



PROGRAMME PANTHEON

PUSH / PULL / LEGS



FIT_LOCTETE

SOMMAIRE

PRESENTATION	P2
NUTRITION	P3
PRINCIPES D'ENTRAINEMENT	P4
ECHAUFFEMENT	P5
PROGRAMME 6 SEANCES	P6-11
OPTION 5 SEANCES	P12-13

QUI SUIS-JE?

Je m'appelle Quentin, coach sportif diplômé d'un **Master STAPS** et titulaire d'un diplôme de **préparateur physique**. Passionné par le sport depuis toujours, j'ai développé une solide expérience en musculation et en coaching, aussi bien auprès de sportifs débutants que confirmés. Mon objectif est de te transmettre toutes les connaissances que j'ai pu acquérir au fil des années, pour t'aider à **progresser de façon optimale, durable et adaptée à tes besoins**.



PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Le programme **Push Pull Legs (PPL)** est conçu pour développer efficacement l'ensemble de ta musculature en répartissant les séances selon les principaux mouvements du corps.

Chaque cycle est composé de trois entraînements :

Push : pectoraux, épaules et triceps.

Pull : dos, biceps et arrière d'épaules.

Legs : quadriceps, ischio-jambiers, fessiers et mollets.

Cette organisation permet d'entraîner chaque groupe musculaire avec un **volume de travail conséquent** tout en bénéficiant d'une **récupération optimale** avant sa prochaine sollicitation. Le programme favorise ainsi une progression régulière en force et en développement musculaire.

Particulièrement adapté aux **pratiquants intermédiaires à avancés**, le format PPL offre une excellente flexibilité. Il peut être réalisé sur **3, 4, 5 ou 6 séances par semaine**, selon ton niveau, ton emploi du temps et ta capacité de récupération.

Chaque exercice a été sélectionné avec soin afin de te proposer un programme efficace, réalisable dans la grande majorité des salles de sport, sans nécessiter de matériel spécifique.





NUTRITION : APPRÉCIER POUR DURER

Si tu débutes en musculation, tu dois te dire qu'il est nécessaire d'avoir une alimentation drastique et restrictive pour progresser. Il s'avère que la vérité est tout autre. Oublie cette idée de régime, oublie cette idée de sacrifice. Il est important que tu comprennes qu'il n'existe pas réellement de mauvais aliments, mais que c'est **la quantité qui fait le poison**. Ce qui compte, c'est de tenir dans le temps et pour ça tu as besoin d'**apprécier ce que tu manges**.

Ton alimentation doit être majoritairement composée d'**aliments non transformés**, c'est-à-dire de légumes, fruits, viandes, céréales... mais si ton péché mignon est le chocolat, tu peux très bien t'autoriser à manger quelques carrés tous les jours !

EN QUELLE QUANTITÉ ?

Sache que le seul facteur qui a une incidence sur ta prise ou ta perte de poids, c'est ta **balance calorique**. Si tu manges plus que ce que tu dépenses, tu prendras du poids.

Si tu manges moins, tu en perdras.

Pour optimiser ta progression, je t'invite à **peser ce que tu manges** et à utiliser une application comme **MyFitnessPal** pour y enregistrer tes calories. Cela peut paraître contraignant au début, mais cela deviendra rapidement une habitude – et surtout, un vrai levier pour **optimiser tes résultats**.

Protéines (viandes) : 1,5 à 2,5g / kg de poids de corps

Lipides (graisses) : 1 à 1,5g / kg de poids de corps

Glucides (céréales, fruits) : le reste de tes calories

AVANT DE COMMENCER

🔥 **Sois INTENSE.** Ne t'arrête pas juste parce que ton programme te dit "10 reps". Si t'en as encore sous le pied, **VA LES CHERCHER.** Chaque série doit être poussée proche de l'échec musculaire. Pour ce programme, vise généralement **1 à 3 RIR** (Reps In Reserve) sur tes séries.

📊 Respecte les fourchettes de répétitions. Choisis une charge qui te permet d'atteindre le **BAS DE LA FOURCHETTE** indiquée. À chaque séance, cherche progressivement à **AUGMENTER** le nombre de répétitions jusqu'à atteindre le haut de la fourchette. Augmente alors la charge et recommence.

🕒 Respecte tes temps de repos. Reste **CONCENTRE.** Oublie le scroll sans fin sur ton téléphone, chaque minute compte pour rester dans ta séance, dans ton objectif.

