

PERFORMANCE
PAS DE LIMITES, JUSTE DES RECORDS À BRISER

**BREAK
THE
LIMITE**



PROGRAMME FULL BODY & SPLIT

OBJECTIF : DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE GLOBAL, FORCE ET ESTHÉTIQUE

DURÉE : 60 À 75 MINUTES PAR SÉANCE

CONSEILS GÉNÉRAUX

- **ÉCHAUFFEMENT : 10 MIN AVANT CHAQUE SÉANCE (CARDIO LÉGER + ACTIVATION ARTICULAIRE)**
- **PROGRESSION : AJOUTER DU POIDS PROGRESSIVEMENT TOUT EN GARDANT UNE BONNE EXÉCUTION**
- **REPOS : 60-90 SEC ENTRE LES SÉRIES POUR HYPERTROPHIE, 2-3 MIN POUR FORCE**
- **ALIMENTATION : ADAPTÉE AUX OBJECTIFS (PRISE DE MASSE OU SÈCHE)**
- **SI TU VEUX ADAPTER CE PROGRAMME EN FONCTION DE TON NIVEAU OU TES OBJECTIFS, FAIS-NOUS SAVOIR !**

LUNDI – PECTORAUX & TRICEPS (FORCE & VOLUME)

- **DÉVELOPPÉ COUCHÉ (BARRE OU HALTÈRES) – 4X6-8 (LOURD)**
- **DÉVELOPPÉ INCLINÉ (HALTÈRES) – 3X8-12**
- **DIPS OU POMPES LESTÉES – 3X10-12**
- **ÉCARTÉ COUCHÉ OU POULIE VIS-À-VIS – 3X12-15**
- **TRICEPS BARRE AU FRONT (SKULLCRUSHERS) – 3X10-12**
- **EXTENSIONS TRICEPS À LA CORDE – 3X12-15**

CONSEILLE : PRIORISER LA SURCHARGE PROGRESSIVE POUR LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ.

MARDI – DOS & BICEPS (ÉPAISSEUR & LARGEUR)

- TRACTIONS PRONATION (LESTÉES SI POSSIBLE) – 4X6-10
- ROWING BARRE OU HALTÈRES – 4X8-10
- TIRAGE POULIE HAUTE PRISE LARGE – 3X10-12
- SOULEVÉ DE TERRE (OPTIONNEL, POUR LA FORCE) – 3X5-8
- CURL BARRE OU HALTÈRES – 3X10-12
- CURL MARTEAU – 3X12-15

CONSEILLE : SE CONCENTRER SUR L'AMPLITUDE ET LA CONTRACTION.

MERCREDI – JAMBES (FORCE & PUISSANCE)

- SQUAT BARRE (OU HALTÈRES) – 4X6-8 (LOURD)
- PRESSE À JAMBES – 3X10-12
- FENTES MARCHÉES – 3X12 (PAR JAMBE)
- SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES (ISCHIOS) – 3X10-12
- LEG CURL ALLONGÉ – 3X12-15
- MOLLETS DEBOUT OU ASSIS – 4X15-20

CONSEILLE : MAINTENIR UN BON GAINAGE PENDANT LES EXERCICES LOURDS.

JEUDI – ÉPAULES & ABDOS

- DÉVELOPPÉ MILITAIRE (BARRE OU HALTÈRES) – 4X8-10
- ÉLÉVATIONS LATÉRALES (HALTÈRES OU POULIE) – 3X12-15
- OISEAU INVERSÉ (RÉTRO DELTOÏDES) – 3X12-15
- FACEPULLS (POULIE HAUTE) – 3X12-15
- CRUNCH LESTÉ – 4X15
- RELEVÉ DE JAMBES SUSPENDU – 3X12-15
- GAINAGE – 3X45-60 SEC

CONSEILLE : POUR ÉVITER LES BLESSURES, BIEN ÉCHAUFFER LES ÉPAULES AVANT DE CHARGER LOURD.

SAMEDI & DIMANCHE – REPOS OU ACTIVITÉ LÉGÈRE

- REPOS ACTIF : MARCHE, YOGA, NATATION
- MOBILITÉ ET ÉTIREMENTS

VENDREDI – FULL BODY & CARDIO (EXPLOSIVITÉ ET ENDURANCE)

- SOULEVÉ DE TERRE – 3X5-8
- DÉVELOPPÉ COUCHÉ – 3X8-10
- TRACTIONS OU ROWING HALTÈRES – 3X10-12
- SQUAT OU FENTES – 3X12-15
- BURPEES / SPRINT FRACTIONNÉ – 3X30 SEC
- CARDIO HIIT (VÉLO, CORDE À SAUTER, TAPIS) – 15-20 MIN

CONSEILLE : SÉANCE POUR RENFORCER L'ENSEMBLE DU CORPS ET AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE.

LET'S GO

VOIRE AUSSI

LES 4 ERREURS DE MUSCULATION À ÉVITER