

FORCE & VOLUME MUSCULAIRE

9 SEMAINES - PUSH PULL LEGS

50 MINUTES - 5X / SEMAINE

A man with a beard and tattoos is standing in a kitchen-like setting, holding a resistance band device. He is wearing a black tank top with a logo and black pants. The device consists of a horizontal bar with two handles, and two diagonal bands extending from the ends of the bar to the floor. The background shows white cabinets and a sink.

SMARTGAINS

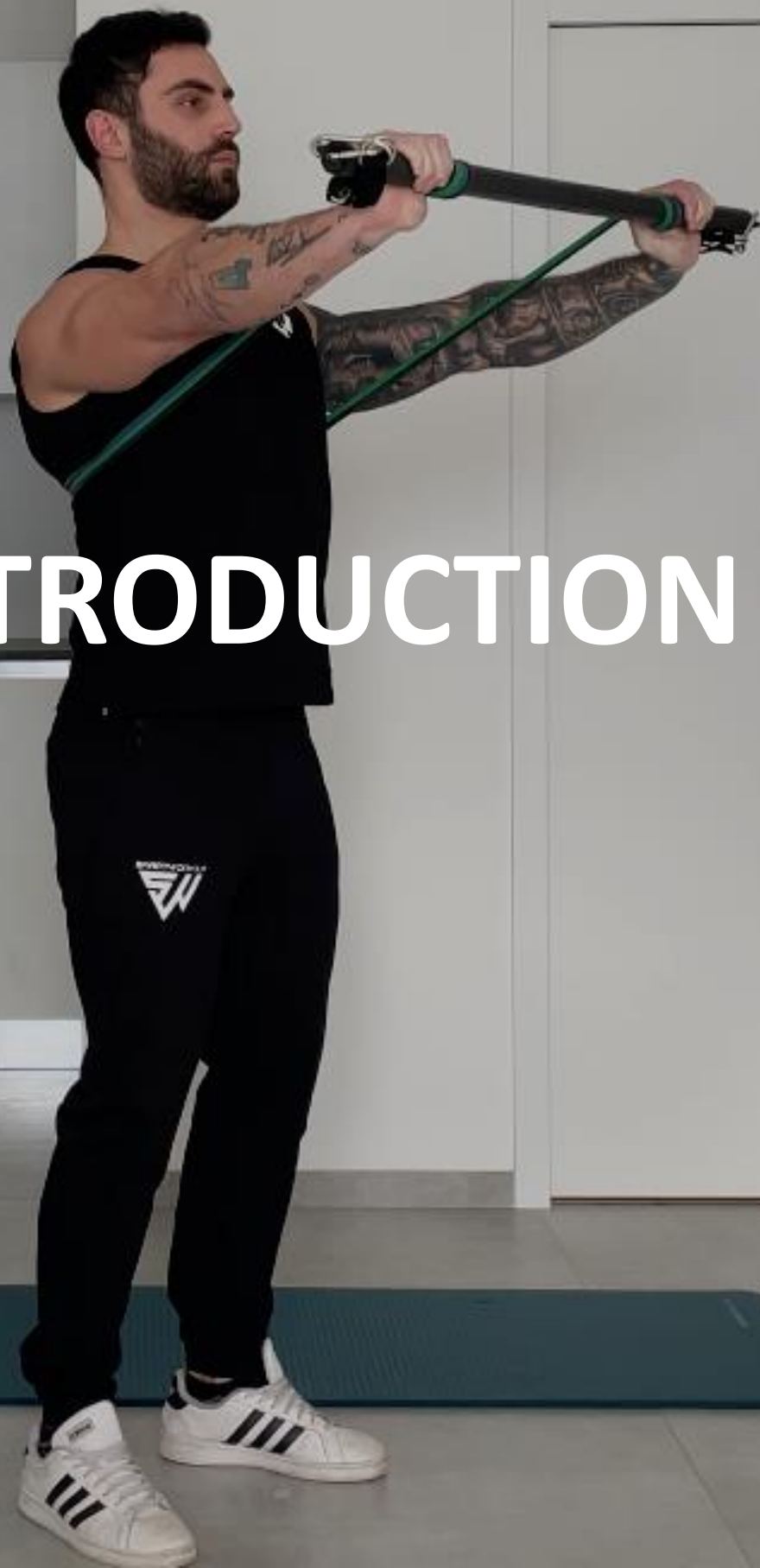
DISCLAIMER

Le présent programme est protégé au titre de la propriété intellectuelle (code de la propriété intellectuelle), notamment droits d'auteurs, dessins et modèles, marques, noms de domaine, brevets, savoir-faire, logiciels ou bases de données. SmartWorkout reste propriétaire de l'ensemble des contenus que vous trouverez dans ce programme. Sauf accord explicite et préalable, par écrit, de l'auteur ou de ses ayants droit, tout transfert, vente, diffusion ou reproduction, quels que soient la forme ou les moyens, de ces informations, publications ou données est interdit(e).

Nous tenons à vous rappeler que SmartWorkout et ses ayants droits ne sont pas des professionnels du sport, par conséquent chaque utilisateur de ce programme est ultimement responsable des conséquences de son utilisation. Smartworkout se dispense de tous conseils liés au domaine du sport, Vous êtes seul responsable de vous assurer que les informations fournies dans le présent programme correspondent à vos capacités et aptitudes physiques. Nous tenons à rappeler que chaque personne est unique, que toute application du présent programme doit se faire en connaissance de vos aptitudes physiques afin de protéger votre santé.



INTRODUCTION



INTRODUCTION

Le programme SmartGains s'adresse aux pratiquants non débutants qui stagnent et qui veulent continuer de progresser.

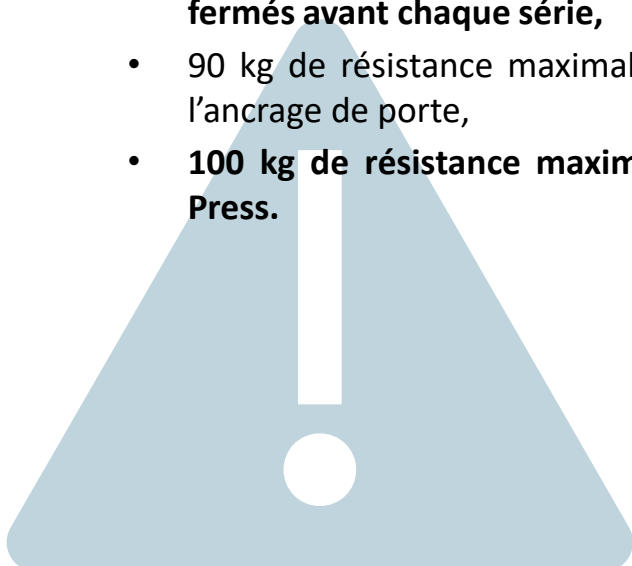
L'objectif du programme est d'augmenter son volume musculaire d'une façon harmonieuse.

NB: Si vous débutez la musculation ou que vous souhaitez simplement être en forme, nous vous conseillons de suivre notre programme SmartExpress – 20 minutes par jour.