📈 **Note tes PERFORMANCES.** Répétitions, charges, sensations... Garde une trace chaque semaine et cherche à progresser de séance en séance.

✅ **Maîtrise ta TECHNIQUE D'EXECUTION.** Lorsque tu commenceras à fatiguer, tu essaieras de grappiller quelques répétitions en détériorant ton mouvement. Evite

📅 Respecte **L'ORDRE DES SEANCES** et veille à prévoir suffisamment de récupération entre deux entraînements. Si tu ne peux pas suivre les 6 séances hebdomadaires, utilise **l'option 5 séances** prévue dans le programme. L'objectif est de maintenir une fréquence d'entraînement régulière tout en laissant à ton corps le temps de récupérer et de progresser.



AU DÉBUT DE TA SÉANCE ...

HAUT DU CORPS :

Attrape ton **élastique le plus léger** et effectue ce circuit **sans temps de repos** :

- 20-30 répétitions oiseau
- 20-30 répétitions l-fly
- 20-30 répétitions curl biceps
(varie entre supination,
pronation et neutre)
- 20-30 répétitions élévations
frontales
- 20-30 répétitions extension
triceps
- 20-30 répétitions pull-over



Sur le **premier exercice de ta séance**, effectue trois séries de montée en charge : environ **20 répétitions à 25%**, puis **10 à 15 répétitions à 50%** et enfin **5 répétitions à 75%** de ta charge de travail. Pour chaque nouvel exercice, réalise ensuite **une série de chauffe d'environ 50 % de ta charge de travail** avant de commencer tes séries effectives.

BAS DU CORPS :

Effectue ce circuit sans **temps de repos** avec une charge légère à modérée :

- 30 répétitions leg extension
- 30 répétitions leg curl assis ou allongé
- 30 répétitions d'extension mollet debout au pdc
- 30 répétitions abducteurs
- 30 répétitions adducteurs
- 30 répétitions de rotations internes/externes par jambes, soit à la hip machine soit avec un élastique
- 30 répétitions oiseau avec élastique
- 30 répétitions l-fly avec élastique



Sur le **premier exercice de ta séance**, effectue trois séries de chauffe. La première à environ **25%** (20 répétitions), la deuxième à **50%** (10 à 15 répétitions) et la dernière **75%** (5 à 8 répétitions) de ta charge d'entraînement. Ensuite, effectue toujours **une série de chauffe sur chaque nouvel exercice** à environ 50% de ta charge de travail.

SEANCE N°1 : PUSH

Lundi

EXERCICES	SERIES	REPETITIONS	REPOS
DÉVELOPPÉ COUCHÉ AUX HALTERES	3	6 - 8	2 à 3 minutes
DÉVELOPPÉ INCLINÉ SMITH MACHINE	3	8 - 10	2 à 3 minutes
DÉVELOPPÉ MILITAIRE 75° À LA SMITH MACHINE	3	8 - 10	2 à 3 minutes
ELEVATION LATÉRALES UNILATÉRALES AUX HALTÈRES *	3	8-12 (par épaule)	1 minute 30
MAGIQUE TRICEPS AUX HALTERES	3	8 - 10	2 minutes
CRUNCHS À LA POULIE	3	8 - 10	2 minutes

*Le travail **UNILATÉRAL** consiste à solliciter un membre à la fois, plutôt que les deux simultanément. Cette méthode permet de mieux équilibrer le travail entre les deux côtés du corps et de favoriser un développement musculaire plus homogène.

Les deux côtés du corps doivent être enchaînés avant de prendre le temps de récupération prévu pour la série. Par exemple, après avoir effectué une série avec le côté droit, enchaîne immédiatement avec le côté gauche avant de prendre ta récupération.

SEANCE N°2 : PULL

Hardi

EXERCICES	SERIES	REPETITIONS	REPOS
TIRAGE T BAR PRISE PRONATION COUDES OUVERTS	3	6 - 8	2 à 3 minutes
TIRAGE VERTICAL PRISE NEUTRE UNILATÉRAL *	3	8 - 10 (par bras)	2 minutes
FACE PULL	3	8 - 10	2 minutes
ELEVATIONS POSTERIEURES AUX HALTERES	3	8-12	1 minute 30
CURL INCLINÉ AUX HALTÈRES	3	8 - 10	2 minutes
RELEVÉS DE JAMBES	3	8 - 10	2 minutes

*Le travail **UNILATERAL** consiste à solliciter un membre à la fois, plutôt que les deux simultanément. Cette méthode permet de mieux équilibrer le travail entre les deux côtés du corps et de favoriser un développement musculaire plus homogène.

