

# Programme d'entraînement pour les pros - Entraînement fractionné

Nombre d'entraînements par semaine : 3

Ce plan d'entraînement est idéal pour vous muscler à la maison, si vous pratiquez déjà prise de masse comme un.e professionnel.le. Pour savoir comment nous avons établi ce programme et obtenir plus de conseils, rendez-vous dans l'article nu3 „Entraînement de musculation à la maison”

Jours d'entraînement: A - 0 - B - 0 - C - 0 - 0

## Entraînement A

Exercice	Séries	Rythme*	Répétitions	Pause	Muscles sollicités
<u>Pompes sur un bras</u>	3	2-0-2	10	180s	Pectoraux, épaules, triceps
Dips (avec poids)	3	2-0-3	10	120s	Pectoraux, triceps
<u>Pompes avec pieds surélevés</u>	3	2-0-3	10	120s	Pectoraux, épaules, triceps
Extensions triceps au dessus de la tête	3	2-0-3	10	90s	Triceps
Hanging Leg Raises	3	2-0-3	Jusqu'à fatigue musculaire	90s	Muscle droit de l'abdomen
<u>Cable Crunch (élastique et poulie)</u>	3	2-0-3	10	90s	Muscle droit de l'abdomen

## Entraînement B

Exercice	Séries	Rythme*	Répétitions	Pause	Muscles sollicités
<u>Tractions (avec poids)</u>	3	2-0-3	10	180s	Musculature du dos, biceps
<u>Tractions latissimus</u>	3	2-0-3	10	120s	Musculature du dos, biceps
<u>Ring Rows (à l'horizontale)</u>	3	2-0-3	Jusqu'à fatigue musculaire	120s	Haut du dos, biceps, omoplates
Curls concentrés	3	2-0-3	10	90s	Biceps
Curls marteau	3	2-0-3	10	90s	Biceps
<u>Soulevés de terre roumains (haltères)</u>	3	2-0-3	10	90s	Arrière des jambes, fessier
<u>Soulèves de terre roumains unilatéraux (haltères)</u>	3	2-0-3	10	90s	Arrière des jambes, fessier
Superman 3	3	2-1-2	Jusqu'à fatigue musculaire	90s	Muscles extenseurs du dos, fessier, arrière des jambes

## Entraînement C

Exercice	Séries	Rythme*	Répétitions	Pause	Muscles sollicités
Front-Squats avec haltères	3	2-0-2	10	120s	Cuisses, fessiers
<u>Fentes avec haltères</u>	3	2-0-3	10	120s	Cuisses, fessiers
<u>Air-Pause-Squats</u>	1	1-3-1	Jusqu'à fatigue musculaire	120s	Cuisses, fessiers
Pointe des pieds sur une jambe avec haltères	3	2-0-3	10	90s	Mollets
Shoulder Press avec haltères	3	2-0-3	10	120s	Épaules
Flys inversés avec haltères	3	2-0-3	10	90s	Épaules, haut du dos
Soulevés d'haltères latéral	3	2-0-3	10	90s	Épaules
Shrugs avec haltères	3	2-0-3	Jusqu'à fatigue musculaire	90s	Musculature du cou

Envie de booster votre prise de masse ?

Plus de 100 produits faits pour vous disponibles dans le shop :

[Découvrir](#)

\*Montée - Maintien - Descente (- Maintien) en secondes | Pour toute question : [service@nu3.fr](mailto:service@nu3.fr)

nu3