

A woman with blonde hair, wearing a blue and white athletic top and black leggings, is performing a squat in a gym. She is holding a black dumbbell with both hands. In the background, there are exercise balls (one silver, one purple) and gym equipment. A red banner is overlaid on the top left, and a blue banner is overlaid on the bottom left.

**PROGRAMME POST-GROSSESSE**

**12 SEMAINES - PAR JAMIE EASON**

**PHASE 3**

*Musculation*auféminin 

# PHASE 3

## PLANNING SUR 4 SEMAINES :

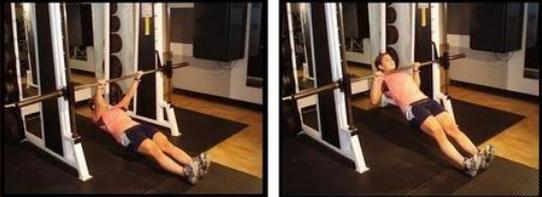
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<b>S9</b>	<b>DOS + BICEPS</b> Muscultation	<i>Repos</i>	<b>EPAULES + ABS</b> Muscultation	<b>JAMBES</b> Muscultation	<i>Repos</i>	<b>PECS + TRICEPS + ABS</b> Muscultation	<i>Repos</i>
<b>S10</b>	<b>DOS + BICEPS</b> Muscultation	<i>Repos</i>	<b>EPAULES + ABS</b> Muscultation	<b>JAMBES</b> Muscultation	<i>Repos</i>	<b>PECS + TRICEPS + ABS</b> Muscultation	<i>Repos</i>
<b>S11</b>	<b>DOS + BICEPS</b> Muscultation	<i>Repos</i>	<b>EPAULES + ABS</b> Muscultation	<b>JAMBES</b> Muscultation	<i>Repos</i>	<b>PECS + TRICEPS + ABS</b> Muscultation	<i>Repos</i>
<b>S12</b>	<b>DOS + BICEPS</b> Muscultation	<i>Repos</i>	<b>EPAULES + ABS</b> Muscultation	<b>JAMBES</b> Muscultation	<i>Repos</i>	<b>PECS + TRICEPS + ABS</b> Muscultation	<i>Repos</i>

- ✓ Afin que ce soit le plus pratique possible, je vous ai décliné le programme sous la forme de tableau prérempli. Vous n'avez plus qu'à imprimer et noter vos charges.
- ✓ Certains exercices sont cliquables et vous permettent de visualiser une vidéo du mouvement.

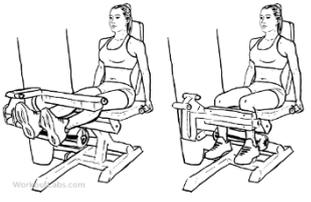
Bon courage !

**Gwen**

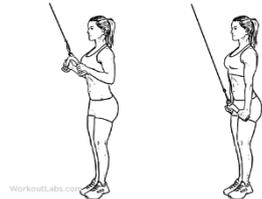
[www.musculationaufeminin.com](http://www.musculationaufeminin.com)

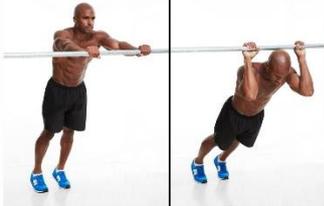
	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <p><a href="#">Rowing barre</a></p>	3	10	1 min	
2	 <p><a href="#">Inverted row</a></p>	3	10	1 min	
3	 <p><a href="#">Tirage horizontal poulie prise serrée</a></p>	3	10	1 min	
4	 <p><a href="#">Hyperextension</a></p>	3	10	1 min	
5	 <p><a href="#">Curl haltères alterné prise marteau</a></p>	3	10 <i>par bras</i>	1 min	
6	 <p><a href="#">Curl barre EZ</a></p>	2 1	10 max	1 min	

	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	Corde à sauter (échauffement)	1	100		
2	 <a href="#">Développé militaire haltère alterné</a>	3	10 <i>par bras</i>	1 min	
3	 <a href="#">Élévations frontales et latérales haltères</a>	3	10	1 min	
4	 <a href="#">Face pull à la poulie corde</a>	3	10	1 min	
5	 <a href="#">Élévations latérales haltères</a>	2 1	10 max	1 min	
6	 <a href="#">Planche jumps</a>	3	10	1 min	
7	 <a href="#">Planche latérale avec mouvement de hanche</a>	3	10 <i>par côté</i>	1 min	
8	 <a href="#">Crunch vélo</a>	3	25	1 min	

