

Programme Musculation

PLANNING MUSCULATION

<u>Période</u>	<u>Macrocycle</u>	<u>Mésocycle</u>	<u>Durée</u>	<u>Nb de séances par semaine</u>
0	Transition	REPOS	2 sem	0
1	PPG	ENDURANCE MUSCULAIRE GENERALISEE	2 sem	3
2		FORCE	2 sem	4
3		REPOS RELATIF		
4		HYPERTROPHIE	4 sem	5
5		REPOS RELATIF		
6	PPA	FORCE-VITESSE	2 sem	3

Poids début
Période oooo kg

Poids fin
Période oooo kg

Programme Musculation

Période n°1 Endurance musculaire généralisée Circuit Training

Objectif :

- Développer le réseau de capillaires musculaires
- Augmenter le niveau d'entraînabilité
- Augmenter l'endurance aérobie
- Hypertrophie vasculaire

Echauffement : 15min

- 7 min : cardio
- 5 min : mobilisations articulaires et étirements
- 3 min : abdos relativement faciles

Exercices : (dans cet ordre et en continue)

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
Squats complets	Squats écartés	Squats barre devant
Pull-over	Ecartés haltères	Développé prise écartée
Fentes Avants dynamiques (x 8)	Pliométrie basse (x 8)	Epaulé dynamique (x 8)
Développé nuque	Développé devant	Tirage menton
Machines à Quadriceps	Machines à Ischios	Good morning
Développé Couché	Développé incliné	Développé décliné
Adducteurs	Tirage lourd	Fessiers
Elévations latérales	Elévations frontales	Rotateurs externes
Tirage nuque	Traction mains pronation	Biceps barre
Mollets assis	Mollets debout	Mollets debout
Butterfly	Vis-à-vis poulie	Tirage menton

Répétitions : 15 à 20

Séries : 3

Récupération : passive

Durée récupération : 5 min

Intensité : + ou - 50%

Etirements : 10 min

Poids début
Période ooooo kg

Poids fin
Période ooooo kg

Programme Musculation

Période n°2 force

Objectif :

- Prise de masse musculaire
- Recruter les fibres IIb
- Développement de la force max

Echauffement : 15min

- 7 min : cardio
- 5 min : mobilisations articulaires et étirements
- 3 min : abdos relativement faciles

Exercices :

LUNDI	poids	MERCREDI	poids
Abdos (150)		Gainage 3 x 40 sec R = 1 min	
Squats complets 5 x 5 à 80% R = 3 min	... kg	Epaulé 4 x 6 à 70% R = 2 min	... kg
D.C. 5 x 5 à 80% R = 3 min	... kg	Tirage lourd 4 x 5 à 80% R = 3 min	... kg
Tirage menton 5 x 5 à 80% R = 3 min	... kg	Dév. incliné 5 x 5 à 80% R = 3 min	... kg
Traction nuque 3 x 6 R = 2 min	... kg	Rowing Bas 5 x 5 à 80% R = 3 min	... kg

VENDREDI	poids
Abdos (150)	
Arraché 4 x 6 à 70% R = 2 min	... kg
D.C. 5 x 5 à 80% R = 3 min	... kg
Tirage nuque 5 x 5 à 80% R = 2 min30	... kg
Good morning 3 x 6 R = 2 min	... kg

Etirements : 10 min

Poids début kg
Période

Poids fin kg
Période

Programme Musculation

Période n°3 Récupération

Objectif :

➤ Récupération

Echauffement : 15min

- 7 min : cardio
- 5 min : mobilisations articulaires et étirements
- 3 min : abdos relativement faciles

Exercices : intensité de 60%

JEUDI		
<i>Dév. nuque</i>	2 x 10	R = 2 min
<i>D.C</i>	2 x 10	R = 2 min
<i>Squats</i>	2 x 10	R = 2 min
<i>Tirage nuque</i>	2 x 10	R = 2 min
<i>Lombaires</i>	2 x 12	R = 2 min
<i>F.O.</i>	2 x 10	R = 2 min
<i>Abdos</i>	(100)	

Etirements : 10 min

Poids début
Période kg

Poids fin
Période kg

Programme Musculation

Période n°4 Hypertrophie

Objectif :

- Prise de volume et masse musculaire (Créer une acidose importante)
- Conserver les qualités explosives (lundi)

Echauffement : 15min

- 7 min : cardio
- Rameur pour mardi, mercredi et vendredi
- vélo ou équivalent pour jeudi
- les 2 pour lundi
- 5 min : mobilisations articulaires et étirements
- 3 min : abdos relativement faciles

