

Ton programme

FULL BODY

**8 semaines,
3 séances par semaine**

Un plan clair pour structurer tes
séances et savoir comment
progresser.

PROGRAMME GRATUIT · PDF

SALLE
PRATIQUANTS DÉJÀ ENTRAÎNÉS

ZOUHAIR LAHLOU · COACH & COMPÉTITEUR · CERTIFIÉ IFBB ET J3 UNIVERSITY

01 / TON POINT DE DÉPART

Un plan. Des repères.

Tu t'entraînes déjà. Ce guide t'aide à organiser tes efforts et à savoir quand progresser.

03

séances / semaine

08

semaines

~60

minutes / séance

Pour qui ?

Hommes et femmes, notamment de 30 ans et plus, qui maîtrisent les mouvements de base et veulent développer leur masse musculaire en salle. Ce plan vise un niveau intermédiaire ; il ne remplace pas un programme individualisé.

TA SEMAINE TYPE

A **Lundi · Séance A**
Quadriceps & pectoraux

B **Mercredi · Séance B**
Chaîne postérieure & dos

C **Vendredi · Séance C**
Consolide la semaine

Garde au moins un jour sans musculation entre les séances. Tu peux décaler les jours : conserve l'ordre A → B → C. Une séance manquée ? Reprends la suivante, sans essayer de te rattraper.

Ton objectif : davantage de reps ou une charge plus lourde, avec une technique et un effort comparables.

02 / AVANT TA PREMIÈRE SÉANCE

Dose ton effort.

RIR = répétitions en réserve. À la fin d'une série, combien de répétitions supplémentaires tu aurais pu faire avec la même technique et la même amplitude :

Encore 3 répétitions propres en réserve → 3 RIR

Encore 2 répétitions propres en réserve → 2 RIR

Encore 1 répétitions propres en réserve → 1 RIR

0 répétition propre possible → 0 RIR = Echec Musculaire

Si tu dois prendre de l'élan ou raccourcir le mouvement pour continuer, ces répétitions ne comptent pas dans ta réserve.

Le RIR reste une estimation. Note-le dans ton carnet après chaque série pour apprendre à mieux situer ton effort. Avec la pratique, tu pourras affiner tes estimations.

Échauffe-toi sans te fatiguer.

Sur le premier exercice de la séance, fais 2 à 4 séries d'échauffement progressives. Augmente la charge et réduis les répétitions, sans te fatiguer.

Le but : préparer le muscle et les articulations au travail qui suivra.

LE REPÈRE DE ZOU

- Si ta technique se dégrade, baisse la charge. Une série propre vaut mieux qu'une série lourde.
- Prends le temps de te reposer entre les séries : c'est ce qui te permet de garder tes reps d'une série à l'autre.

03 / LE PROGRAMME

Séance A

Quadriceps & pectoraux

17 séries de travail · ~ 60 minutes



EXERCICE	SÉRIES	REPS	RIR	REPOS
Hack squat Descends aussi bas que possible avec une bonne technique.	3	6-8	2	2-3 min
Développé incliné haltères Banc légèrement incliné.	3	10-12	1-2	2 min
Tirage vertical neutre Amène les coudes vers les côtes, sans balancer le buste.	3	10-12	1-2	2 min
Leg curl assis Garde le bassin calé et contrôle le retour. Genoux dans l'axe de rotation de la machine.	2	12-15	1-2	90 s
Élévations latérales haltères Monte les bras sans balancer le buste. Reps par côté.	2	15-20	1-2	60 s
Triceps pushdown poulie haute Coudes fixes le long du corps.	2	12-15	1-2	90 s
Mollets debout machine Amplitude contrôlée, sans rebond en bas.	2	15-20	1-2	60 s

LE REPÈRE DE ZOU

Sur les exercices unilatéraux, fais les deux côtés puis prends le repos indiqué. Deux séries = deux séries par côté.

03 / LE PROGRAMME

Séance B

Chaîne postérieure & dos

17 séries de travail · ~60 minutes

B

EXERCICE	SÉRIES	REPS	RIR	REPOS
Romanian Deadlift Hanches vers l'arrière, charge toujours près des jambes. Amplitude contrôlée.	3	8-10	2-3	2-3 min
T Bar Row Garde la poitrine au support, dos droit.	3	10-12	1-2	2 min
Leg Press Descends sans décoller le bassin du dossier.	3	15-20	1-2	2 min
Développé militaire haltères Contrôle la charge sur toute l'amplitude du mouvement.	2	10-12	1-2	2 min
Développé poitrine machine Garde les bras en appui, contrôle la descente.	2	10-12	1-2	2 min
Curl incliné haltères Inclinaison dossier 45-60°.	2	10-15	1-2	60 s
Reverse Pec Deck Poitrine calée contre le support.	2	10-15	1-2	60 s

LE REPÈRE DE ZOU

Le roumain reste à 2-3 RIR pendant les semaines de travail. Arrête la descente quand tu ne peux plus garder une position maîtrisée.

