice : Élévations frontales poulie basse
- Série : 4
- Répétition : 15-20
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 3 : ÉLÉVATION LATÉRALES POULIE BASSE

- Groupe Musculaire : Épaules
- Exercice : Élévations latérales poulie basse
- Série : 4
- Répétition : 15-20
- Temps de repos : 1min30



EXERCICE 4 : OISEAU UNILATÉRAL POULIE BASSE

- Groupe Musculaire : Épaules
- Exercice : Oiseau unilatéral poulie basse
- Série : 4
- Répétition : 15-20
- Temps de repos : 1min30