1^{ère} semaine et 3^{ème} semaine : volume

LUNDI Force vitesse	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<i>Epaulé – jeté debout 50%</i> 3 x 8 R = 3 min ... kg	<i>Butterfly</i> 4 x 12 R = 1 min ... kg	<i>Tirage nuque</i> 3 x 10 R = 2 min30 ... kg	<i>Mollets debout</i> en DEAD WAY ... kg	<i>Abdos durs</i> (50)
<i>Pompes claquées</i> 5 x 7 R = 2 min ... kg	<i>D.C.</i> 4 x 10 R = 2 min30 ... kg	<i>[Tractions nuque</i> (max.) + <i>Tractions biceps</i> (max + 2 exc)]x2 ...+... ... + ...	<i>Squats devant</i> 4 x 8 R = 3min ... kg	<i>Tirage menton</i> 3 x 10 R = 3min ... kg
<i>Squats (50%) dynamiques</i> 5 x 6 R= 2 min ... kg	<i>Vis-à-vis poulie</i> 3 x 12 R = 1 min30 ... kg	<i>Tirage devant</i> en DROP SET (10 8 6) x 3 R= 2 min kg	<i>Fentes Avants</i> 4 x 12 R = 1min 30 ... kg	<i>Dév. Nuque</i> 4 x 10 R = 2 min ... kg
<i>Abdos dynamiques</i> (150)	<i>Ecartés</i> 3 x 10 R = 2 min ... kg	<i>F.O.</i> en DEAD WAY ... kg	<i>Machines à Quadriceps</i> en DEAD WAY ... kg	<i>Elévation frontale</i> en DEAD WAY ... kg
	<i>Butterfly</i> en DEAD WAY ... kg	<i>Biceps</i> en DEAD WAY 10 max max kg	<i>Gainage</i> 3 x 1min	<i>Trapéze</i> en DEAD WAY ... kg
	<i>Gainage</i> 3 x 1min	<i>Abdos</i> (200)		<i>Obliques</i> (150)

Poids début
Période 0000 kg

Poids fin
Période 0000 kg

Programme Musculation

2^{nde} semaine et 4^{ème} semaine : masse

LUNDI Force vitesse	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Arraché debout 50% 3 x 8 R = 3 min ... kg D.C. dynamiques (50%) 5 x 7 R = 2 min ... kg Fentes avants dynamiques 5 x 6 R = 2 min ... kg Abdos dynamiques (150)	Dév incliné en DROP SET (10 8 6) x 3 R = 2 min kg Ecartés inclinés 3 x 10 R = 2 min ... kg Vis-à-vis poulie 3 x 12 R = 1 min30 ... kg Dips 4 x 8 R = 1 min Dév prise serrée 4 x 10 R = 1 min ... kg Triceps poulie en DEAD WAY ... kg Gainage 3 x 1min	Tirage nuque 3 x 10 R = 2 min30 ... kg [Tractions devant (max.) + Tractions mains pronation (max.	Mollets debout en DROP SET (10 8 6) x 3 R = 2 min kg Squats sumo + Fessiers 4 x (8 + 12) R = 3min ... kg Révérance 4 x 8 R = 2 min ... kg Machines à ischios 3 x 12 R = 2 min ... kg Machine à Quadriceps 3 x 12 R = 2 min ...kg Gainage 3 x 1min	Abdos durs (50) Dév. devant 4 x 8 R = 2 min ... kg Tirage menton + rotateur 4 x 10 R = 1 min ... kg Elévation latérale en DEAD WAY ... kg Trapéze en DROP SET (10 8 6) x 3 R = 2 min kg Obliques (150)
		devant (max.) + Tractions mains pronation (max.		
		+ 2 exc)] x 2 ... + + ... F.O en DROP SET (10 8 6) x 3 R = 2 min kg Lombaires 3 x 8 R = 2 min30 ... kg Biceps en 3 x 21 R=1min ... kg Abdos (200)		

Etirements (des muscles concernés): 10 min

Poids début
Période oooo kg

Poids fin
Période oooo kg

Programme Musculation

Période n°5 Récupération

Objectif :

➤ Récupération

Echauffement : 15min

- 7 min : cardio
- 5 min : mobilisations articulaires et étirements
- 3 min : abdos relativement faciles

Exercices : intensité de 60%

JEUDI		
<i>Dév. nuque</i>	2 x 10	R = 2 min
<i>D.C</i>	2 x 10	R = 2 min
<i>Squats</i>	2 x 10	R = 2 min
<i>Tirage nuque</i>	2 x 10	R = 2 min
<i>Lombaires</i>	2 x 12	R = 2 min
<i>F.O.</i>	2 x 10	R = 2 min
<i>Abdos</i>	(100)	

Etirements : 10 min

Poids début
Période  kg

Poids fin
Période  kg

Programme Musculation

Période n°6 Force-Vitesse

Objectif :

- Préparation force explosive
- Recruter les fibres IIb
- Réaliser les exercices le plus vite possible

Echauffement : 15min

- 7 min : cardio
- 5 min : mobilisations articulaires et étirements
- 3 min : Abdos

Exercices :

LUNDI	poids	MERCREDI	poids
<i>Abdos durs</i> (50)		<i>Jeté</i> 3 x 8 (30kg) R = 2 min	... kg
<i>Arraché debout 50%</i> 3 x 8 R = 3 min	... kg	<i>Squats</i> R = 3 min 50%X 5 40%X 6 30%X 7	... kg
<i>Squats devant</i> R = 3 min 50%X 5 40%X 6 30%X 7	... kg	<i>Rowing Bas</i> 80% 3 x 8 R = 2 min	... kg
<i>D.C. 35%</i> 4 x 7 R = 2 min	... kg	<i>Dips</i> 3 x 10 R = 2 min	...
<i>Traction biceps</i> 3 x 8 R = 2 min	...	<i>Gainage</i> 3 x 1min30 R = 1 min	

VENDREDI	poids
<i>Abdos durs</i> (50)	
<i>Epaulé debout 50%</i> 3 x 8 R = 3 min	... kg
<i>Fentes avants dynamiques</i> 4 x 10 R = 3 min	... kg
<i>D.C. 35%</i> 4 x 7 R = 2 min	... kg
<i>Lombaires</i> 3 x 12 R = 2min	... kg

Etirements : 10 min

Poids début kg
Période

Poids fin kg
Période