Table of Contents

Le programme en split 3 jours 1
JOUR 1 : PECTORAUX, BICEPS ET ABDOMINAUX 1
JOUR 3 : CUISSES, FESSIERS ET MOLLETS 1
JOUR 5 : DOS, EPAULES ET TRICEPS 1
Conseils pour le programme split 3 jours 2

Le programme en split 3 jours

Nous vous proposons un programme split sur 3 jours par semaine. Les temps de repos entre les séries pourront être fixés à 1 minute, sauf précision.

JOUR 1 : PECTORAUX, BICEPS ET ABDOMINAUX

PECTORAUX

- Développé couché barre ou dips : 5*10 - 1 minute 30s (repos entre séries)
- Développé incliné haltères : 3*8 (3 séries de 8 répétitions)
- Ecartés couchés banc plat : 3*12
- Pull-over : 2*20

BICEPS

- Curl barre : 4*10
- Curl haltères : 4*8
- Curl concentré : 3*12

ABDOMINAUX

- Crunch au sol : 4*20
- Planche gainage : 3*1 minute
- Fléxions latérales : 4*12

JOUR 3 : CUISSES, FESSIERS ET MOLLETS

CUISSES / FESSIERS

- Squat barre nuque : 6*12 - 1 min 30s
- Extensions de jambe : 3*12
- Leg curl ischios : 3*15
- Soulevé de terre jambes tendues : 4*10

MOLLETS

- Mollets debout : 4*12
- Mollets assis : 4*20

JOUR 5 : DOS, EPAULES ET TRICEPS

DOS

- Tractions à la barre fixe : 5*10 - 1 min 30s
- Rowing horizontal ou rowing barre : 4*8
- Shrug barre trapèzes : 3*12
- Banc à lombaires lesté : 3*1 min

ÉPAULES

- Développé haltère : 4*12
- Elévations latérales : 3*10
- Oiseau banc incliné ou machine : 3*10

TRICEPS

- Barre front : 4*10
- Extensions au-dessus de la tête : 3*10
- Extensions à la poulie haute : 2*12

Conseils pour le programme split 3 jours

Débutez toujours par les plus **gros mouvements**, ceux qui travaillent beaucoup de muscles en même temps. C'est le cas du squat, du développé couché et des tractions. Puis, pratiquez les exercices d'isolation pour « finir » le muscle.

Ne restez pas figé sur l'utilisation d'un seul **type de matériel.** Vous pouvez utiliser des haltères, mais aussi des barres et des machines. Certains exercices peuvent même se pratiquer au poids de corps.

Lorsque vous exécutez votre séance pour le dos et les épaules, vous sollicitez forcément vos biceps et vos triceps. Il vaut donc mieux éviter de travailler votre dos après une séance pour les bras. La même chose est à noter pour la séance de pectoraux qui met également en œuvre les muscles des bras.

Pensez à travailler **vos points faibles** en priorité, lorsque vous commencez votre séance.

Il est inutile de passer votre vie dans la salle de musculation. Votre corps a besoin de repos et vous devez lui donner le temps de récupérer. C’est durant ces périodes d'inactivité que vos muscles peuvent se développer, notamment grâce aux nutriments que vous consommez. Si vous ne prenez pas le temps de vous reposer suffisamment, vous risquez de vous fatiguer, de ne plus progresser, voire de vous blesser.

From:
http://daisy-street.fr/dokuwiki/ - **HomeWiki**

Permanent link:
http://daisy-street.fr/dokuwiki/doku.php?id=public:muscu:programme_split_3_jours

Last update: **2018/09/08 16:33**