



LE CARNET DE VOTRE PROGRESSION

Musculation en salle

Machines • poulies • haltères

PRISE DE MASSE

**3 séances.
8 semaines.
Un vrai plan
pour la salle.**

Les exercices, les réglages et les repères
pour progresser à votre rythme.

03

séances corps entier

06

exercices par séance

08

fiches de progression

Un cadre pour adultes débutants ou en reprise, en bonne santé.

Des exercices de salle courants, des alternatives quand une machine est occupée et des consignes concrètes. Les résultats dépendent notamment de votre régularité, de votre alimentation et de votre récupération.

[Programme détaillé et mises à jour](#)

Prénom : _____ Début : _____

Votre semaine en salle

Trois séances non consécutives. Comptez environ 55 à 75 minutes par séance.

Lundi	Mercredi	Vendredi
Séance A · page 3	Séance B · page 4	Séance C · page 5

Avant les séries de travail

Faites 5 à 8 minutes de vélo ou de marche, puis 1 à 3 séries progressivement plus chargées sur le premier exercice. Faites aussi une série facile avant le premier mouvement du haut du corps. L'échauffement prépare le geste ; il ne doit pas vous épuiser.

Choisir votre charge : gardez des répétitions en réserve

« RIR 3 » signifie que vous estimez pouvoir encore réaliser trois répétitions propres. Commencez avec cette marge. Vous devez atteindre le minimum prévu sans tricher, puis progresser vers le maximum. Aucun test de charge maximale n'est demandé.

Lire les séances

Les tableaux donnent les répétitions et le repos. Commencez par 2 séries par exercice. À partir de la semaine 5, une troisième série peut être ajoutée aux exercices 1 à 4 si vous récupérez bien. Le détail de la progression est en page 8.

Une séance manquée ou une salle bondée

Poursuivez A, B, C dans l'ordre lors de la visite suivante. Ne doublez pas une séance. Si une machine est occupée, utilisez l'alternative maîtrisée ou revenez à cet exercice plus tard. Notez tout changement de matériel.

À faire vérifier dès la première séance

Demandez à l'équipe de salle les réglages et les sécurités de chaque machine. En cas de problème de santé, grossesse ou reprise après blessure, faites adapter le programme. Arrêtez un mouvement qui déclenche une douleur inhabituelle.

Séance A - corps entier

Semaines 1 à 4 : 2 séries par exercice. Progression des séries : page 8.

1 Presse à cuisses

10 à 15 répétitions | Repos : 2 à 3 min

Pieds bien en appui ; descendre tant que le bassin reste plaqué au dossier.

Si occupé : Autre presse, après réglage du siège.

2 Presse à poitrine

8 à 12 répétitions | Repos : 2 min

Poignées à hauteur de poitrine ; pousser sans avancer les épaules.

Si occupé : Développé couché avec haltères, si maîtrisé.

3 Tirage vertical devant

8 à 12 répétitions | Repos : 2 min

Cuisses bloquées, tirer vers le haut de la poitrine sans balancer le buste.

Si occupé : Autre poulie haute ; même prise confortable.

4 Leg curl assis

10 à 15 répétitions | Repos : 90 s

Aligner le genou avec le pivot et ramener les talons sans soulever le bassin.

Si occupé : Leg curl allongé, réglé à votre taille.

5 Élévations latérales haltères

12 à 15 répétitions | Repos : 60 à 90 s

Coudes légèrement fléchis ; monter avec contrôle, sans hausser les épaules.

Si occupé : Élévation latérale à la poulie, un bras à la fois.

6 Triceps à la poulie haute

10 à 15 répétitions | Repos : 60 à 90 s

Coudes près du corps ; déplier les bras sans pousser avec tout le buste.

Si occupé : Barre ou corde selon disponibilité.

Charge contrôlée, même amplitude, respiration régulière. Les réglages détaillés sont en pages 6 et 7.

Séance B - corps entier

Semaines 1 à 4 : 2 séries par exercice. Progression des séries : page 8.

1 Soulevé de terre roumain, haltères

8 à 12 répétitions | Repos : 2 à 3 min

Reculer les hanches, haltères près des jambes ; garder le dos stable.

