

PROGRAMME MUSCULATION

HYPERTROPHIE / FORCE
NIVEAU AVANCÉ

www.musculationaufeminin.com



MODE D'EMPLOI

PLANNING SUR 7 SEMAINES :

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
S1	Séance 1 Bas Heavy	Séance 2 Haut Heavy	<i>Repos</i>	Séance 3 Bas+Abs Moderate	Séance 4 Haut Moderate	<i>Repos</i>	Séance 5 Bas+Abs Light
S2	Séance 6 Haut Light	<i>Repos</i>	Séance 7 Bas Heavy	Séance 8 Haut Heavy	<i>Repos</i>	Séance 9 Bas+Abs Moderate	Séance 10 Haut Moderate
S3	<i>Repos</i>	Séance 11 Bas+Abs Light	Séance 12 Haut Light	<i>Repos</i>	Séance 13 Bas Heavy	Séance 14 Haut Heavy	<i>Repos</i>
S4	Séance 15 Bas+Abs Moderate	Séance 16 Haut Moderate	<i>Repos</i>	Séance 17 Bas+Abs Light	Séance 18 Haut Light	<i>Repos</i>	Séance 19 Bas Heavy
S5	Séance 20 Haut Heavy	<i>Repos</i>	Séance 21 Bas+Abs Moderate	Séance 22 Haut Moderate	<i>Repos</i>	Séance 23 Bas+Abs Light	Séance 24 Haut Light
S6	<i>Repos</i>	Séance 25 Bas Heavy	Séance 26 Haut Heavy	<i>Repos</i>	Séance 27 Bas+Abs Moderate	Séance 28 Haut Moderate	<i>Repos</i>
S7	Séance 29 Bas+Abs Light	Séance 30 Haut Light	<i>Repos</i>	-	-	-	-

Rappel sur les types de séance :

	Séries	Reps	Charge %1RM	Repos
HEAVY	4 – 6	3 – 5	85 – 90 %	2 à 3 min
MODERATE	2 – 4	8 – 12	70 – 80 %	90 sec à 2 min
LIGHT	2 – 3	15 – 25	60 – 70 %	30 à 60 sec

- ✓ Afin que ce soit le plus pratique possible, je vous ai décliné le programme sous la forme de tableau pré-rempli. Vous n'avez plus qu'à imprimer et noter vos charges.
- ✓ Pour les exercices en unilatéral (un bras après l'autre ou une jambe après l'autre), le nombre de répétitions donné est toujours pour chaque côté (en tout vous en ferez donc le double).
- ✓ Echec = pour aller à l'échec sur la dernière série, n'augmentez pas la charge mais faites-la ou les deux répétitions supplémentaires qui manquent pour atteindre l'échec.
- ✓ Certains exercices sont cliquables et vous permettent de visualiser une vidéo ou une image du mouvement.

Bon courage !

Gwen

SÉANCE 1**BAS****HEAVY**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Squat barre	5	3-5		2 à 3 min
Presse à cuisses	5	3-5		2 à 3 min
Soulevé de terre barre	5	3-5		2 à 3 min
Hip thrust barre	4	3-5		2 à 3 min
Soulevé de terre jambes tendues haltères	4	3-5		2 à 3 min

SÉANCE 2**HAUT****HEAVY**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Développé couché haltères	5	3-5		2 à 3 min
Tractions (assistées ou non)	5	3-5		2 à 3 min
Développé militaire barre	5	3-5		2 à 3 min
Rowing unilatéral haltères	5	3-5		2 à 3 min

SÉANCE 3**BAS + ABDOS****MODERATE**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Front squat barre	3	8-12		90 sec à 2 min
Leg extension	3	8-12		90 sec à 2 min
Kickback à la poulie basse	3	8-12		90 sec à 2 min
Hip thrust barre	3	8-12		90 sec à 2 min
Leg curl assis	2	8-12		90 sec à 2 min
Mollets debout avec haltères	2	8-12		90 sec à 2 min
Relevé de jambes suspendu	2	max		90 sec à 2 min
Planche	2	max		90 sec à 2 min

SÉANCE 4

HAUT

MODERATE

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Développé couché haltères	3	8-12		90 sec à 2 min
Ecarté couché haltères	3	8-12		90 sec à 2 min
Inverted row	3	8-12		90 sec à 2 min
Pullover haltère	3	8-12		90 sec à 2 min
Soulevé menton poulie basse	3	8-12		90 sec à 2 min
Élévations latérales haltères	3	8-12		90 sec à 2 min
Curl poulie basse corde	2	8-12		90 sec à 2 min
Curl concentré	2	8-12		90 sec à 2 min
Extension triceps overhead 1 haltère	2	8-12		90 sec à 2 min
Dips banc	2	8-12		90 sec à 2 min

