

# Entraînement de prise de masse pour les femmes (à la salle)

## Entraînements par semaine : 3

### Jours d'entraînement :

Lundi, mercredi et vendredi ou mardi, jeudi et samedi

Ce plan d'entraînement est idéal pour développer vos muscles, tant pour les débutantes que pour les sportives qui ont un niveau avancé. Informez-vous bien sur l'exécution des exercices ou demandez de l'aide à un coach si nécessaire. Vous trouverez toutes les informations importantes sur le renforcement musculaire dans notre article « [Prise de masse femme](#) ».

| Exercices                                     | Séries           | Rythme* | Répétitions                | Récupération | Muscles travaillés                    |
|---|------------------|---------|----------------------------|--------------|---------------------------------------|
| <u>Squats</u> (avec haltères)                 | 3                | 2-0-2   | 10                         | 90 s         | Cuisses, fessier                      |
| Extensions de hanche à la poulie              | 3 de chaque côté | 2-0-2   | 10                         | 90 s         | Ischio-jambiers, fessiers             |
| Soulevés de terre                             | 3                | 2-0-2   | 10                         | 90 s         | Cuisses, fessiers, extenseurs dorsaux |
| Rameur  | 3                | 2-0-2   | 10                         | 90 s         | Haut du dos, omoplates                |
| Tractions latissimus ou tractions sur machine | 3                | 2-0-2   | 10                         | 90 s         | Dos, biceps                           |
| <u>Pompes</u>                                 | 3                | 2-0-2   | 10                         | 90 s         | Pectoraux, épaules                    |
| <u>Planche latérale</u>                       | 2 de chaque côté |         | jusqu'à fatigue musculaire | 90 s         | Abdominaux latéraux                   |
| <u>Crunches</u>                               | 2                | 2-0-2   | jusqu'à fatigue musculaire | 90 s         | Grand droit                           |
| Relevés de jambe suspendue                    | 2                | 2-0-2   | jusqu'à fatigue musculaire | 90 s         | Grand droit (partie inférieure)       |

## La meilleure alimentation pour la prise de masse ?

Plus de 100 options disponibles dans le shop nu3.

Découvrir



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

nu<sup>3</sup>