Si occupé : Leg curl si le geste n'est pas encore maîtrisé.

2 Développé incliné, haltères

8 à 12 répétitions | Repos : 2 min

Banc légèrement incliné ; pieds au sol, trajectoire régulière et contrôlée.

Si occupé : Presse à poitrine inclinée ou horizontale.

3 Rowing assis à la poulie

8 à 12 répétitions | Repos : 2 min

Tirer vers le bas des côtes sans donner d'élan avec le dos.

Si occupé : Rowing à la machine avec poitrine en appui.

4 Leg extension

10 à 15 répétitions | Repos : 90 s

Aligner le genou avec le pivot ; tendre sans lancer la charge.

Si occupé : Presse à cuisses légère, amplitude maîtrisée.

5 Curl biceps à la poulie basse

10 à 15 répétitions | Repos : 60 à 90 s

Coudes stables ; plier les bras sans balancer le buste.

Si occupé : Curl avec haltères ou barre EZ légère.

6 Abdominaux à la machine

10 à 15 répétitions | Repos : 60 à 90 s

Adapter le siège ; rapprocher les côtes du bassin sans tirer avec la nuque.

Si occupé : Crunch à la poulie, après démonstration.

Charge contrôlée, même amplitude, respiration régulière. Les réglages détaillés sont en pages 6 et 7.

Séance C - corps entier

Semaines 1 à 4 : 2 séries par exercice. Progression des séries : page 8.

1 Presse à cuisses

10 à 15 répétitions | Repos : 2 à 3 min

Reprendre le réglage noté en séance A ; ne pas rebondir en bas.

Si occupé : Autre presse ; noter le nouveau réglage.

2 Tirage vertical, prise neutre

8 à 12 répétitions | Repos : 2 min

Paumes face à face si la poignée le permet ; ramener les coudes vers le bas.

Si occupé : Prise de la séance A si plus confortable.

3 Presse à poitrine

8 à 12 répétitions | Repos : 2 min

Contrôler la descente, puis pousser en gardant le haut du dos contre l'appui.

Si occupé : Développé couché avec haltères, si maîtrisé.

4 Leg curl assis ou allongé

10 à 15 répétitions | Repos : 90 s

Garder le bassin posé et contrôler le retour sans lâcher la pile de poids.

Si occupé : Autre leg curl, réglé à votre taille.

5 Développé épaules à la machine

8 à 12 répétitions | Repos : 90 à 120 s

Dos soutenu ; partir d'une position confortable et pousser sans cambrer.

Si occupé : Développé assis avec haltères, si maîtrisé.

6 Mollets à la machine

12 à 20 répétitions | Repos : 60 à 90 s

Monter sur l'avant du pied, marquer un bref arrêt et redescendre sans rebond.

Si occupé : Mollets debout avec haltère léger et appui fixe.

Charge contrôlée, même amplitude, respiration régulière. Les réglages détaillés sont en pages 6 et 7.

Bas du corps : les repères

Lire ces consignes avant de choisir la charge. Les modèles de machines varient.

Presse à cuisses : dossier, pieds et sécurités

Réglez le siège pour garder le bassin en appui tout au long de la descente. Posez les pieds à une largeur confortable, talons sur la plateforme. Les genoux suivent la direction des pieds. Descendez sans arrondir le bas du dos, puis poussez sans verrouiller brutalement les genoux. Repérez les butées et le système de verrouillage avec l'équipe de salle avant de charger.

Leg curl et leg extension : trouver l'axe du genou

Réglez le dossier et l'appui de cuisse pour rester stable. Le pivot de la machine doit correspondre à l'axe du genou. Placez le rouleau sur le bas de la jambe selon les indications du fabricant, sans pression sur l'articulation. Commencez léger, contrôlez le retour et évitez que les poids se frappent entre deux répétitions.

Soulevé de terre roumain : reculer les hanches

Debout, genoux légèrement fléchis, tenez les haltères près des cuisses. Reculez les hanches en laissant les charges glisser près des jambes. Arrêtez la descente dès que vous ne pouvez plus garder le dos stable ; il n'est pas nécessaire de toucher le sol. Revenez debout sans vous pencher en arrière. Faites vérifier le geste ; utilisez le leg curl en attendant si besoin.