SÉANCE 5

BAS + ABDOS

LIGHT

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Fentes sur place haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Leg extension	3	15-25		30 à 60 sec
Relevé de bassin (avec barre ou poids)	2	15-25		30 à 60 sec
Good morning	2	15-25		30 à 60 sec
Leg curl assis	2	15-25		30 à 60 sec
Mollets à la presse à cuisses	2	15-25		30 à 60 sec
Mollets assis avec haltère	2	15-25		30 à 60 sec
Planche	2	max		30 à 60 sec
Side bend poulie basse	2	max		30 à 60 sec

SÉANCE 6

HAUT

LIGHT

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Développé décliné à la machine	3	15-25		30 à 60 sec
Ecarté incliné haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Rowing à la T-Bar	2	15-25		30 à 60 sec
Pulldown bras tendus poulie haute	2	15-25		30 à 60 sec
Développé Arnold haltères	2	15-25		30 à 60 sec
Elévations frontales haltères	2	15-25		30 à 60 sec
Extension triceps corde à la poulie haute	2	15-25		30 à 60 sec
Skull crusher	2	15-25		30 à 60 sec
Curl barre EZ	2	15-25		30 à 60 sec
Curl à la poulie vis-à-vis haute	2	15-25		30 à 60 sec

SÉANCE 7

BAS

HEAVY

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Front squat barre	6	3-5		2 à 3 min
Soulevé de terre barre	5	3-5		2 à 3 min
Presse à cuisses	5	3-5		2 à 3 min
Soulevé de terre jambes tendues barre	5	3-5		2 à 3 min
Back extension (avec poids dans les mains)	4	3-5		2 à 3 min

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice

SÉANCE 8

HAUT

HEAVY

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Développé incliné barre	6	3-5		2 à 3 min
Tirage vertical poulie haute prise large	5	3-5		2 à 3 min
Développé militaire haltères	5	3-5		2 à 3 min
Tirage horizontal prise serrées (machine ou poulie)	5	3-5		2 à 3 min

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice

SÉANCE 9

BAS + ABDOS

MODERATE

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Presse à cuisses	4	8-12		90 sec à 2 min
Fentes arrière haltères	3	8-12		90 sec à 2 min
Good morning barre	3	8-12		90 sec à 2 min
Abductions à la poulie basse (ou machine abducteurs)	3	8-12		90 sec à 2 min
Leg curl couché	3	8-12		90 sec à 2 min
Machine mollets assis	2	8-12		90 sec à 2 min
Wheel rollout sur genoux avec barre (ou appareil)	2	max		90 sec à 2 min
Crunch vélo	2	max		90 sec à 2 min

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice

SÉANCE 10**HAUT****MODERATE**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Développé décliné à la machine	4	8-12		90 sec à 2 min
Ecarté debout à la poulie basse	3	8-12		90 sec à 2 min
Pulldown bras tendus poulie haute	3	8-12		90 sec à 2 min
Rowing haltère unilatéral	3	8-12		90 sec à 2 min
Développé militaire à la machine	3	8-12		90 sec à 2 min
Élévations latérales unilatéral poulie basse	3	8-12		90 sec à 2 min
Curl barre	3	8-12		90 sec à 2 min
Curl haltères prise marteau	2	8-12		90 sec à 2 min
Extension triceps barre poulie haute	2	8-12		90 sec à 2 min
Développé couché barre prise serrée	2	8-12		90 sec à 2 min

**Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice*

SÉANCE 11**BAS + ABDOS****LIGHT**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Leg extension	3	15-25		30 à 60 sec
Fentes arrière haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Machine abducteurs	3	15-25		30 à 60 sec
Hip thrust barre	3	15-25		30 à 60 sec
Leg curl couché	2	15-25		30 à 60 sec
Mollets debout à la machine	2	15-25		30 à 60 sec
Mollets assis à la machine	2	15-25		30 à 60 sec
Reverse crunch	2	max		30 à 60 sec
Crunch corde poulie haute	2	max		30 à 60 sec

**Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice*

SÉANCE 12

HAUT

LIGHT

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Pompes	3	max		30 à 60 sec
Pec deck inversé	3	15-25		30 à 60 sec
Tirage vertical poulie haute prise large	3	15-25		30 à 60 sec
Tirage horizontal prise serrées (machine ou poulie)	3	15-25		30 à 60 sec
Développé militaire haltères	2	15-25		30 à 60 sec
Tirage visage corde à la poulie haute	2	15-25		30 à 60 sec
Curl concentré haltère	2	15-25		30 à 60 sec
Curl alterné prise marteau haltères	2	15-25		30 à 60 sec
Dips banc	2	15-25		30 à 60 sec
Développé couché barre prise serrée	2	15-25		30 à 60 sec