Les deux côtés du corps doivent être enchaînés avant de prendre le temps de récupération prévu pour la série. Par exemple, après avoir effectué une série avec le côté droit, enchaîne immédiatement avec le côté gauche avant de prendre ta récupération.

SEANCE N°3 : LEG

Mercrèdi

EXERCICES	SERIES	REPETITIONS	REPOS
HACK SQUAT	3	6 - 10	2 à 3 minutes
PRESS À CUISSE 45°	3	6 - 10	2 à 3 minutes
FENTES MARCHÉES	3	8 - 12 (par jambe)	2 à 3 minutes
LEG CURL ALLONGE + SDT JAMBES TENDUES *	3	8 - 12 de chaque	2 à 3 minutes
EXTENSIONS MOLLETS DEBOUT	3 à 6	8 - 12	2 minutes

*La méthode du **BISET** consiste à enchaîner deux exercices ciblant le même muscle.
Les deux exercices s'enchaînent sans aucun temps de repos.
L'enchaînement des deux exercices correspond à une seule série.

SEANCE N°4 : PUSH

Jeudi

EXERCICES	SERIES	REPETITIONS	REPOS
DÉVELOPPÉ INCLINÉ À LA MACHINE	3	12-15	2 à 3 minutes
PEC FLY PRISE NEUTRE	3	15 - 20	2 minutes
EXTENSION TRICEPS BARRE COUDÉE À LA POULIE (VERS LE BAS)	3	15 - 20	2 à 3 minutes
EXTENSION TRICEPS UNILATÉRAL AU-DESSUS DE LA TÊTE *	3	15 - 20 (par bras)	2 minutes
ELEVATION LATÉRALES UNILATÉRALES À LA POULIE *	3	15 - 20	1 minute 30
ROUE A ABDOMINAUX	3	MAX	2 minutes

*Le travail **UNILATÉRAL** consiste à solliciter un membre à la fois, plutôt que les deux simultanément. Cette méthode permet de mieux équilibrer le travail entre les deux côtés du corps et de favoriser un développement musculaire plus homogène.

Les deux côtés du corps doivent être enchaînés avant de prendre le temps de récupération prévu pour la série. Par exemple, après avoir effectué une série avec le côté droit, enchaîne immédiatement avec le côté gauche avant de prendre ta récupération.

SEANCE N°5 : PULL

Vendredi

EXERCICES	SERIES	REPETITIONS	REPOS
TIRAGE HORIZONTAL PRISE NEUTRE SUR MACHINE (COUDES SERRÉS)	3	12 - 15	2 à 3 minutes
TIRAGE HORIZONTAL PRISE PRONATION À LA POULIE (COUDES OUVERTS)	3	15 - 20	2 à 3 minutes
CURL BICEPS SUPINATION AUX HALTERES	3	15 - 20	2 à 3 minutes
CURL INCLINÉ UNILATÉRAL À LA POULIE *	3	15 - 20	2 minutes
REAR DELT FLY UNILATÉRAL À LA POULIE *	3	15 - 20	1 minutes 30
ROTATION BUSTE À LA POULIE	3	8 - 10 (par côté)	2 minutes

*Le travail **UNILATERAL** consiste à solliciter un membre à la fois, plutôt que les deux simultanément. Cette méthode permet de mieux équilibrer le travail entre les deux côtés du corps et de favoriser un développement musculaire plus homogène.

Les deux côtés du corps doivent être enchaînés avant de prendre le temps de récupération prévu pour la série. Par exemple, après avoir effectué une série avec le côté droit, enchaîne immédiatement avec le côté gauche avant de prendre ta récupération.

SEANCE N°6 : LEG

Samedi

EXERCICES	SERIES	REPETITIONS	REPOS
BELT SQUAT	3	10 - 15	2 à 3 minutes
HIP THRUST	3	10 - 15	2 à 3 minutes
ADDUCTEURS + ABDUCTEURS *	3	10 - 15	2 minutes
LEG EXTENSION + LEG CURL ASSIS *	3	15 - 20	2 minutes
MOLLETS ASSIS	3 - 6	15 - 20	1 minute 30

*La méthode du **SUPERSET** consiste à enchaîner deux exercices ciblant des groupes musculaires antagonistes (c'est-à-dire ayant des actions opposées).