Mollets : une amplitude contrôlée

Réglez les appuis pour être stable et placez l'avant du pied sur la zone prévue. Montez sans élan, gardez un bref arrêt en haut et redescendez sans rebond. Choisissez une amplitude confortable. Pour l'alternative avec haltère, gardez une main sur un appui fixe et commencez au sol.

Le réglage se note aussi

Machine utilisée : _____ Siège : _____ Appui : _____

Un nombre de kilos n'est pas comparable d'une machine à une autre. Notez le modèle ou son emplacement pour retrouver les mêmes conditions.

Haut du corps : les repères

Un retour maîtrisé compte autant qu'une poussée ou un tirage.

Presses à poitrine et à épaules

Ajustez le siège : les poignées de la presse à poitrine arrivent vers le milieu de la poitrine. Gardez pieds et haut du dos en appui. À la presse épaules, choisissez une position de départ confortable, avec le dos soutenu. Soufflez pendant la poussée, revenez lentement et évitez de cambrer pour terminer la répétition.

Développé incliné avec haltères

Réglez le banc avec une inclinaison légère, environ 15 à 30 degrés, et vérifiez son verrouillage. Posez les pieds au sol. Utilisez des haltères que vous pouvez installer et reposer sans difficulté. Descendez avec les avant-bras sous les charges et une amplitude confortable. Faites montrer la mise en place ; la presse guidée reste une alternative valable.

Tirage vertical et rowing assis

Au tirage vertical, fixez les cuisses sous les rouleaux et tirez devant vous, jamais derrière la nuque. Au rowing, stabilisez les pieds et tirez vers les côtes basses. Dans les deux cas, évitez de transformer le mouvement en balancement. Laissez les bras revenir avec contrôle sans tirer les épaules brutalement vers l'avant.

Élévations, bras et abdominaux

Pour les élévations latérales, choisissez léger et montez jusqu'à une hauteur confortable, sans élan. Aux curls et triceps, gardez le buste stable. Aux abdominaux guidés, adaptez le siège et le coussin selon la machine ; initiez le geste avec le tronc, sans tirer sur la tête. Demandez une démonstration pour l'alternative à la poulie.

Quand arrêter une série ?

Arrêtez si vous devez lancer la charge, perdre vos appuis ou changer fortement de posture pour continuer. Une douleur inhabituelle n'est pas un objectif d'entraînement ; faites vérifier le mouvement avant de le reprendre.

Huit semaines, étape par étape

Conservez les mêmes exercices pour pouvoir comparer vos séances.

Semaines	Séries de travail	Objectif de la période
1 et 2	2 sur les 6 exercices	Apprendre les réglages. Garder environ 3 répétitions en réserve.
3 et 4	2 sur les 6 exercices	Ajouter des répétitions avec contrôle, en gardant 2 à 3 répétitions en réserve.
5 et 6	3 sur les exercices 1 à 4 si récupération correcte ; 2 sur 5 et 6	Ajouter d'abord la série. Garder la charge stable le temps de s'adapter.
7 et 8	Même cadre ; revenir à 2 séries si nécessaire	Consolider, puis augmenter par le plus petit incrément disponible.

La règle de progression

Quand toutes les séries atteignent le haut de la fourchette avec la même amplitude et encore environ 2 répétitions en réserve sur deux séances comparables, essayez le plus petit incrément. Reprenez alors vers le bas de la fourchette. Si vous passez sous le minimum ou perdez le contrôle, revenez à la charge précédente.

Exemple : presse à poitrine, 8 à 12 répétitions

Vous faites 12 / 12 à 20 kg, puis encore 12 / 12 avec la même marge la fois suivante. Essayez le cran suivant. Si vous obtenez 9 / 8 proprement, gardez cette charge pour progresser. Si vous obtenez 6 / 5 en forçant, réduisez-la. Les kilos sont un exemple, pas une charge à copier.

Une semaine de fatigue ?

Gardez 2 séries, baissez la charge ou ajoutez un jour de repos. Si les performances diminuent sur plusieurs séances, revoyez aussi sommeil, repas et récupération. Ne cherchez pas l'échec musculaire systématique.

Organiser des repas réguliers

Des exemples pratiques, sans imposer les mêmes portions à tout le monde.