RÈGLES DE SÉCURITÉ – À LIRE IMPÉRATIVEMENT:

Avant de commencer le programme, assurez-vous d'avoir lu le [mode d'emploi et les règles de sécurité](#) (disponible sur votre espace digital) afin d'utiliser l'équipement SmartWorkout en toute sécurité, notamment:

- Entraînement en chaussure,
- Étirement maximal de l'élastique: jusqu'à 4x sa taille initiale,
- **Vérifiez que les élastiques soient correctement attachés et les mousquetons fermés avant chaque série,**
- 90 kg de résistance maximale avec les poignées, les sangles de cheville et l'ancrage de porte,
- **100 kg de résistance maximale pour le Squat, les Fentes et le Overhead Press.**



PRÉSENTATION

LE PUSH/PULL/LEGS:

Le programme SmartGains est un programme **PUSH/PULL/LEGS**.

Chaque séance est donc orientée sur le travail d'un ensemble de muscle qui répond à une fonctionnalité :

- **PUSH** : le fait de pousser. Les séances Push sollicitent les pectoraux, les épaules et les triceps.
- **PULL** : le fait de tirer. Les séances Pull recrutent le dos, les biceps et l'arrière d'épaule.
- **LEGS** : Jambes. Ces séances sont orientées sur l'ensemble du bas du corps.

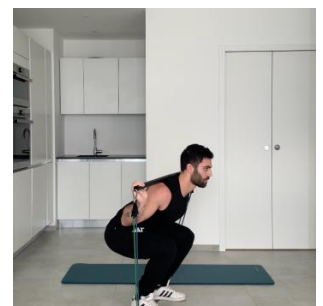
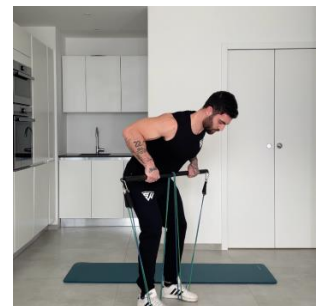
L'intérêt des programmes PUSH/PULL/LEGS est de s'entraîner d'une manière plus athlétique en **travaillant les groupes musculaires connexes au sein d'une même séance**, et de stimuler le même groupe musculaire tous les 3-4 jours afin d'optimiser la prise de muscle.

D'une durée de 9 semaines, le programme est divisé en **3 cycles** de 3 semaines chacun.

- Les cycles 1 & 2 sont composés de séries longues (12 - 15 répétitions pour le cycle 1; 8 à 12 répétitions pour le cycle 2), afin de mettre l'accent sur **le stress métabolique**.
- Le cycle 3 contient des séries plus courtes (4 à 8 répétitions) pour **augmenter sa force**.

Chaque semaine est constituée de 5 séances, qui durent entre 45 et 60 minutes.

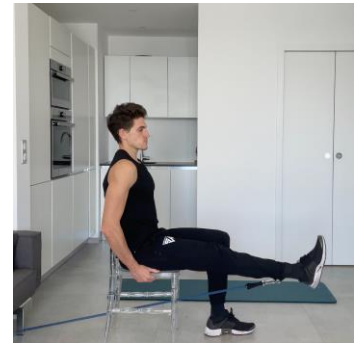
2 séances Push, Pull et Legs différentes composent un même cycle. Cela permet de travailler ses muscles sous des angles différents et donc de favoriser la récupération ainsi qu'une croissance musculaire harmonieuse.



Push 1 : Focus Pectoraux & Deltoïdes Latéraux
Push 2 : Focus Haut des Pectoraux + Deltoïdes Antérieurs

Pull 1 : Focus Épaisseur du dos
Pull 2 : Focus Largeur du dos

Legs 1 : Focus Quadriceps
Legs 2 : Focus Ischios-Fessiers



LE MATÉRIEL:

En plus du pack SmartWorkout Élite, une chaise et une porte sont nécessaires pour réaliser certains exercices. La majorité des exercices peuvent toutefois se réaliser en extérieur et sans accessoire supplémentaire.

Enfin, il est préférable (mais pas indispensable) d'acquérir les extensions de 45 kg afin de pouvoir augmenter la résistance sur des exercices comme le Développé Couché, le Hip Thrust et le Soulevé de Terre.

CHOIX DE LA RÉSISTANCE:

Une résistance est indiquée pour chaque exercice. Celle-ci correspond à la résistance inscrite sur l'embout de votre élastique. Par exemple, une résistance de 20 KG signifie que vous devez mettre un élastique noir. La résistance peut vous paraître élevée, mais elle est atteinte à la fin du mouvement seulement, lorsque l'élastique est étiré à 4 fois sa taille initiale.

La résistance indiquée n'est là que pour vous donner une idée. Au début, choisissez une résistance qui vous permette de réaliser **2 à 3 répétitions au maximum en plus du nombre de répétitions indiqué.**

Par exemple, si le nombre de répétitions est 15, choisissez une résistance qui vous permette de réaliser 18 répétitions au maximum, c'est-à-dire que votre échec musculaire est atteint pour 18 répétitions.

L'important est **d'augmenter la résistance au fur et à mesure des semaines & des cycles**, comme ceci est indiqué dans le programme.

Note: Pour le tirage buste penché et le soulevé de terre, la résistance est multipliée par 1.7x grâce au système de boucle (voir vidéo d'exercice). Ainsi, pour une résistance de 20 KG, la résistance ressentie sera proche des 35 KG.

CONSEILS POUR OPTIMISER LA PRISE DE MUSCLE

SE MUSCLER AVEC DES ÉLASTIQUES:

Pour optimiser la prise de muscle et l'hypertrophie, assurez-vous de bien **sentir la résistance tout au long du mouvement** afin que le muscle reste sous tension.

Que vous poussiez 100 kg avec les élastiques ou avec des poids libres, l'activation du muscle est environ similaire. La vraie différence entre les poids libres et les élastiques est la résistance : **constante pour les poids libres, progressive pour les élastiques**.

L'avantage de la résistance progressive est qu'elle **s'adapte parfaitement à la courbe de force du mouvement** : sur un Biceps Curl, vous sentirez moins de résistance en début de mouvement - là où vous avez le moins de force, et vous ressentirez le plus de résistance à la fin du mouvement - là où vous avez le plus de force. Ceci vous permet d'utiliser une charge élevée tout en préservant vos articulations.

Le désavantage de la résistance progressive est que si la résistance est trop faible ou le placement mauvais, le muscle peut ne pas être sous tension durant la totalité du mouvement, à l'inverse des poids libres. Si vous sentez la résistance uniquement sur la fin du mouvement, alors votre muscle sera stimulé que sur cette partie et cela ne sera pas efficace pour la croissance musculaire.

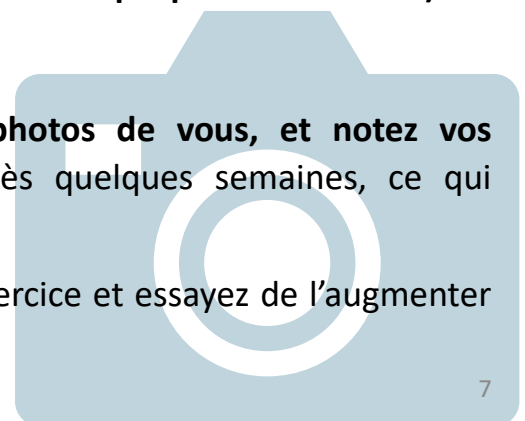
Pour régler ce problème, il faut **étirer les élastiques de sorte à être en tension dès le début du mouvement**. Par exemple, pour le Biceps Curl, assurez-vous de sentir la résistance dès le début: il est préférable d'avoir une résistance de 30 kg en début de mouvement et d'atteindre 60 kg en fin de mouvement, que de partir de 0 kg.

