

PROGRAMME PRISE DE MUSCLE

NIVEAU DÉBUTANT

3 PREMIERS MOIS



OBJECTIF :

- **DES 3 MOIS :**
 - Permettre à son corps de s'adapter à l'effort musculaire type musculation. Basé sur des efforts courts et intenses (utilisation de la phospho-créatine et du glycogène pour former ATP>mouvements).
 - Apprendre les techniques de bases des grands mouvements de musculation; squat, développé militaire, soulevé de terre.
- **TRANSVERSAL :**
Apprendre à ressentir la contraction musculaire localisée, le muscle ciblé lors du travail.
- **APRÈS 3 MOIS :**
Partir sur un volume d'entraînement plus important, style half-body, split ou fullbody avec plus d'exercices/séries par muscle.



PRÉREQUIS :

Aucun



FRÉQUENCE :

3 fois semaine

Jour 1 - Repos - Jour 2 - Repos - Jour 3 - Repos - Repos



INTENSITÉ :

Modérée. L'idéal après 3 mois serait d'arriver à l'échec moins 1 répétition.



RATIO D'ENTRAÎNEMENT :

100 % musculation 0 % cardio.

100 % exercices poly-articulaires les 6 premières semaines.

Ajoute de deux exercices d'isolation pour les bras (biceps-triceps). En effet peu d'intérêt à perdre son énergie sur trop d'exercices d'isolations.

| SEMAINES 1 - 3 | SÉRIES ET RÉPÉTITIONS | CHARGES |
|--------------------|-----------------------|---------|
| 1; 3 entraînements | 3 séries de 15 | Y |
| 2; 3 entraînements | 4 séries de 15 | Y |
| 3; 3 entraînements | 4 séries de 20 | Y |

| SEMAINES 3 - 6 | SÉRIES ET RÉPÉTITIONS | CHARGES |
|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| <u>4; 3 entraînements</u> | <u>3 séries de 15</u> | <u>Y + 1 charge</u> |
| <u>5; 3 entraînements</u> | <u>4 séries de 15</u> | <u>Y + 1 charge</u> |
| <u>6; 3 entraînements</u> | <u>5 séries de 15</u> | <u>Y + 1 charge</u> |

SEMAINE 1 - 6

| ORDRE | MUSCLE(S) | EXERCICES | SÉRIES | REPS | REPOS |
|---|---|----------------------------------|---------------------------|------|--|
| ÉCHAUFFEMENT DE 10 - 15 MINUTES COMPRENANT ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE ET CARDIO-VASCULAIRE | | | | | |
| 1 | PECTORAUX - TRICEPS | Presse à pectoraux | | | 1' à 1' 30" |
| 2 | DOS - BICEPS | Machines 14 - 16 - 17 | | | 1' à 1' 30" |
| 3 | ÉPAULES - TRICEPS | Développé militaire barre guidée | Voir le tableau ci-dessus | | 1' à 1' 30" |
| 4 | JAMBES | Presse à cuisses | | | 1' à 1' 30" |
| 5 | LOMBAIRES | Banc à lombaire | | | 1' |
| 6 | ABDOMINAUX | Gainage et crunch | | | 1' |
| 7 | ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE | | | | Développé couché sans charge additionnelle. Squat avec bâton ou cadre guidé. Soulevé de terre avec bâton. Rowing sans charge additionnelle. |
| 8 | <u>ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE AVEC CHARGES LÉGÈRES.</u> | | | | <u>Développé couché avec charges additionnelles.</u> <u>Squat au cadre guidé avec charges.</u> <u>Soulevé de terre à barre à vide.</u> <u>Rowing avec charges additionnelles.</u> |

| SEMAINES 7 - 9 | SÉRIES ET RÉPÉTITIONS | CHARGES |
|---------------------|-----------------------------|----------------|
| 7 ; 3 entraînements | 3 séries de 12 + 3 séries l | Y + 2 et l |
| 8 ; 3 entraînements | 4 séries de 12 + 3 séries l | Y + 2 et l + 1 |
| 9 ; 3 entraînements | 4 séries de 12 + 3 séries l | Y + 2 et l + 1 |

SEMAINE 7 - 9

| ORDRE | MUSCLE(S) | EXERCICES | SÉRIES | REPS | REPOS |
|-------|--|--|------------------------|----------|-------------|
| 1 | PECTORAUX - TRICEPS | Presse à pectoraux | 1 Ech. 3 de travail | 20 12 | 1' à 1' 30" |
| 2 | DOS - BICEPS | Machines 14 - 16 - 17 | 1 Ech. 3 de travail | 20 12 | 1' à 1' 30" |
| 3 | ÉPAULES - TRICEPS | Développé militaire barre guidée | 1 Ech. 3 de travail | 20 12 | 1' à 1' 30" |
| 4 | JAMBES | Presse à cuisses | 1 Ech. 3 de travail | 20 12 | 1' à 1' 30" |
| 5 | LOMBAIRES | Banc à lombaire | 3 de travail | 10 - 20 | 45" à 1' |
| 6 | ABDOMINAUX | Crunch | 3 de travail | 10 - 20 | 45" à 1' |
| 7 | BICEPS | Curl barre EZ | 2 de travail | 12 | 1' |
| 8 | TRICEPS | Extension poulie haute | 2 de travail | 12 | 1' |
| 9 | <u>ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE AVEC CHARGES LÉGÈRES</u> | <u>Développé couché sans charge additionnelle. Squat avec bâton ou cadre guidé. Soulevé de terre avec bâton.</u> | | | |

| SEMAINES 10 - 12 | SÉRIES ET RÉPÉTITIONS | CHARGES |
|----------------------|-----------------------------|----------------|
| 10 ; 3 entraînements | 4 séries de 15 + 3 séries l | X et l + 1 |
| 11 ; 3 entraînements | 4 séries de 15 + 3 séries l | X et l + 1 |
| 12 ; 3 entraînements | 4 séries de 12 + 3 séries l | X + 1 et l + 1 |

SEMAINE 10 - 12

| ORDRE | MUSCLE(S) | EXERCICES | SÉRIES | REPS | REPOS |
|-------|---------------------|----------------------------------|------------------------|----------|-------------|
| 1 | PECTORAUX - TRICEPS | Développé couché | 1 Ech. 4 de travail | 20 12 | 1' à 1' 30" |
| 2 | DOS - BICEPS | Traction Rowing | 1 Ech. 4 de travail | 20 12 | 1' à 1' 30" |
| 3 | ÉPAULES - TRICEPS | Développé militaire barre guidée | 1 Ech. 3 de travail | 20 12 | 1' à 1' 30" |
| 4 | JAMBES | Presse à cuisses | 1 Ech. 3 de travail | 20 12 | 1' à 1' 30" |
| 5 | LOMBAIRES | Banc à lombaire | 4 de travail | 10 - 20 | 45" à 1' |
| 6 | ABDOMINAUX | Crunch | 4 de travail | 10 - 20 | 45" |
| 7 | BICEPS | Curl haltère | 3 de travail | 12 | 1' |
| 8 | TRICEPS | Extension poulie haute | 3 de travail | 12 | 1' |