Le programme accompagne un objectif de prise de masse, sans garantir une augmentation précise du poids. Votre besoin alimentaire dépend de votre gabarit, de votre activité et de votre situation. Commencez par des repas réguliers et observez votre énergie, votre récupération et votre évolution sur plusieurs semaines.

Moment	Exemple à adapter	Organisation
Matin	Œufs, pain complet, tomate et fruit.	Prévoir une base disponible les jours de travail.
Midi	Poulet ou lentilles, riz ou pain, légumes.	Cuire plusieurs portions et conserver correctement.
Autour de la séance	Un repas habituel ou une collation digeste si nécessaire.	Éviter un gros repas juste avant si cela vous gêne.
Soir	Sardines, œufs ou pois chiches ; féculent et légumes.	Préparer aussi le repas du lendemain.

Que suivre sans se compliquer la vie ?

Notez la faim, l'énergie à l'entraînement et la récupération. Si vous suivez votre poids, faites-le dans des conditions similaires et observez la tendance, pas une seule mesure. Ajustez les portions progressivement avec un professionnel si vous avez besoin d'un objectif individualisé.

Avant de reprendre un exemple

Vérifiez vos allergies et contraintes alimentaires. En cas de régime prescrit ou de problème de santé, faites adapter les repas. Buvez régulièrement et prévoyez votre bouteille pour la séance.

[Menus protéinés au Maroc : idées et alternatives](#)

Choisir selon votre besoin

Vous pouvez suivre ce programme sans achat obligatoire de complément.

Question	Repère utile
Whey ou isolat ?	Une option pratique pour compléter les protéines alimentaires. Comparer la formule, les allergènes et le coût à quantité de protéines identique.
Gainer ou whey ?	Un gainer apporte davantage d'énergie et de glucides. Comparer les valeurs par 100 g, puis le poids réel de la portion indiquée.
Original ou Professional Lean ?	Critical Mass Original et Professional sont deux formules distinctes. Le terme « Lean » ne garantit pas une prise de masse sans graisse.
Comment le préparer ?	Lire la portion en grammes et le volume de liquide sur la référence exacte. Les dosettes varient ; ne pas copier celle d'un autre produit.

Une routine qui reste cohérente

Le complément complète vos repas. Évitez d'empiler plusieurs produits aux ingrédients similaires, notamment les stimulants. Les besoins, la tolérance et les interactions peuvent varier : demandez un avis professionnel si vous prenez un traitement ou avez un problème de santé.

Gardez la bonne référence

Notez le nom complet, la saveur et la portion figurant sur votre emballage. Une recette ou une formule peut changer. Pour une question d'utilisation, apportez l'étiquette ou la fiche du produit au coach.

[Guide : mass gainer ou whey ?](#)

[Le coaching Le Healthy Store](#)

Séries, charge et répétitions

S1, S2 et S3 désignent les séries d'un exercice, pas les semaines.

Les cases de votre fiche

S1 = première série ; S2 = deuxième série ; S3 = troisième série.

Dans chaque case, notez le nombre de répétitions réellement réalisées.

Une répétition = un mouvement complet. Une série = plusieurs répétitions, puis une pause.

Exemple rempli : semaine 3

Chiffres fictifs pour montrer comment écrire. Ce ne sont pas des charges recommandées pour vous. Ici, deux séries sont prévues : la case S3 reste inutilisée.

Exercice	Charge / réglage	S1	S2	S3	RIR
Presse à poitrine	20 kg affichés	12	11	-	3
Développé incliné	8 kg par main	10	10	-	2

Quelle charge noter ?

Machine ou poulie : indiquez la charge affichée et le réglage du siège si utile. **Haltères** : indiquez le poids de chaque haltère, par exemple « 8 kg par main » ; n'additionnez pas les deux. **Barre** : notez le total barre et disques. Si la charge change entre les séries, précisez-la dans la case concernée ou dans les notes.

RIR : votre marge après la dernière série

RIR = répétitions en réserve. « 3 » signifie que vous estimez pouvoir encore réaliser environ trois répétitions propres. C'est une estimation, pas un test à effectuer en forçant. Laissez S3 vide ou mettez un tiret lorsque seules deux séries sont prévues.