03 / LE PROGRAMME

Séance C

Consolide la semaine

17 séries de travail · ~60 minutes



EXERCICE	SÉRIES	REPS	RIR	REPOS
Squat guidé Smith Place tes pieds pour une trajectoire stable et confortable.	3	8-12	2	2-3 min
Développé poitrine machine Reprends la machine et les réglages de la séance B.	3	8-12	1-2	2 min
Tirage vertical Prise serrée Tire sans te pencher fortement vers l'arrière.	3	8-12	1-2	2 min
Leg curl allongé Garde le bassin posé, sans cambrer pour finir.	2	10-15	1-2	90 s
Élévations latérales haltères Monte sans élan, puis contrôle la descente.	2	12-20	1-2	60-90 s
Curl biceps poulie Fixe les bras ; conserve une amplitude reproductible.	2	10-15	1-2	60-90 s
Mollets assis machine Étire à fond en bas, monte au maximum, sans rebond.	2	20-25	1-2	60-90 s

LE REPÈRE DE ZOU

Note séparément les performances de B et C, même sur une machine identique : la fatigue et le nombre de séries diffèrent.

04 / HUIT SEMAINES

Progresse sans forcer.

Ta progression semaine par semaine :

1

Calibrer

Familiarise-toi avec les exercices et le programme. Trouve tes charges de départ.

2

Installer

Séries des tableaux, 2-3 RIR.

3-4

Progresser

Séries et RIR des tableaux ; ajoute des reps.

5

Faire le point

Si tu récupères bien : poursuis. Sinon, allège.

6-7

Repousser les limites

La dernière série de chaque exercice poussée à l'échec sauf roumain, squats et T-bar.

8

Comparer

Bilan à technique et RIR comparables.

LE REPÈRE DE ZOU**La règle : reps, puis charge.**

Sur 3 × 8-12, garde la charge jusqu'à 12 / 12 / 12 au RIR prévu. Puis utilise la plus petite hausse disponible, souvent 2-5 %. Si tu passes sous 8 reps, reviens en arrière ou choisis un palier plus petit.

05 / TES AJUSTEMENTS

Le plan s'adapte à toi.

Une machine indisponible ?

Mon repère : choisis une alternative et conserve-la pendant le cycle. Garde séries, reps et RIR ; recalibre la charge. Les kilos ne se comparent pas entre machines.

Hack / Smith / presse

Autre variante de squat ou presse maîtrisée

Développé haltères / machine

Autre développé confortable

Tirage vertical / horizontal

Même direction de tirage autre machine

Leg curl assis

Leg curl allongé

Roumain non maîtrisé

Prends le temps d'apprendre le mouvement, commence avec haltères

Récupération et précautions

Ce qui te fait progresser, c'est la récupération : le muscle se construit entre les séances, pas au gym.

Ces quatre leviers font la différence :

- Sommeil : 7 à 9 heures par nuit. C'est le premier outil de récupération, et rien ne le remplace.
- Protéines : vise environ 1,6 à 2,2 g par kg de poids de corps par jour, réparties sur 3 à 4 repas.
- Jours de repos : laisse au moins un jour entre chaque séance
- Hydratation et alimentation : bois régulièrement et mange assez. Un déficit calorique important freine ta récupération.

Douleur vive ou articulaire ≠ courbatures : arrête l'exercice.

Vertiges, douleur thoracique ou malaise : arrête et consulte un médecin.

06 / RENDRE LES PROGRÈS VISIBLES

Note. Compare. Ajuste.

Duplique cette page pour chaque séance ou reprends ces colonnes dans tes notes ou utilise une application sur ton smartphone pour suivre tes séances.

DATE : _____ SEMAINE : _____ SÉANCE : _____

EXERCICE	CHARGE	REPS S1	REPS S2	REPS S3	RIR FINAL	RÉGLAGES MACHINE

S1 / S2 / S3 = séries 1 / 2 / 3. Charge : note « par haltère » si nécessaire. RIR final : celui de la dernière série ; note les autres si l'effort varie beaucoup. Indique les réglages pour retrouver les mêmes conditions.

À LA PROCHAINE SÉANCE, JE...

LE REPÈRE DE ZOU

Compare des séances réalisées avec les mêmes réglages, la même amplitude et un RIR comparable. La charge seule ne mesure pas toute ta progression.

07 / COMPRENDRE TES CHOIX

Un cadre, pas une recette.

Pourquoi ce format après 30 ans ?

Trois séances par semaine : la plupart des muscles sont travaillés 2 à 3 fois, avec un jour de récupération entre chaque séance, et ça tient dans un emploi du temps chargé. À volume comparable, les études ne montrent pas de supériorité nette d'un autre split : ce qui compte, c'est la régularité.

Un effort élevé, sans échec systématique.

Tu n'as pas besoin d'aller à l'échec pour progresser. Le RIR (répétitions en réserve) indique combien de reps il te restait : RIR 2 = tu t'arrêtes 2 reps avant l'échec. Les pratiquants avancés auront besoin de plus de volume et/ou d'intensité.

POUR ALLER PLUS LOIN

Tu veux un plan sur mesure ?

Ce programme est une base. Pour l'adapter à ton physique, ton objectif et ton emploi du temps, parlons-en 20 minutes.

[Réserver mon appel offert](#)

Sans engagement

ZOUHAIR LAHLOU · COACH & COMPÉTITEUR · CERTIFIÉ IFBB ET J3 UNIVERSITY



[@ZOU.LAHLOU](#)