Pour vous aider à bien exécuter les exercices et à ressentir la résistance dès le début du mouvement, nous avons réalisé une vidéo d'explication pour chaque exercice du programme, disponible sur notre chaîne YouTube (**lien sur chaque photo d'exercice**).

MESURER SA PROGRESSION:

Avant de commencer le programme, **prenez des photos de vous, et notez vos mensurations** ! Vous verrez déjà des résultats après quelques semaines, ce qui boostera votre motivation pour la suite.

Notez également la résistance utilisée pour chaque exercice et essayez de l'augmenter fréquemment.



PLANNING DES SÉANCES

CYCLE 1 - SEMAINES 1 À 3:

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S-1	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PUSH 2	PULL 2	REPOS
S-2	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PULL 2	LEGS 2	REPOS
S-3	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PUSH 2	LEGS 2	REPOS

CYCLE 2 - SEMAINES 3 À 6:

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S-1	PUSH 2	PULL 2	LEGS 2	REPOS	PUSH 1	PULL 1	REPOS
S-2	PUSH 2	PULL 2	LEGS 2	REPOS	PULL 1	LEGS 1	REPOS
S-3	PUSH 2	PULL 2	LEGS 2	REPOS	PUSH 1	LEGS 1	REPOS

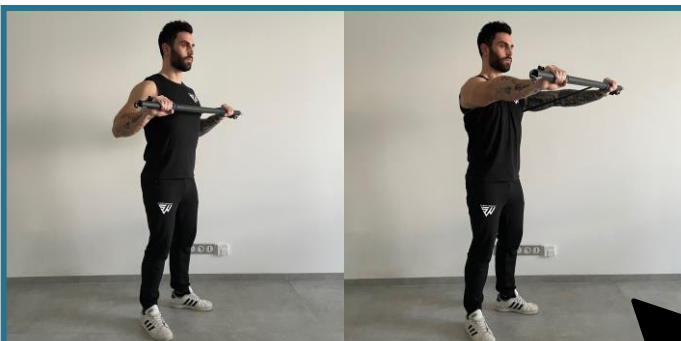
CYCLE 3 - SEMAINES 6 À 9:

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S-1	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PUSH 2	PULL 2	REPOS
S-2	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PULL 2	LEGS 2	REPOS
S-3	PUSH 1	PULL 1	LEGS 1	REPOS	PUSH 2	LEGS 2	REPOS

EXERCICES "PUSH"

PECTORAUX

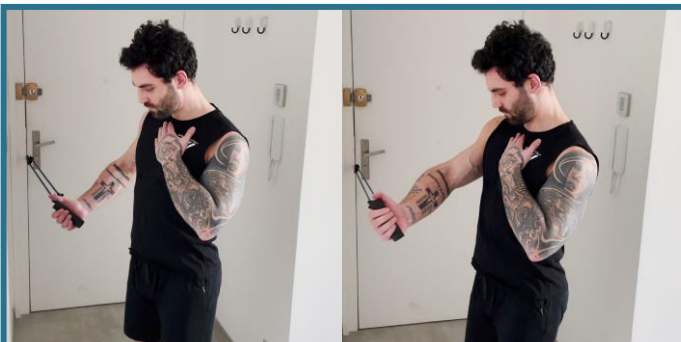
Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).
 Cliquez sur une photo pour visionner la vidéo d'explication.



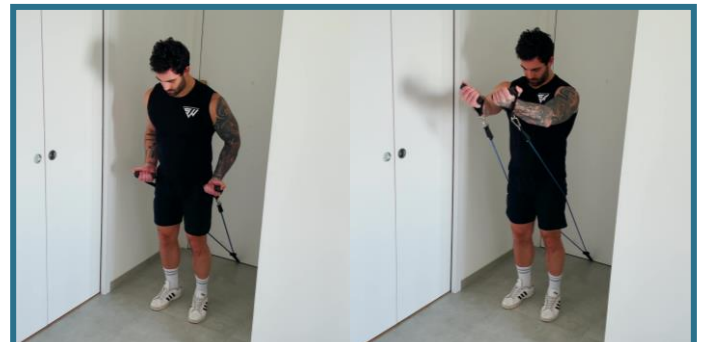
DÉVELOPPÉ COUCHÉ



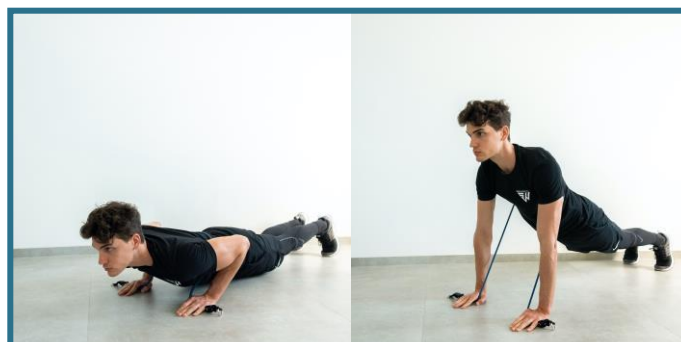
DÉVELOPPÉ INCLINÉ



ÉCARTÉ UNILATÉRAL



ÉCARTÉ POULIE BASSE

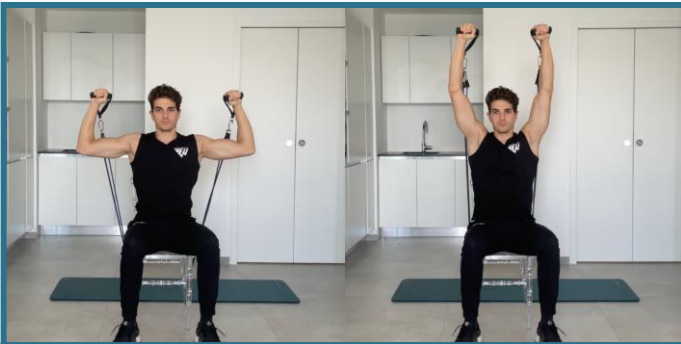


POMPES LESTÉES

EXERCICES “PUSH”

ÉPAULES

Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).
 Cliquez sur une photo pour visionner la vidéo d'explication.