Mon réglage / une question à faire vérifier en salle :

[Parler de mon programme au coach](#)

Un programme à adapter

Repères vérifiés le 18 octobre 2026. Liens cliquables dans la version numérique.

Le choix des exercices, les séances A/B/C et la progression de huit semaines sont une proposition éditoriale de Le Healthy Store. Ils ne constituent pas un protocole personnalisé de l'ACSM. Les machines disponibles, votre expérience et votre récupération peuvent nécessiter des ajustements.

Le cadre scientifique

Les recommandations ACSM 2026 mettent en avant la régularité, le travail des grands groupes musculaires au moins deux fois par semaine et l'adaptation du volume à l'objectif. Elles ne rendent pas l'échec musculaire ni un type unique de matériel indispensables. Ici, les machines, poulies et haltères sont choisis pour une pratique en salle.

[ACSM · Recommandations de musculation 2026](#)

[ACE · Bibliothèque de mouvements et de réglages](#)

[NIH ODS · Compléments et performance sportive](#)

[OMS · Activité physique](#)

[Le Healthy Store · Programme et mises à jour](#)

[Le Healthy Store · Menus protéinés au Maroc](#)

[Le Healthy Store · Mass gainer ou whey](#)

Comment remplir le carnet qui suit

S1, S2 et S3 = séries 1, 2 et 3. Notez les répétitions réellement réalisées, la charge (haltères : par main) et la marge RIR après la dernière série. Laissez S3 vide si seules 2 séries sont prévues. Un exemple rempli vous attend en page 11.

Impression conseillée : A4, taille réelle, recto-verso si possible. Gardez les pages de séance sur votre téléphone et emportez la fiche de la semaine à la salle.

Semaine 1

Dates : _____ à _____

2 séries par exercice. RIR visé : environ 3.

S1 / S2 / S3 = séries : notez les répétitions. Charge en kg ; haltères : par main.

Séance A | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses				-	
2. Presse poitrine				-	
3. Tirage vertical				-	
4. Leg curl				-	
5. Élévations latérales				-	
6. Triceps poulie				-	

Séance B | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Roumain haltères				-	
2. Développé incliné				-	
3. Rowing assis				-	
4. Leg extension				-	
5. Curl biceps				-	
6. Abdos machine				-	

Séance C | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses				-	
2. Tirage vertical				-	
3. Presse poitrine				-	
4. Leg curl				-	
5. Développé épaules				-	
6. Mollets				-	

Sommeil / récupération / changement de matériel / point à vérifier :

Semaine 2

Dates : _____ à _____

2 séries par exercice. RIR visé : environ 3.

S1 / S2 / S3 = séries : notez les répétitions. Charge en kg ; haltères : par main.

Séance A | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses				-	
2. Presse poitrine				-	
3. Tirage vertical				-	
4. Leg curl				-	
5. Élévations latérales				-	
6. Triceps poulie				-	

Séance B | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Roumain haltères				-	
2. Développé incliné				-	
3. Rowing assis				-	
4. Leg extension				-	
5. Curl biceps				-	
6. Abdos machine				-	

Séance C | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses				-	
2. Tirage vertical				-	
3. Presse poitrine				-	
4. Leg curl				-	
5. Développé épaules				-	
6. Mollets				-	

Sommeil / récupération / changement de matériel / point à vérifier :

Semaine 3

Dates : _____ à _____

2 séries par exercice. RIR visé : environ 2 à 3.

S1 / S2 / S3 = séries : notez les répétitions. Charge en kg ; haltères : par main.

Séance A | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses				-	
2. Presse poitrine				-	
3. Tirage vertical				-	
4. Leg curl				-	
5. Élévations latérales				-	
6. Triceps poulie				-	

Séance B | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Roumain haltères				-	
2. Développé incliné				-	
3. Rowing assis				-	
4. Leg extension				-	
5. Curl biceps				-	
6. Abdos machine				-	

Séance C | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses				-	
2. Tirage vertical				-	
3. Presse poitrine				-	
4. Leg curl				-	
5. Développé épaules				-	
6. Mollets				-	

Sommeil / récupération / changement de matériel / point à vérifier :

Semaine 4

Dates : _____ à _____

2 séries par exercice. RIR visé : environ 2 à 3.

