

PROGRAMME SALLE

FOCUS HAUT DU CORPS

Priorité haut du corps

4 séances / semaine

PROTOCOLE M.N.S

1

PUSH

#	Exercice	Séries	Reps	Tempo	Repos	RIR
1	DC barre	3	6 à 10	x-0-3-0	2-4 min	2
2	DCI haltères	3	8 à 12	x-0-3-0	2-4 min	2
3	Presse pec assis (haut de pec)	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 + Extension triceps corde 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

2

PULL

#	Exercice	Séries	Reps	Tempo	Repos	RIR
1	Tirage vertical pronation	3	8 à 12	x-1-3-0	2-4 min	0
2	Tirage horizontal assis prise neutre	3	8 à 12	x-1-3-0	2-4 min	0
3	Tirage vertical supination	3	8 à 12	x-1-3-0	2-4 min	0
4	Arrière épaule pec deck inversé	2	12 à 15	x-1-3-0	1m30-2m30	0
5	SS: Curl supination barre oblique poulie + Curl marteau corde 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

3

LEGS

#	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	Fente bulgare haltères	3	8 à 12/côté	x-0-3-0	2-4 min	2
4	SS: Leg extension + Leg curl allongé ou assis	2	8 à 12 + 8 à 12	x-1-3-0	1m30-2m30	0
5	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

4

UPPER

#	Exercice	Séries	Reps	Tempo	Repos	RIR
1	DC barre	3	6 à 10	x-0-3-0	2-4 min	2
2	Tirage vertical pronation	3	8 à 12	x-1-3-0	2-4 min	0
3	SS: Presse pec assis + Tirage horizontal assis prise neutre	2	8 à 12 + 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: Curl marteau corde poulie + Extension triceps au-dessus de la tête corde 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