DÉVELOPPÉ MILITAIRE ASSIS



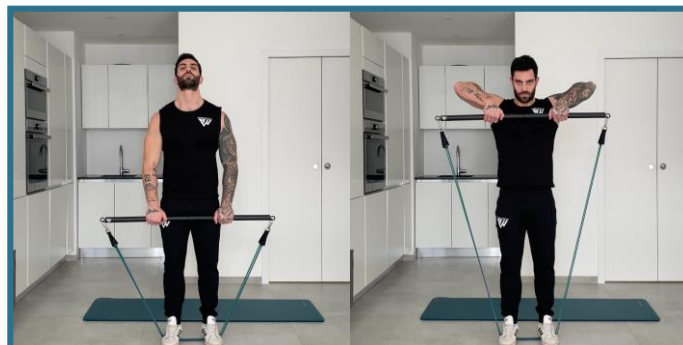
ÉLÉVATION FRONTALE



ÉLÉVATION LATÉRALE



OVERHEAD PRESS

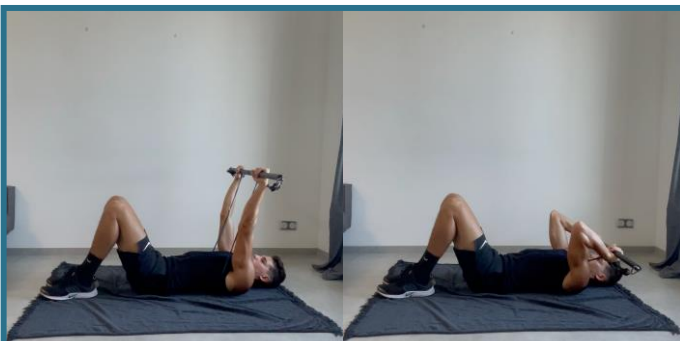


TIRAGE MENTON

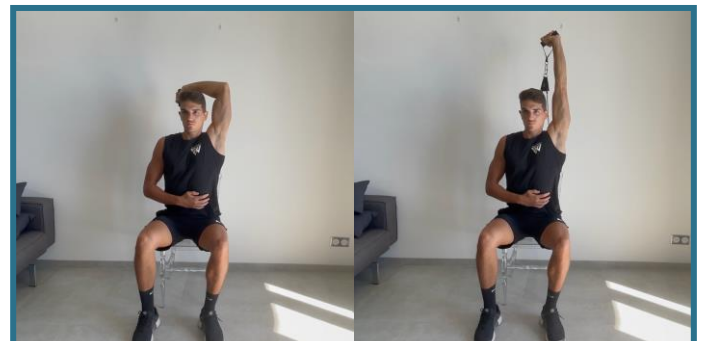
EXERCICES "PUSH"

TRICEPS

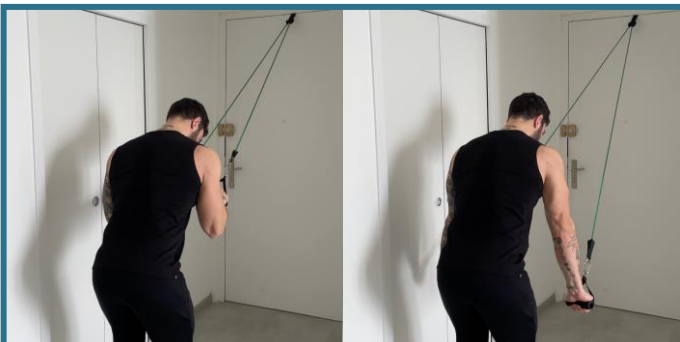
Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).
Cliquez sur une photo pour visionner la vidéo d'explication.



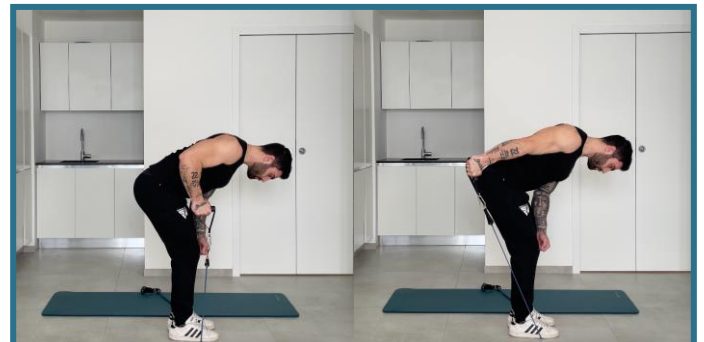
BARRE AU FRONT



TRICEPS EXTENSION NUQUE



TRICEPS EXTENSION POULIE HAUTE



TRICEPS KICKBACK

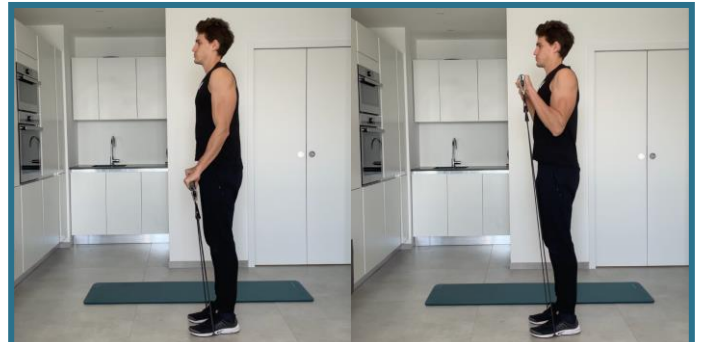
EXERCICES “PULL”

BICEPS & ÉPAULES

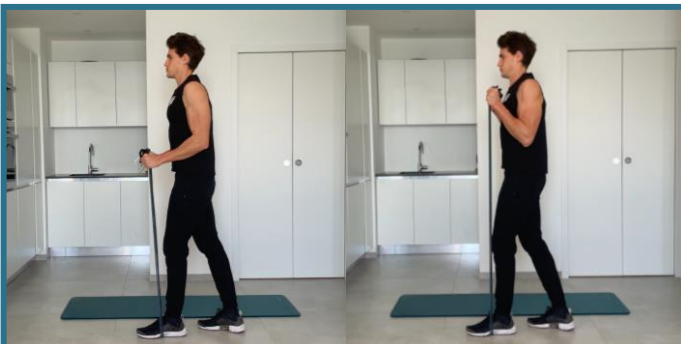
Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).
 Cliquez sur une photo pour visionner la vidéo d'explication.



