

Objectif volume : 4 jours par semaine



Travail en Split routine

JOUR 1 : Pectoraux + Triceps

Pectoraux

- 1er exercice** : écartés avec haltères
1 série d'échauffement puis 4 séries de 12 à 15 répétitions
- 2ème exercice** : développé couché
1 série d'échauffement puis 5 séries de 10 à 12 répétitions
- 3ème exercice** : développé incliné avec haltères
1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 15 répétitions

Biceps

- 1er exercice** : curl à la barre (au banc ou debout)
1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 15 répétitions
- 2ème exercice** : curl alterné avec haltères (debout ou assis)
1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions
- 3ème exercice** : Biceps à la poulie haute
1 série d'échauffement puis 4 séries de 15 à 20 répétitions

Abdominaux

- Relevé de jambes** : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions

JOUR 2 : épaules + triceps

Epaules

- 1er exercice** : développé militaire à la barre
1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 15 répétitions lourdes
- 2ème exercice** : développé assis avec haltères
1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions
- 3ème exercice** : élévations latérales libre ou machine
1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions

Triceps

- 1er exercice** : barre au front
1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions
- 2ème exercice** : triceps à la poulie haute
1 série d'échauffement puis 4 séries de 12 à 12 répétitions
- 3ème exercice** : pompes sur banc au front 4 séries de 15 à 20 reps

Abdominaux

- Relevé de buste** : 3 séries de 20 à 30 répétitions

JOUR 3 : quadriceps + ischios + mollets

Quadriceps

1er exercice : squat

1 série d'échauffement puis 4 séries de 12 à 15 répétitions

2ème exercice : presse à cuisses

1 série d'échauffement puis 4 séries de 12 à 15 répétitions

3ème exercice : legs extensions

1 série d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions

Ischios (et dos)

1er exercice : soulevé de terre

1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions

2ème exercice : legs curls machine

1 série d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions

Mollets

1er exercice : mollets assis

1 série d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

Abdominaux

Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 10 à 12 répétitions

Note : le jour des jambes est important il repose le haut du corps et permet de bruler un max de graisse

JOUR 4 : dos + trapèzes + Biceps

Dos

1er exercice : tirage vertical devant

1 série d'échauffement puis 3 séries de 10 à 15 répétitions

2ème exercice : tirage horizontal prise serrée

1 série d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

3ème exercice : pull-over

1 série d'échauffement puis 4 séries 12 à 15 répétitions

Biceps

1er exercice : curl à la barre

1 série d'échauffement puis 4 séries de 8 à 10 répétitions lourdes

2ème exercice : curl alterné avec haltères

1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions

3ème exercice : Tractions à la barre 3 séries au max de répétitions

Trapèzes

1er exercice : barre Z au menton

1 série d'échauffement puis 3 séries de 12 à 15 répétitions

Abdominaux

Gainage : parallèle au sol 3 fois 1 minute minimum