S1 / S2 / S3 = séries : notez les répétitions. Charge en kg ; haltères : par main.

Séance A | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses				-	
2. Presse poitrine				-	
3. Tirage vertical				-	
4. Leg curl				-	
5. Élévations latérales				-	
6. Triceps poulie				-	

Séance B | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Roumain haltères				-	
2. Développé incliné				-	
3. Rowing assis				-	
4. Leg extension				-	
5. Curl biceps				-	
6. Abdos machine				-	

Séance C | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses				-	
2. Tirage vertical				-	
3. Presse poitrine				-	
4. Leg curl				-	
5. Développé épaules				-	
6. Mollets				-	

Sommeil / récupération / changement de matériel / point à vérifier :

Semaine 5

Dates : _____ à _____

Exercices 1 à 4 : 3 séries si récupération correcte. Sinon 2. Exercices 5 et 6 : 2.
S1 / S2 / S3 = séries : notez les répétitions. Charge en kg ; haltères : par main.

Séance A | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses					
2. Presse poitrine					
3. Tirage vertical					
4. Leg curl					
5. Élévations latérales				-	
6. Triceps poulie				-	

Séance B | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Roumain haltères					
2. Développé incliné					
3. Rowing assis					
4. Leg extension					
5. Curl biceps				-	
6. Abdos machine				-	

Séance C | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses					
2. Tirage vertical					
3. Presse poitrine					
4. Leg curl					
5. Développé épaules				-	
6. Mollets				-	

Sommeil / récupération / changement de matériel / point à vérifier :

Semaine 6

Dates : _____ à _____

Exercices 1 à 4 : 3 séries si récupération correcte. Sinon 2. Exercices 5 et 6 : 2.
S1 / S2 / S3 = séries : notez les répétitions. Charge en kg ; haltères : par main.

Séance A | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses					
2. Presse poitrine					
3. Tirage vertical					
4. Leg curl					
5. Élévations latérales				-	
6. Triceps poulie				-	

Séance B | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Roumain haltères					
2. Développé incliné					
3. Rowing assis					
4. Leg extension					
5. Curl biceps				-	
6. Abdos machine				-	

Séance C | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses					
2. Tirage vertical					
3. Presse poitrine					
4. Leg curl					
5. Développé épaules				-	
6. Mollets				-	

Sommeil / récupération / changement de matériel / point à vérifier :

Semaine 7

Dates : _____ à _____

Exercices 1 à 4 : 3 séries si récupération correcte. Sinon 2. Exercices 5 et 6 : 2.
S1 / S2 / S3 = séries : notez les répétitions. Charge en kg ; haltères : par main.

Séance A | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses					
2. Presse poitrine					
3. Tirage vertical					
4. Leg curl					
5. Élévations latérales				-	
6. Triceps poulie				-	

Séance B | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Roumain haltères					
2. Développé incliné					
3. Rowing assis					
4. Leg extension					
5. Curl biceps				-	
6. Abdos machine				-	

Séance C | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses					
2. Tirage vertical					
3. Presse poitrine					
4. Leg curl					
5. Développé épaules				-	
6. Mollets				-	

Sommeil / récupération / changement de matériel / point à vérifier :

Semaine 8

Dates : _____ à _____

Exercices 1 à 4 : 3 séries si récupération correcte. Sinon 2. Exercices 5 et 6 : 2.
S1 / S2 / S3 = séries : notez les répétitions. Charge en kg ; haltères : par main.

Séance A | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses					
2. Presse poitrine					
3. Tirage vertical					
4. Leg curl					
5. Élévations latérales				-	
6. Triceps poulie				-	

Séance B | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Roumain haltères					
2. Développé incliné					
3. Rowing assis					
4. Leg extension					
5. Curl biceps				-	
6. Abdos machine				-	

Séance C | Date : _____

Exercice	Kg / réglage	S1	S2	S3	RIR
1. Presse à cuisses					
2. Tirage vertical					
3. Presse poitrine					
4. Leg curl					
5. Développé épaules				-	
6. Mollets				-	

Bilan de mes progrès / récupération / suite du programme :