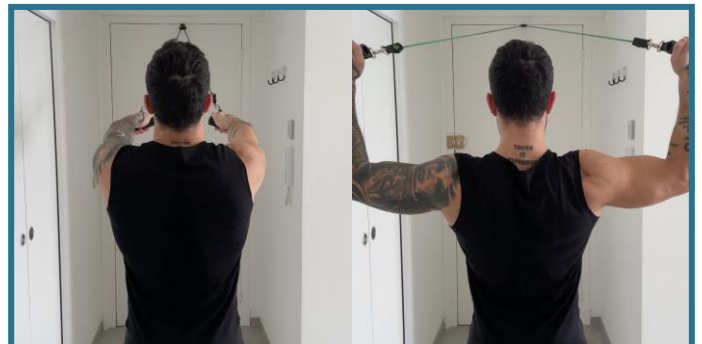
BICEPS CURL



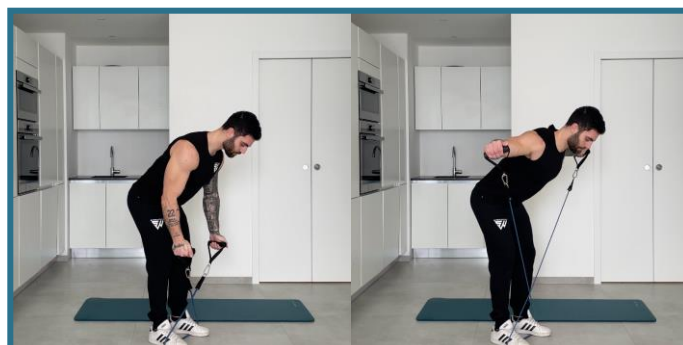
BICEPS INVERSÉ



BICEPS PRISE MARTEAU



FACE PULL

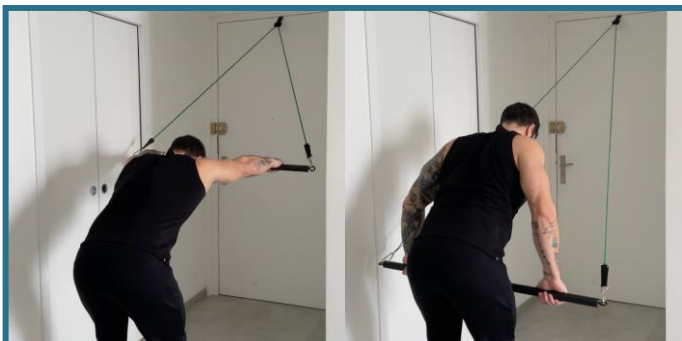


OISEAU

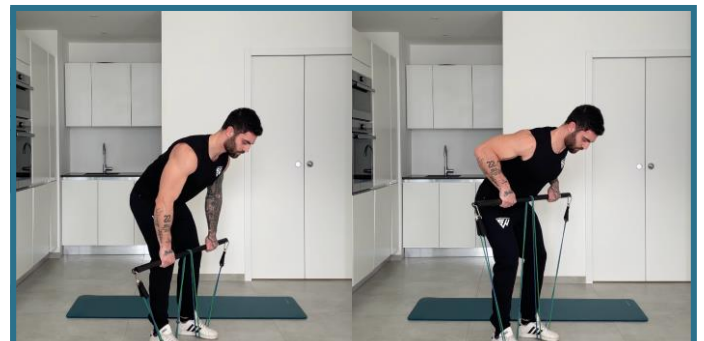
EXERCICES “PULL”

DOS

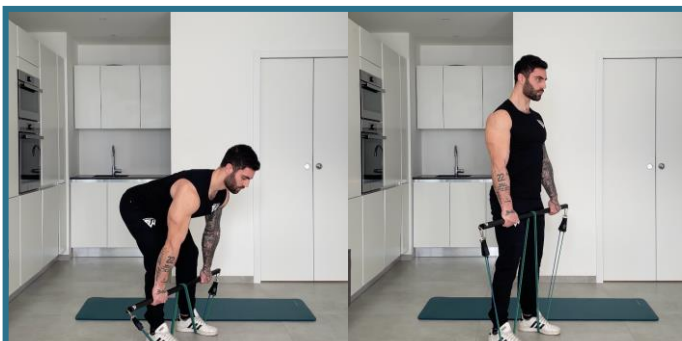
Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).
 Cliquez sur une photo pour visionner la vidéo d'explication.



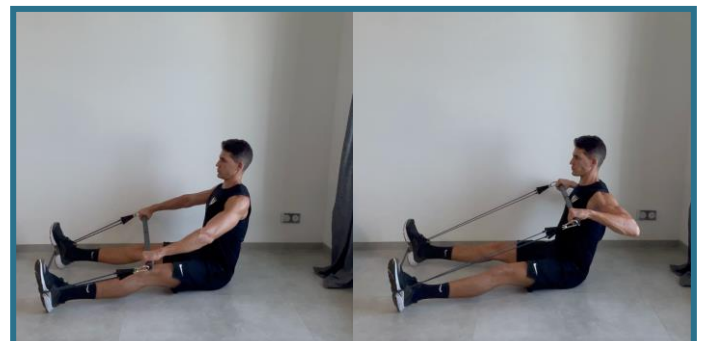
PULL OVER POULIE HAUTE



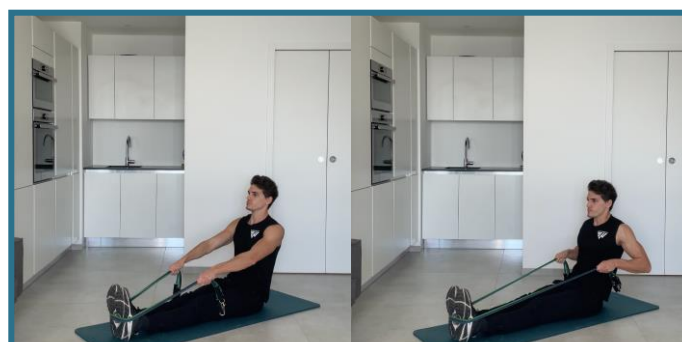
TIRAGE BUSTE PENCHÉ



SOULÉVÉ DE TERRE



TIRAGE HORIZONTAL, PRISE LARGE

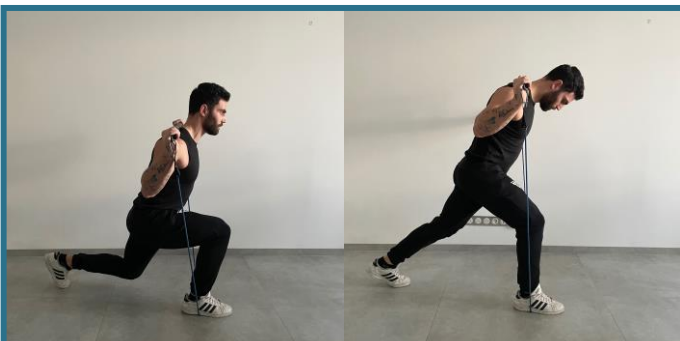


TIRAGE HORIZONTAL

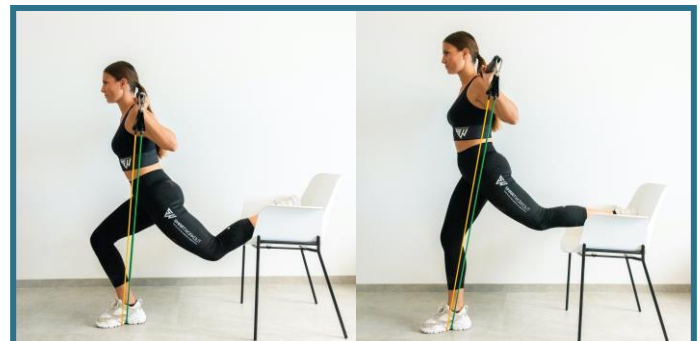
EXERCICES "LEGS"

JAMBES

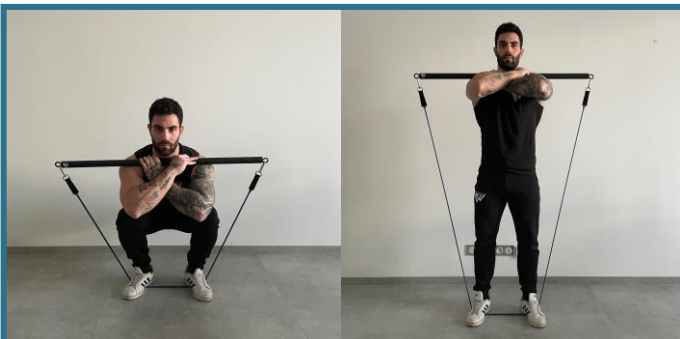
Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).
 Cliquez sur une photo pour visionner la vidéo d'explication.



