

PROGRAMME SALLE

# TOUT LE CORPS

---

● Focus équilibré haut + bas du corps

**4 séances / semaine**

PROTOCOLE M.N.S

## 1

## UPPER A

| # | Exercice                                      | Séries | Reps              | Tempo   | Repos     | RIR |
|---|-----------------------------------------------|--------|-------------------|---------|-----------|-----|
| 1 | DC barre                                      | 3      | 6 à 10            | x-0-3-0 | 2-4 min   | 2   |
| 2 | Tirage horizontal assis prise neutre          | 3      | 8 à 12            | x-1-3-0 | 2-4 min   | 0   |
| 3 | DCI haltères                                  | 3      | 8 à 12            | x-0-3-0 | 2-4 min   | 2   |
| 4 | Développé militaire (haltères ou machine)     | 3      | 8 à 12            | x-0-3-0 | 2-4 min   | 2   |
| 5 | SS: Élévations latérales + Curl marteau corde | 2      | 12 à 15 + 12 à 15 | x-1-3-0 | 1m30-2m30 | 0   |

## LÉGENDE

DC = Développé couché | DCI = Développé couché incliné

SS = Superset (enchaîner les 2 exercices sans repos entre eux)

Tempo x-0-3-0 = explosive concentrique – 0 pause haut – 3s excentrique – 0 pause bas

RIR = Reps In Reserve (répétitions en réserve avant l'échec)

RIR 2 = s'arrêter 2 reps avant l'échec | RIR 0 = aller jusqu'à l'échec technique

## 2

## LOWER A

| # | Exercice                                      | Séries | Reps            | Tempo   | Repos     | RIR |
|---|-----------------------------------------------|--------|-----------------|---------|-----------|-----|
| 1 | Squat barre                                   | 3      | 6 à 10          | x-0-3-0 | 2-4 min   | 2   |
| 2 | Presse cuisse oblique                         | 3      | 8 à 12          | x-0-3-0 | 2-4 min   | 2   |
| 3 | SS: Leg extension + Leg curl allongé ou assis | 2      | 8 à 12 + 8 à 12 | x-1-3-0 | 1m30-2m30 | 0   |
| 4 | Machine adducteur                             | 2      | 12 à 15         | x-1-3-0 | 1m30-2m30 | 0   |

## LÉGENDE

DC = Développé couché | DCI = Développé couché incliné

SS = Superset (enchaîner les 2 exercices sans repos entre eux)

Tempo x-0-3-0 = explosive concentrique – 0 pause haut – 3s excentrique – 0 pause bas

RIR = Reps In Reserve (répétitions en réserve avant l'échec)

RIR 2 = s'arrêter 2 reps avant l'échec | RIR 0 = aller jusqu'à l'échec technique

## 3

## UPPER B

| # | Exercice                                                        | Séries | Reps              | Tempo   | Repos     | RIR |
|---|-----------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|-----------|-----|
| 1 | Tirage vertical pronation                                       | 3      | 8 à 12            | x-1-3-0 | 2-4 min   | 0   |
| 2 | SS: Presse pec assis + Tirage vertical supination               | 3      | 8 à 12 + 8 à 12   | x-1-3-0 | 1m30-2m30 | 0   |
| 3 | Pec deck                                                        | 2      | 8 à 12            | x-1-3-0 | 1m30-2m30 | 0   |
| 4 | Développé militaire (haltères ou machine)                       | 3      | 8 à 12            | x-0-3-0 | 2-4 min   | 2   |
| 5 | SS: Élévations latérales + Curl supination barre oblique poulie | 2      | 12 à 15 + 12 à 15 | x-1-3-0 | 1m30-2m30 | 0   |

## LÉGENDE

DC = Développé couché | DCI = Développé couché incliné

SS = Superset (enchaîner les 2 exercices sans repos entre eux)

Tempo x-0-3-0 = explosive concentrique – 0 pause haut – 3s excentrique – 0 pause bas

RIR = Reps In Reserve (répétitions en réserve avant l'échec)

RIR 2 = s'arrêter 2 reps avant l'échec | RIR 0 = aller jusqu'à l'échec technique

## 4

## LOWER B

| # | Exercice                                      | Séries | Reps            | Tempo   | Repos     | RIR |
|---|-----------------------------------------------|--------|-----------------|---------|-----------|-----|
| 1 | Fente bulgare haltères                        | 3      | 8 à 12/côté     | x-0-3-0 | 2-4 min   | 2   |
| 2 | Presse cuisse oblique (pieds hauts)           | 3      | 8 à 12          | x-0-3-0 | 2-4 min   | 2   |
| 3 | SS: Leg extension + Leg curl allongé ou assis | 2      | 8 à 12 + 8 à 12 | x-1-3-0 | 1m30-2m30 | 0   |
| 4 | Machine adducteur                             | 2      | 12 à 15         | x-1-3-0 | 1m30-2m30 | 0   |

## LÉGENDE

DC = Développé couché | DCI = Développé couché incliné

SS = Superset (enchaîner les 2 exercices sans repos entre eux)

Tempo x-0-3-0 = explosive concentrique – 0 pause haut – 3s excentrique – 0 pause bas

RIR = Reps In Reserve (répétitions en réserve avant l'échec)

RIR 2 = s'arrêter 2 reps avant l'échec | RIR 0 = aller jusqu'à l'échec technique