

Programme de perfectionnement :  
Prise de masse rapide



Ce programme d'entraînement favorise une prise de masse rapide. Une fois que votre corps s'est habitué à la nouvelle répartition des charges pendant huit semaines grâce à un entraînement de force et d'endurance, le programme change pour laisser place à des poids plus élevés et se concentrer sur des zones de musculature précises. Découvrez pourquoi nous avons élaboré ce plan et les autres éléments à considérer sur la page "[prise de masse rapide](#)".

**PHASE I - Musculation et endurance full-body sur machine**

Semaines : 1 - 8

Nombre d'entraînements par semaine : 3

Exercice	Séries	Vitesse*	Répétitions	Maintien	Pause	Remarque	Muscles entraînés
Leg press	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Cuisses, fessiers
Chest press	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Buste, épaules, triceps
Rameurs (machine)	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Haut du dos, biceps, avant-bras
Élévations latérales sur machine	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Épaules
Relevés de buste sur machine	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Bas du dos
<u>Crunches</u>	3	2 - 1 - 2	jusqu'à épuisement		60 s		Muscles abdominaux droits
<u>Planche latérale</u>	3			10 - 30 s	60 s		Muscles latéraux abdominaux

**PHASE II - Entraînement full-body en zone de musculature**

Semaines : 9 - 16

Nombre d'entraînements par semaine : 3

Exercice	Séries	Vitesse*	Répétitions	Maintien	Pause	Remarque	Muscles entraînés
Leg press	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Cuisses, fessiers
Chest press	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Buste, épaules, triceps
Butterflys ou pec desk sur machine	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s	à partir de la 13ème semaine	Buste
Rameurs	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Haut du dos, biceps, avant-bras
Tractions sur poulie haute prise large	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s	à partir de la 13ème semaine	Haut du dos, biceps, avant-bras
Élévations latérales sur machine	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Épaules
Relevés de buste sur machine	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Bas du dos
<u>Crunches</u>	3	2 - 1 - 2	jusqu'à épuisement		90 s		Muscles abdominaux droits
<u>Planche latérale (side planks)</u>	3			30 - 60 s	90 s		Muscles abdominaux latéraux

### PHASE III - Entraînement ciblé avec poids libres

Semaines : 17 - 24

Nombre d'entraînements par semaine : 4

Schéma d'entraînement : A – B – 0 – A – B – 0 – 0

#### Entraînement A

Exercice	Séries	Vitesse*	Répétitions	Maintien	Pause	Remarque	Muscles entraînés
<u>Squats à la barre olympique</u>	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Cuisses, fessiers, bas du dos
Hip thrusts à la barre olympique	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s	à partir de la 21ème semaine	Cuisses, fessiers, bas du dos
Extensions de mollet sur machine	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Mollets
Développé militaire barre olympique	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Épaules, triceps, torse
Élévations latérales aux haltères	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Épaules, torse
Reverse-Fly sur machine	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Nuque, épaules
Russian Twists	3	2 - 1 - 2 - 1	jusqu'à épuisement		120 s		Muscles abdominaux latéraux

#### Entraînement B

Exercice	Séries	Vitesse*	Répétitions	Maintien	Pause	Remarque	Muscles entraînés
Développé-couché	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Buste, épaules, triceps
Ecarté debout à la poulie vis-à-vis	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Buste, biceps
Extensions triceps à la poulie haute	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Triceps
Tractions poulie haute prise large	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Haut du dos, biceps, avant-bras
Tirage horizontal poulie basse	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Haut du dos, biceps, avant-bras
Biceps curls à la barre	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Biceps
Shrugs (tirage menton)	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Nuque, avant-bras
<u>Crunch bras tendus</u>	3	2 - 1 - 2	jusqu'à épuisement		120 s		Muscles abdominaux droits

\*Monter - Maintenir - Baisser (- Maintenir) en quelques secondes