

PROGRAMME PRISE DE MASSE
SPÉCIALEMENT ADAPTÉ AUX GRANDS

SÉANCE 1: PECTORAUX + BICEPS

<u>Exercices</u>	<u>Séries</u>	<u>Répétitions</u>
Développé incliné haltères	4	x 8
Press à pectoraux	4	x 8-10
Écarté poulie	3	x 12-15
Curl incliné haltères	4	x 10-12
Curl pupitre	3	x 10-12
Curls marteaux	3	x 12-15

SÉANCE 2 : ÉPAULES + TRICEPS

<u>Exercices</u>	<u>Séries</u>	<u>Répétitions</u>
Développé militaire haltères assis	4	x 8-12
Élévations latérales haltères	4	x 12-15
Oiseau sur banc incliné	4	x 12-15
Dips lestés prise serrée	4	x 8-12
Extension triceps poulie haute (corde)	3	x 10-12
Overhead triceps extension barre Z	3	x 12-15

SÉANCE 3 : JAMBES (QUADRICEPS, ISCHIOS, FESSIERS, MOLLETS)

<u>Exercices</u>	<u>Séries</u>	<u>Répétitions</u>
Front squat ou Goblet squat	4	x 8-10
Presse inclinée	4	x 10-12
Hip thrust	4	x 10-12
Leg curl allongé	3	x 12-15
Leg extension	3	x 12-15
Mollets debout à la smith machine (surélever la pointe des pieds)	4	x 12-15

SÉANCE 4 : DOS + ARRIÈRE D'ÉPAULES

<u>Exercices</u>	<u>Séries</u>	<u>Répétitions</u>
Tractions lestées	4	x 8-10
Rowing barre penché	4	x 8-10
Tirage vertical unilatéral	3	x 12
Oiseau sur banc incliné	4	x 12-15
Facepull à la poulie	3	x 12
Pull-over poulie	3	x 12

PRINCIPES CLÉS POUR MAXIMISER LA PRISE DE MUSCLE :

- 1. Progression de charge : Toujours chercher à augmenter la charge ou le volume d'entraînement..***
- 2. Repos 60-90 sec sur les isolations, 90-120 sec sur les polyarticulaires.***
- 3. Alimentation en surplus calorique pour assurer la prise de masse musculaire.***

AFFAMÉ