

Programme d'entraînement pour initié.e.s - Entraînement fractionné

Nombre d'entraînements par semaine : 3

Ce plan d'entraînement est idéal pour vous muscler à la maison, si vous êtes déjà initié.e à la prise de masse. 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 (sur 2 semaines) :
A-0-B-0-A-0-0-B-0-A-0-B-0-0

Envie de booster votre prise de masse ?

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

[Découvrir](#)

Entraînement A

Exercice	Séries	Rythme*	Répétitions	Pause	Muscles sollicités
Fentes avec haltères	3	2-0-3	10	120s	Cuisses, fessiers
Soulevés de bassin unilatéraux	3	2-0-3	10	120s	Cuisses, fessiers
Air-Pause-Squats	1	1-3-1	Jusqu'à fatigue musculaire	120s	Cuisses, fessiers
Dips (entre 2 chaises)	3	2-0-3	Jusqu'à fatigue musculaire	120s	Pectoraux, triceps
Pompes avec pieds surélevés	3	2-0-3	Jusqu'à fatigue musculaire	120s	Pectoraux, épaules, triceps
Extensions des triceps au-dessus de la tête	3	2-0-3	10	90s	Triceps
Soulevés d'haltères latéraux	3	2-0-3	10	90s	Épaules
Crunches	3	2-1-2	10	90s	Muscle droit de l'abdomen

Entraînement B

Exercice	Séries	Rythme*	Répétitions	Pause	Muscles sollicités
Tractions	3	2-0-3	Jusqu'à fatigue musculaire	180s	Musculature du dos, biceps
Ring Rows	3	2-0-3	10	120s	Haut du dos, biceps, omoplates
Flys inversés (haltères)	1	2-0-3	10	90s	Épaules, haut du dos
Curly haltères	3	2-0-3	10	90s	Biceps
Soulevés de terre roumains (haltères)	3	2-0-3	10	90s	Arrière des jambes, fessier
Mollets debout à une jambe (haltères)	3	2-0-3	10	90s	Mollets
Superman alterné	3	2-0-3	10	90s	Muscles extenseurs du dos, ventre
Side Plank	3	-	Jusqu'à épuisement	90s	Abdominaux obliques

*Montée - Maintien - Descente (- Maintien) en secondes | Pour toute question : service@fr.nu3.ch

nu³