Table of Contents

Programme Muscu : 1
Échauffement : 1
- Jour 1 : jambes : 1
- Jour 2 : épaules : 1
- Jour 3 : bras : 1
- Jour 4 : le dos : 2
- Jour 5 : pecs : 2
- jour 6 : cardio : 3
Bonus : abdos : Circuit : 3
Conseille global 3

Programme Muscu :

Échauffement :

Rotation de bras (alterné) (12 av + 12 ar)

10 élévation latérale debout : poids 2kg (échauffement épaule)

10 élévation latérale buste légèrement penché en avant : poids 2kg (échauffement épaule)

20 Curl coudes en arrières : barre vide ou poids 2kg (échauffement longue portion biceps ,épaules et coude immobile)

15 Antepulsion en supination (élévation frontal en allant cherche loin dernière , en avant les main se rapproche)

- Jour 1 : jambes :

Hack squat (léger !) : 5 séries de 15

Presse à cuisses : 5 x 12

Fentes avant en déplacement (haltère dans chaque main) : 4 x 20 pas

Leg extension / leg curl / mollets en alternance : 3 x 20

- Jour 2 : épaules :

Développe militaire : 5 x 12

Développé Arnold : 4 x 10

Shrug avec barre : 4 x 12 ⇒ http://www.musculaction.com/trapezes-exercice-1.htm (trapèzes)

Élévations latérales / frontales / deltoïdes postérieurs en alternance : 3 x 15 ⇒ http://www.musculaction.com/epaule-exercice-5.htm / https://www.espace-musculation.com/elevations-frontales.html / http://www.lifebodybuilding.com/exercices-musculation-deltoide-arriere/

- Jour 3 : bras :

/!\ le coude (fixe, serré contre le corps)

/!\ l'epaule (fixe)

Curl barre : 3 x 10 ⇒ http://www.musculaction.com/biceps1.htm

Barre au front : 3 x 10 ⇒ http://www.musculaction.com/triceps1.htm

Curl poulie / extension avec la corde (poulie) : 4 x 12 ⇒
https://www.espace-musculation.com/curl-poulie.html /
https://www.espace-musculation.com/extensions-poulie.html

Curl prise marteau / extension avec haltère : 4 x 12 ⇒
http://www.nopainnogain.fr/curl-haltere-prise-marteau/ /
http://www.musculaction.com/triceps-exercice-2.htm

Flexion et extension des poignets avec la barre en alternance : 3 x 20. ⇒
http://www.azbody.com/exercices/flexions-poignets-barre.php

- Jour 4 : le dos :

Tractions : 5 séries de 10 ⇒ http://www.musculaction.com/dos1.htm (prise large)

Tirage horizontal bas : 4 x 10 ⇒ http://www.azbody.com/exercices/tirage-horizontal-poulie.php (tirer uniquement les coudes , le dos travail en résistance)

Tirage vertical : 4 x 10 ⇒ http://www.azbody.com/exercices/tirage-poitrine.php

Rowing : 4 x 10 ⇒ http://www.musculaction.com/dos-exercice-5.htm (Penchez le buste ,Remonter la barre au niveau du bas des abdominaux)

Hyperextension : 20 / 15 / 10 / 8 en augmentant les charges. ⇒ Youtube

- Jour 5 : pecs :

Développé couché : 4 x 10 et une 5eme dégressive a l échec ⇒
http://www.musculaction.com/pectoraux-exercice-3.htm (Descendre jusqu'à frôler les pectoraux (mamelons))

Développe incliné (15° a 40°) aux haltères : 4 x 10 ⇒
https://www.espace-musculation.com/developpe-incline.html

Écarté à la machine : 4 x 10 ⇒ https://www.youtube.com/watch?v=gfAnr30umB0 (fixez vos épaules en arrière , La plus grosse erreur est de tendre les bras en claquant les coudes.)

Dips en alternance avec pull-over : 4 x 15 http://www.musculaction.com/pectoraux-exercice-7.htm (buste penché à l'avant. Descendre jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol) en alternance http://www.musculaction.com/pectoraux-exercice-8.htm (coudes légèrement fléchis , pieds ramener sur le banc)

- jour 6 : cardio :

Tu peux le caser n'importe où.

Bonus : abdos : Circuit :

- 3 x par semaine voire plus si tu y arrives :

grainage 1 minute (planche) ⇒ http://www.musculaction.com/gainage-abdominaux-planche.htm

relevé de jambes (12) ⇒ https://www.youtube.com/watch?v=U_1k2c-X1AM

grainage latéral (planche de chaque côté) 1 minute ⇒ https://www.youtube.com/watch?v=kuuQBiSgkxE

crunch en ne se relevant pas trop.

90 sec de pause entre chaque série.

À refaire 3 fois. 4 si tu peux

Ce circuit pt être réalisé à la maison au cas où...:)

Conseille global

Pour tous les exercices : on souffle en faisant l effort.

Et pause de 90 sec entre chaque série.

Tu peux monter à 2 min lors des supersets (exercices enchaînés).

Voilà tu devrais t en sortir en 45 min max par muscle.

En rajoutant les abdos à la salle tu arrives à 1h / 1h15.

Quand tu seras aguerri on passera à 2 muscles par jour.

Pour des résultats amplifiés, il pt être utile de manger 2,5g de protéines par kilo de poids de corps (les tranches de dinde sont super pour celà). .

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

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

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