Ces deux exercices peuvent être réalisés sans temps de repos entre eux, ou avec une courte récupération.

Par exemple, tu peux effectuer une série de dos puis une série de pectoraux avant de prendre 3 minutes de récupération. Tu peux également réaliser une série de dos, prendre 1 minute de repos, effectuer ensuite une série de pectoraux, puis prendre les 2 minutes restantes avant de recommencer.

L'enchaînement des deux exercices correspond à une seule série.

SEANCE N°4 : HDC

OPTION 5 SEANCES

Vendredi

EXERCICES	SERIES	REPETITIONS	REPOS
DÉVELOPPÉ COUCHÉ AUX HALTERES + ROWING BUSTE PENCHÉ PRISE PRONATION *	3	6 - 10	2 à 3 minutes
TIRAGE VERTICAL PRISE NEUTRE + DÉVELOPPÉ INCLINÉ À LA SMITH MACHINE *	3	8 - 10	2 à 3 minutes
CURL SUPINATION ASSIS + EXTENSION TRICEPS BARRE COUDÉE *	3	8 - 12	2 minutes
ELEVATIONS LATÉRALES UNILATÉRALES À LA POULIE * ²	3	10 - 15	1 min 30
FACE PULL À LA POULIE + CRUNCHS À LA POULIE *	3	10 - 15	1 min 30

*La méthode du **SUPERSET** consiste à enchaîner deux exercices ciblant des groupes musculaires antagonistes (c'est-à-dire ayant des actions opposées).

Ces deux exercices peuvent être réalisés sans temps de repos entre eux, ou avec une courte récupération.

Par exemple, tu peux effectuer une série de dos puis une série de pectoraux avant de prendre 3 minutes de récupération. Tu peux également réaliser une série de dos, prendre 1 minute de repos, effectuer ensuite une série de pectoraux, puis prendre les 2 minutes restantes avant de recommencer.

L'enchaînement des deux exercices correspond à une seule série.

*²Le travail **UNILATERAL** consiste à solliciter un membre à la fois, plutôt que les deux simultanément. Cette méthode permet de mieux équilibrer le travail entre les deux côtés du corps et de favoriser un développement musculaire plus homogène.

Les deux côtés du corps doivent être enchaînés avant de prendre le temps de récupération prévu pour la série. Par exemple, après avoir effectué une série avec le côté droit, enchaîne immédiatement avec le côté gauche avant de prendre ta récupération.

SEANCE N°5 : JAMBES

OPTION 5 SEANCES

Samedi

EXERCICES	SERIES	REPETITIONS	REPOS
BELT SQUAT	3	10 - 15	2 à 3 minutes
HIP THRUST	3	10 - 15	2 à 3 minutes
ADDUCTEUR + ABDUCTEURS *	3	10 - 15	2 minutes
LEG EXTENSION + LEG CURL ASSIS *	3	15 - 20	2 minutes
MOLLETS ASSIS	3 - 6	15 - 20	1 minutes 30

*La méthode du **SUPERSET** consiste à enchaîner deux exercices ciblant des groupes musculaires antagonistes (c'est-à-dire ayant des actions opposées).

Ces deux exercices peuvent être réalisés sans temps de repos entre eux, ou avec une courte récupération.

Par exemple, tu peux effectuer une série de dos puis une série de pectoraux avant de prendre 3 minutes de récupération. Tu peux également réaliser une série de dos, prendre 1 minute de repos, effectuer ensuite une série de pectoraux, puis prendre les 2 minutes restantes avant de recommencer.

L'enchaînement des deux exercices correspond à une seule série.

A motivational poster with a classical Greek theme. In the foreground, a large, muscular statue of a man, possibly Hercules, stands with his back to the viewer, flexing his biceps. He is wearing a draped garment. In the background, a classical temple with many columns sits on a hill. The sky is filled with dramatic, golden clouds from a low sun. In the lower foreground, there are several Greek artifacts: a large circular shield with a geometric pattern, a two-handled vase with a figure on it, and a blue cloth with a laurel wreath and a Greek key border.

BON COURAGE