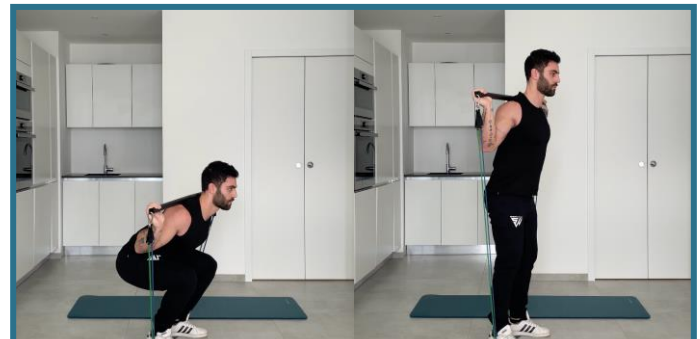
FENTES (RÉSISTANCE MAX. 100KG)



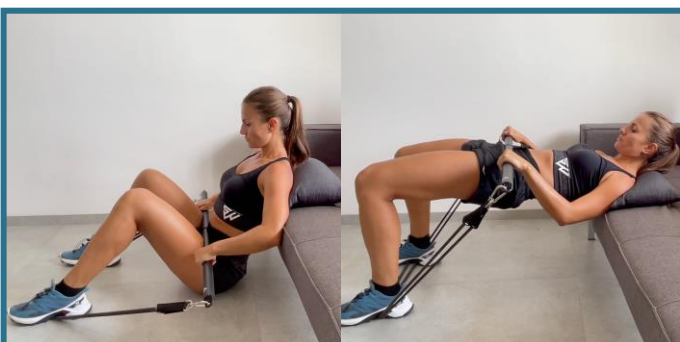
FENTES BULGARES (MAX. 100 KG)



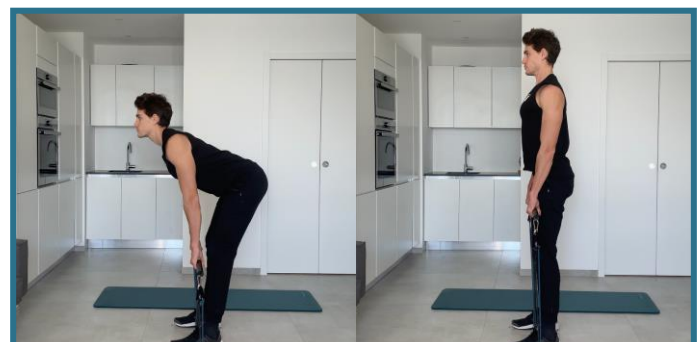
FRONT SQUAT (RÉSISTANCE MAX. 100KG)



SQUAT (RÉSISTANCE MAX. 100KG)



HIP THRUST

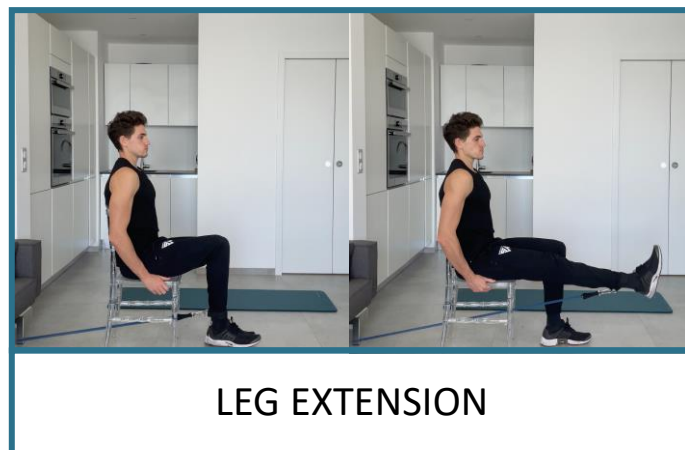
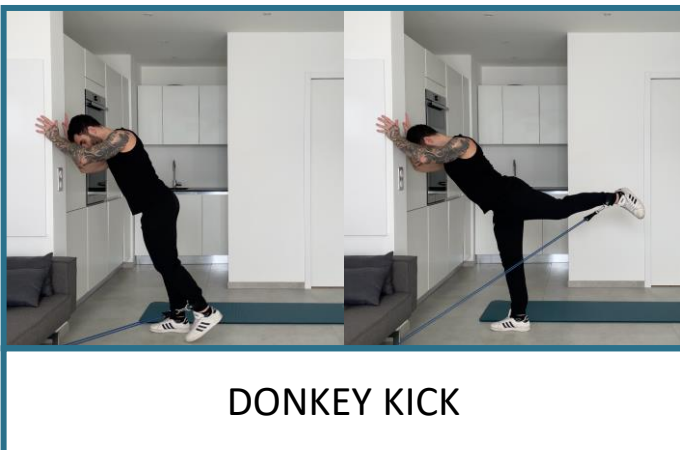


SOULÉVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES

EXERCICES “LEGS”

JAMBES

Tous les exercices sont illustrés sur notre [chaîne YouTube](#).
Cliquez sur une photo pour visionner la vidéo d’explication.





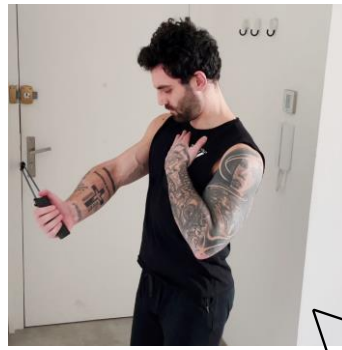
LE PROGRAMME CYCLE 1



SÉANCE PUSH 1

CYCLE 1

Cliquez sur une photo pour voir la vidéo.



EXERCICE 1

Écarté Unilatéral

Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 10, 10, 10 kg
Repos: 45 sec



EXERCICE 2

Développé Couché

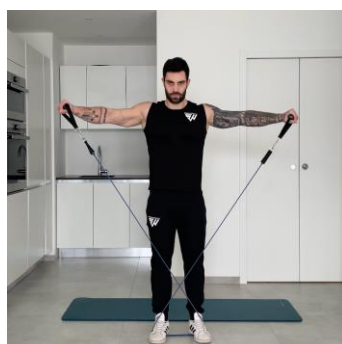
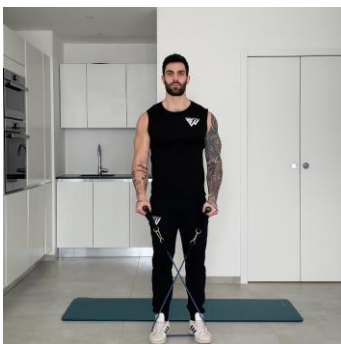
Séries: 4
Répétitions: 15, 10, 8, 6
Résistance: 60, 70, 80, 90 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 3

Overhead Press

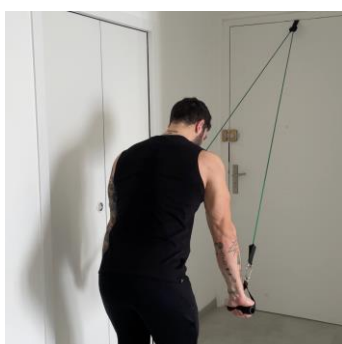
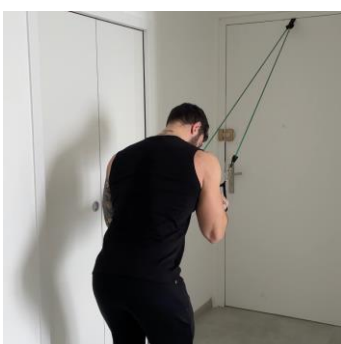
Séries: 4
Répétitions: 15, 15, 12, 8
Résistance: 20, 20, 25, 30 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 4