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice

SÉANCE 13

BAS

HEAVY

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Goblet squat	6	3-5		2 à 3 min
Squat barre	6	3-5		2 à 3 min
Presse à cuisses	5	3-5		2 à 3 min
Soulevé de terre jambes tendues haltères	5	3-5		2 à 3 min
Hip thrust barre	4	3-5		2 à 3 min

SÉANCE 14**HAUT****HEAVY**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Développé couché barre	6	3-5		2 à 3 min
Tirage vertical poulie haute prise serrée	6	3-5		2 à 3 min
Soulevé menton haltères	5	3-5		2 à 3 min
Rowing barre	5	3-5		2 à 3 min

SÉANCE 15**BAS + ABDOS****MODERATE**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Squat barre	4	8-12		90 sec à 2 min
Step-up barre	4	8-12		90 sec à 2 min
Soulevé de terre jambes tendues barre	3	8-12		90 sec à 2 min
Kickback à la poulie basse	3	8-12		90 sec à 2 min
Leg curl assis	3	8-12		90 sec à 2 min
Mollets sur presse à cuisses	3	8-12		90 sec à 2 min
Side bridge	2	max		90 sec à 2 min
McGill Curl up	2	max		90 sec à 2 min

SÉANCE 16

HAUT

MODERATE

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Développé incliné barre	4	8-12		90 sec à 2 min
Ecarté incliné haltères	4	8-12		90 sec à 2 min
Rowing T-Bar	3	8-12		90 sec à 2 min
Tirage vertical poulie haute prise serrée	3	8-12		90 sec à 2 min
Développé militaire barre	3	8-12		90 sec à 2 min
Oiseau assis buste penché haltères	3	8-12		90 sec à 2 min
Curl alterné haltères	3	8-12		90 sec à 2 min
Curl unilatéral pupitre haltère	3	8-12		90 sec à 2 min
Triceps kickback unilatéral haltère	2	8-12		90 sec à 2 min
Extension triceps overhead corde poulie haute	2	8-12		90 sec à 2 min

SÉANCE 17

BAS + ABDOS

LIGHT

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Fentes latérales haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Leg extension unilatéral	3	15-25		30 à 60 sec
Relevé de bassin (avec barre ou poids)	3	15-25		30 à 60 sec
Kickback à la poulie basse	3	15-25		30 à 60 sec
Leg curl sur stability ball	3	15-25		30 à 60 sec
Mollets sur presse à cuisses	3	15-25		30 à 60 sec
Mollets assis à la machine	2	15-25		30 à 60 sec
Pallof press	2	max		30 à 60 sec
Deadbug	2	max		30 à 60 sec

SÉANCE 18**HAUT****LIGHT**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Ecarté debout à la poulie basse	3	15-25		30 à 60 sec
Pompes	3	max		30 à 60 sec
Tirage vertical poulie haute prise serrée	3	15-25		30 à 60 sec
Inverted row	3	max		30 à 60 sec
Développé militaire haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Oiseau assis buste penché haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Dips banc	2	max		30 à 60 sec
Extension triceps overhead 1 haltère	2	15-25		30 à 60 sec
Curl poulie basse corde	2	15-25		30 à 60 sec
Curl concentré	2	15-25		30 à 60 sec

SÉANCE 19**BAS****HEAVY**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Presse à cuisses	6	3-5		2 à 3 min
Front squat barre	6	3-5		2 à 3 min
Soulevé de terre barre	5	3-5		2 à 3 min
Back extension (avec poids dans les mains)	5	3-5		2 à 3 min
Soulevé de terre jambes tendues barre	5	3-5		2 à 3 min

**Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice*

SÉANCE 20

HAUT

HEAVY

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Développé incliné haltères	6	3-5		2 à 3 min
Tractions (assistées ou non)	6	3-5		2 à 3 min
Développé militaire barre	6	3-5		2 à 3 min
Rowing T-Bar	5	3-5		2 à 3 min

**Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice*

SÉANCE 21

BAS + ABDOS

MODERATE

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Soulevé de terre barre	4	8-12		90 sec à 2 min
Fentes avant marchées barre	4	8-12		90 sec à 2 min
Back extension	4	8-12		90 sec à 2 min
Hip thrust barre	3	8-12		90 sec à 2 min
Leg curl sur stability ball	3	8-12		90 sec à 2 min
Mollets assis machine	3	8-12		90 sec à 2 min
Pallof press	3	max		90 sec à 2 min
Planche bras éloignés	2	max		90 sec à 2 min

**Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice*

SÉANCE 22

HAUT

MODERATE

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Machine pectoraux	4	8-12		90 sec à 2 min
Ecarté à la poulie haute	4	8-12		90 sec à 2 min
Tractions (assistées ou non)	4	8-12		90 sec à 2 min
Rowing unilatéral à la poulie basse	3	8-12		90 sec à 2 min
Soulevé menton haltères	3	8-12		90 sec à 2 min
Pec deck inversé	3	8-12		90 sec à 2 min
Curl barre EZ pupitre	3	8-12		90 sec à 2 min
Curl corde à la poulie basse	3	8-12		90 sec à 2 min
Skull crusher	3	8-12		90 sec à 2 min
Extension triceps overhead 1 haltère	2	8-12		90 sec à 2 min