	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <a href="#">Box jump</a>	3	10	1 min	
2	 <a href="#">Fentes avant marchées barre</a> [en superset avec 3]	3	10 <i>par jambe</i>	-	
3	 <a href="#">Abducteurs à la machine</a> [en superset avec 2]	3	10	1 min	
4	 <a href="#">Squat barre</a> pieds écartement sumo	3	15	1 min	
5	 <a href="#">Leg curl assis à la machine</a>	3	15	1 min	
6	 <a href="#">Hip thrust barre</a>	3	20	1 min	

7	 <p><a href="#">Pistol squat</a></p>	3	10 <i>par jambe</i>	1 min	
8	 <p><a href="#">Mollets debout aux haltères</a></p>	3	15	1 min	
9	 <p><a href="#">Mollets assis à la machine</a></p>	3	15	1 min	

	EXERCICE	SÉRIES	REPS	REPOS	NOTE
1	 <p><a href="#">Pompes side-to-side</a></p>	3	10	1 min	
2	 <p><a href="#">Ecarté couché haltères</a></p>	3	10	1 min	
3	 <p><a href="#">Développé couché barre prise serrée</a> [en superset avec 4]</p>	3	10	-	
4	 <p><a href="#">Skull crusher barre</a> [en superset avec 3]</p>	3	10	1 min	
5	 <p><a href="#">Extension des triceps poulie haute barre</a></p>	3	10	1 min	
6	 <p><a href="#">Dips sur banc</a></p>	3	15	1 min	

7	 <p><a href="#">Body triceps press</a></p>	3	10	1 min	
8	 <p><a href="#">Planche Jack</a></p>	3	10	1 min	
9	 <p><a href="#">McGill Curlup</a></p>	3	20	1 min	
10	 <p><a href="#">Planche latérale avec mouvement de hanche</a></p>	3	10 <i>par côté</i>	1 min	

# À PROPOS



Hello, moi c'est Gwen et je partage ma passion de l'entraînement de musculation et de la nutrition sur mon blog depuis 2011.

Pour vous aider à démarrer et à atteindre vos objectifs je propose des articles, des programmes gratuits, des programmes payants et/ou personnalisés à imprimer, des outils en ligne gratuits, un espace communauté, des guides complets etc.

J'espère que ce programme vous aidera à atteindre vos objectifs et à vous sentir mieux dans votre corps. Si vous avez des questions n'hésitez pas à me faire un petit mail, je réponds à tous les messages que je reçois 😊

À très vite,

**Gwen**

[www.musculationaufeminin.com](http://www.musculationaufeminin.com)



## Guide Complet « Entraînement + Alimentation »

[Débutant à intermédiaire]

Pour celles qui n'ont pas le temps de lire tous mes articles, mais qui veulent comprendre ce qu'elles font et concevoir un programme d'entraînement et d'alimentation sur-mesure, ce guide est fait pour vous. Vous y trouverez 12 programmes d'entraînement pour tous les niveaux et objectifs. Ainsi que ma méthode d'alimentation simple et sans compter.

- ✓ Mes conseils pour (enfin) se lancer et progresser
- ✓ Mettre en pratique ce qui marche vraiment
- ✓ 12 programmes d'entraînement - en salle ou à la maison
- ✓ Mon programme d'alimentation sans compter, simple et efficace

[En savoir plus](#)



## 30 JOURS DE MENUS FITNESS

- ✓ 30 MENUS DIFFÉRENTS
- ✓ REPAS & COLLATION
- ✓ POUR SÈCHE ET/OU PRISE DE MUSCLE
- ✓ CALORIES & MACROS DE CHAQUE MENU
- ✓ DES MENUS SIMPLES & ÉQUILIBRÉS

À TÉLÉCHARGER SUR [WWW.MUSCULATIONAUFEMININ.COM](http://WWW.MUSCULATIONAUFEMININ.COM)