Élévation Latérale

Séries: 3
Répétitions: 20, 20, 20
Résistance: 10, 10, 10 kg
Repos: 45 sec



EXERCICE 5

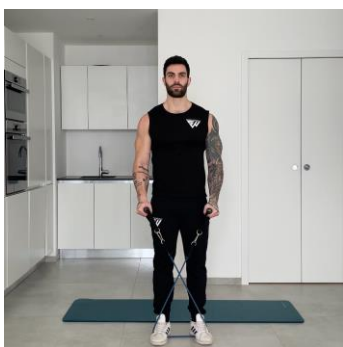
Triceps Extension Poulie Haute

Séries: 4
Répétitions: 15, 15, 12, 8
Résistance: 20, 20, 30, 40 kg
Repos: 1 min



SÉANCE PUSH 2

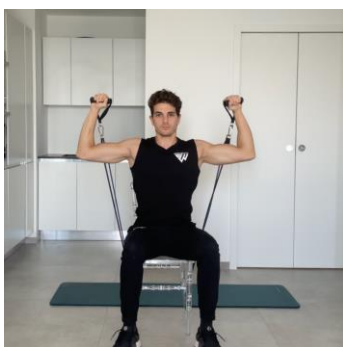
CYCLE 1



EXERCICE 1

Élévation Latérale

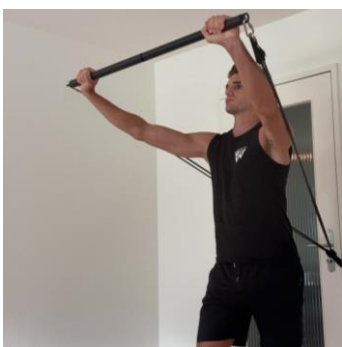
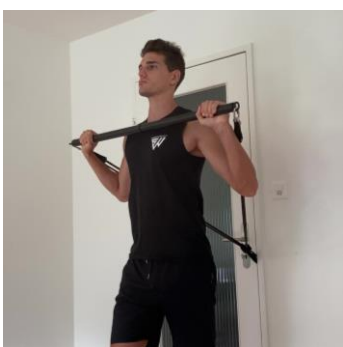
Séries: 3
Répétitions: 20, 20, 20
Résistance: 10, 10, 10 kg
Repos: 45 sec



EXERCICE 2

Développé Militaire Assis

Séries: 4
Répétitions: 12, 12, 10, 8
Résistance: 30, 30, 40, 50 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 3

Développé Incliné

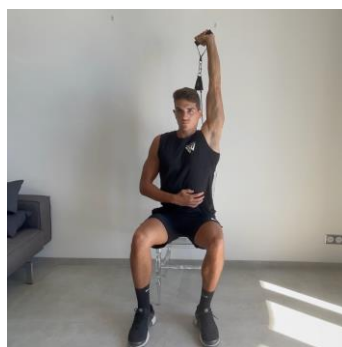
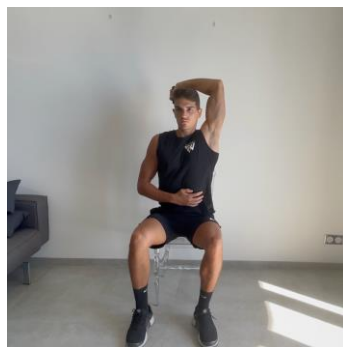
Séries: 4
Répétitions: 15, 10, 8, 6
Résistance: 50, 60, 60, 70 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 4

Écarté Poulie Basse

Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 15, 15, 15 kg
Repos: 30 sec



EXERCICE 5

Triceps Extension Nuque

Séries: 4
Répétitions: 15, 12, 8, 8
Résistance: 10, 15, 20, 20 kg
Repos: 1 min



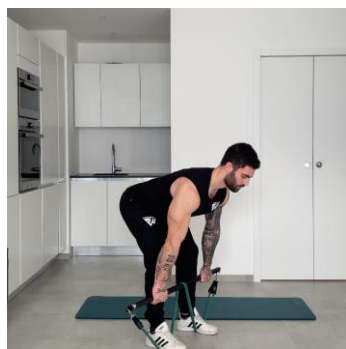
SÉANCE PULL 1

CYCLE 1

EXERCICE 1

Soulevé de Terre

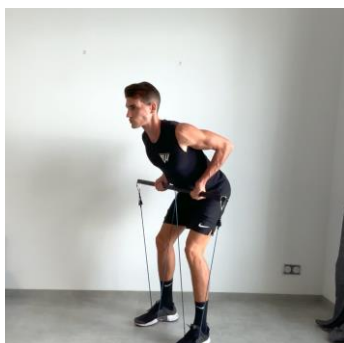
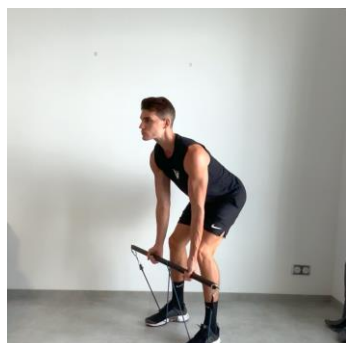
Séries: 3
Répétitions: 10, 8, 6
Résistance: 40, 50, 70 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 2

Tirage Buste Penché (Prise Supination)

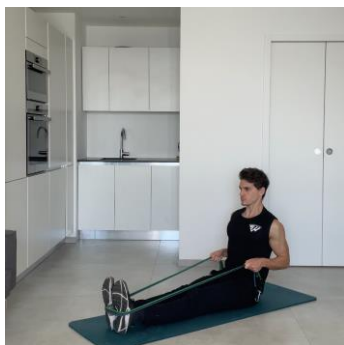
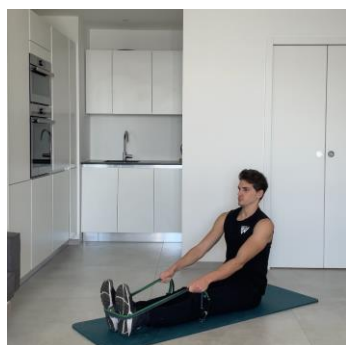
Séries: 4
Répétitions: 15, 12, 10, 8
Résistance: 20, 25, 30, 35 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 3

Tirage Horizontal Prise Serrée (Coudes proches du buste)

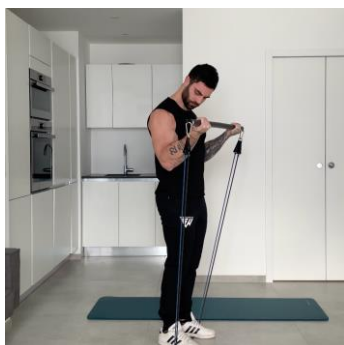
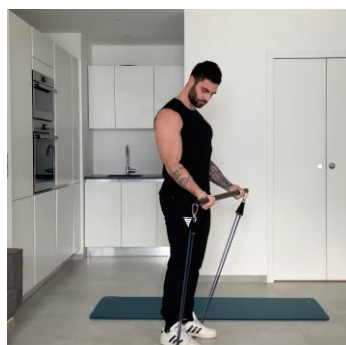
Séries: 4
Répétitions: 15, 15, 12, 8
Résistance: 60, 60, 70, 80 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 4