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice

SÉANCE 23

BAS + ABDOS

LIGHT

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Split squat haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Leg extension	3	15-25		30 à 60 sec
Soulevé de terre jambes tendues haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Back extension	3	15-25		30 à 60 sec
Leg curl couché	3	15-25		30 à 60 sec
Mollets debout	3	15-25		30 à 60 sec
Mollets debout unilatéral	3	15-25		30 à 60 sec
Sit-up	3	max		30 à 60 sec
Crunch latéral sur stability ball	2	max		30 à 60 sec

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice

SÉANCE 24

HAUT

LIGHT

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE*	REPOS
Développé décliné haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Pec deck	3	15-25		30 à 60 sec
Rowing unilatéral à la poulie basse	3	15-25		30 à 60 sec
Rowing haltère unilatéral	3	15-25		30 à 60 sec
Soulevé menton haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Développé militaire haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Curl barre prise supination	3	15-25		30 à 60 sec
Curl haltères prise marteau	3	15-25		30 à 60 sec
Extension triceps overhead 1 haltère	2	15-25		30 à 60 sec
Skull crusher	2	15-25		30 à 60 sec

**Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice*

SÉANCE 25

BAS

HEAVY

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Squat barre	6	3-5		2 à 3 min
Presse à cuisses	6	3-5		2 à 3 min
Soulevé de terre barre	6	3-5		2 à 3 min
Hip thrust barre	5	3-5		2 à 3 min
Soulevé de terre jambes tendues haltères	5	3-5		2 à 3 min

SÉANCE 26**HAUT****HEAVY**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Développé couché barre	6	3-5		2 à 3 min
Tirage vertical poulie haute prise large	6	3-5		2 à 3 min
Développé militaire haltères	6	3-5		2 à 3 min
Rowing barre	6	3-5		2 à 3 min

SÉANCE 27**BAS + ABDOS****MODERATE**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Goblet squat	4	8-12		90 sec à 2 min
Split squat barre	4	8-12		90 sec à 2 min
Soulevé de terre jambes tendues haltères	4	8-12		90 sec à 2 min
Abductions à la poulie basse (ou machine abducteurs)	4	8-12		90 sec à 2 min
Leg curl couché	3	8-12		90 sec à 2 min
Mollets debout haltères	3	8-12		90 sec à 2 min
Woodchop à la poulie haute	3	max		90 sec à 2 min
Crunch sur stability ball	3	max		90 sec à 2 min

SÉANCE 28**HAUT****MODERATE**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Développé décliné à la machine	4	8-12		90 sec à 2 min
Ecarté couché haltères	4	8-12		90 sec à 2 min
Rowing barre	4	8-12		90 sec à 2 min
Pullover haltère	4	8-12		90 sec à 2 min
Soulevé menton poulie basse	3	8-12		90 sec à 2 min
Développé militaire haltères	3	8-12		90 sec à 2 min
Curl haltères	3	8-12		90 sec à 2 min
Curl barre	3	8-12		90 sec à 2 min
Dips banc	3	8-12		90 sec à 2 min
Kickback triceps unilatéral haltère	3	8-12		90 sec à 2 min

SÉANCE 29**BAS + ABDOS****LIGHT**

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Leg extension unilatéral	3	15-25		30 à 60 sec
Step-up (avec ou sans haltères)	3	15-25		30 à 60 sec
Soulevé de terre jambes tendues barre	3	15-25		30 à 60 sec
Machine abducteurs	3	15-25		30 à 60 sec
Leg curl assis	3	15-25		30 à 60 sec
Mollets assis à la machine	3	15-25		30 à 60 sec
Mollets à la presse à cuisses	3	15-25		30 à 60 sec
Pallof press 2.0	3	max		30 à 60 sec
Wheel rollout sur genoux avec barre (ou appareil)	3	max		30 à 60 sec

EXERCICE	SÉRIES	REPS	CHARGE	REPOS
Ecarté debout à la poulie basse	3	15-25		30 à 60 sec
Développé couché haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Inverted row	3	max		30 à 60 sec
Tirage vertical poulie haute prise serrée	3	15-25		30 à 60 sec
Développé militaire haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Oiseau assis buste penché haltères	3	15-25		30 à 60 sec
Dips	3	max		30 à 60 sec
Extension triceps overhead 1 haltère	3	15-25		30 à 60 sec
Curl concentré	3	15-25		30 à 60 sec
Curl poulie basse corde	3	15-25		30 à 60 sec

