

# 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@fr.nu3.ch](mailto:service@fr.nu3.ch)

nu3