Biceps Curl

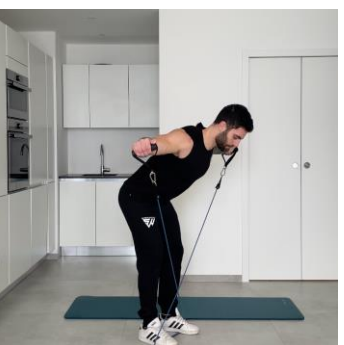
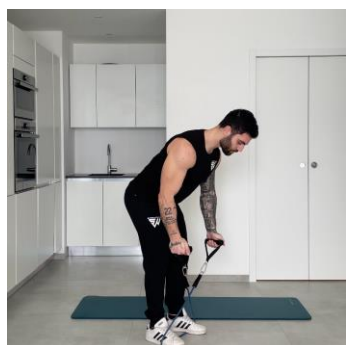
Séries: 4
Répétitions: 15, 15, 12, 8
Résistance: 30, 30, 40, 50 kg
Repos: 1 min



EXERCICE 5

Oiseau

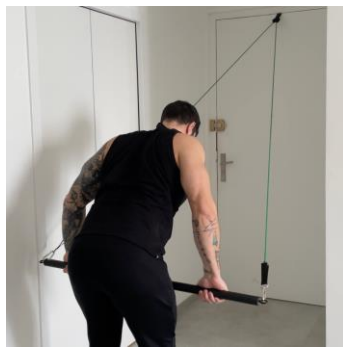
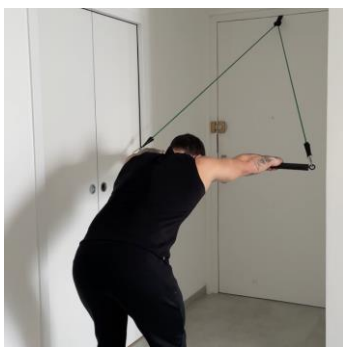
Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 15, 15, 15 kg
Repos: 45 sec





SÉANCE PULL 2

CYCLE 1



EXERCICE 1

Pull Over Poulie Haute

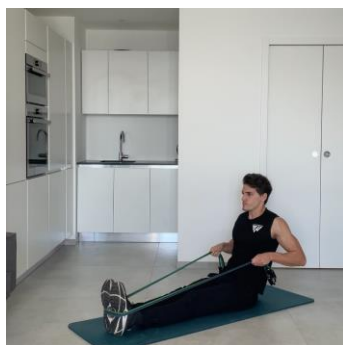
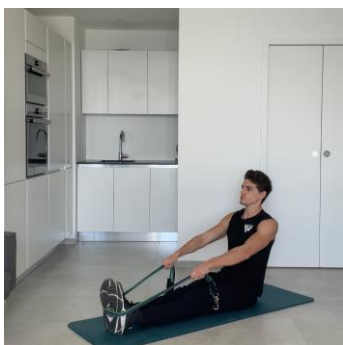
Séries: 3
Répétitions: 20, 20, 20
Résistance: 20, 20, 20 kg
Repos: 45 sec



EXERCICE 2

Tirage Horizontal Prise Large (Coudes relevés)

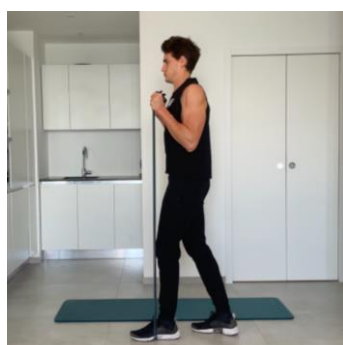
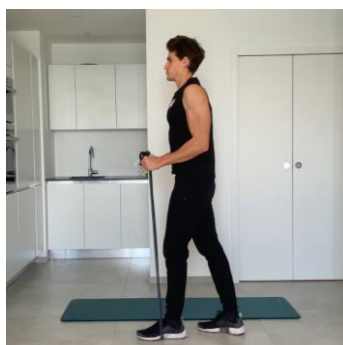
Séries: 4
Répétitions: 15, 12, 10, 8
Résistance: 40, 50, 55, 60 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 3

Tirage Horizontal Prise Serrée (Coudes à moitié relevés)

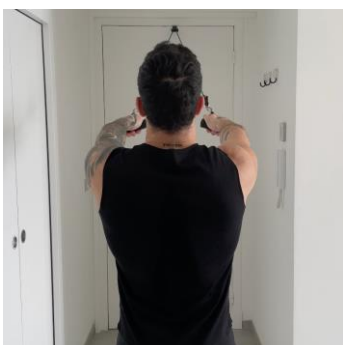
Séries: 4
Répétitions: 15, 15, 12, 8
Résistance: 60, 60, 70, 80 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 4

Biceps Prise Marteau

Séries: 4
Répétitions: 15, 15, 12, 8
Résistance: 25, 25, 30, 40 kg
Repos: 1 min



EXERCICE 5

Face Pull

Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 15, 15, 15 kg
Repos: 45 sec



SÉANCE LEGS 1

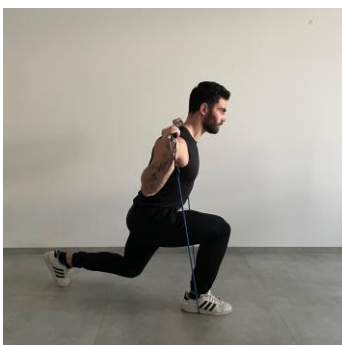
CYCLE 1



EXERCICE 1

Front Squat

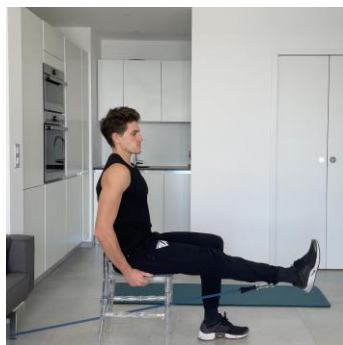
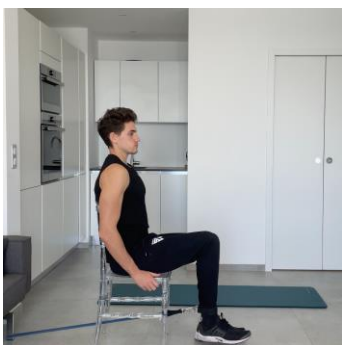
Séries: 4
Répétitions: 20, 20, 15, 10
Résistance: 40, 40, 50, 70 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 2

Fentes

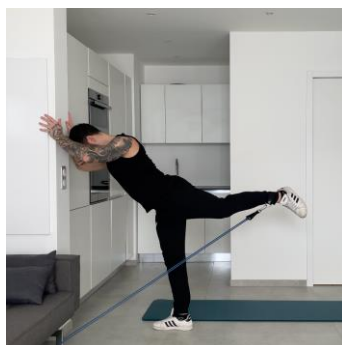
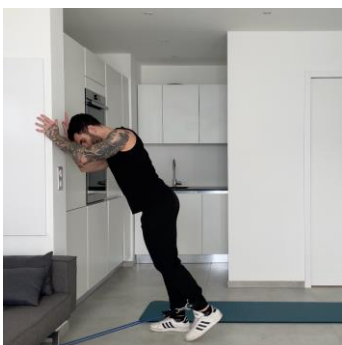
Séries: 3
Répétitions: 15, 8, 6
Résistance: 40, 60, 80 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 3

Leg Extension Unilatéral

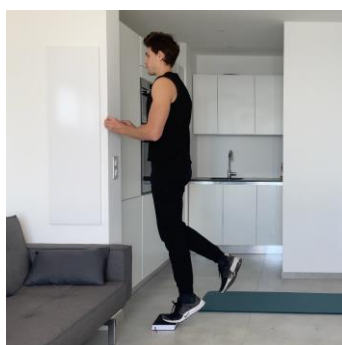
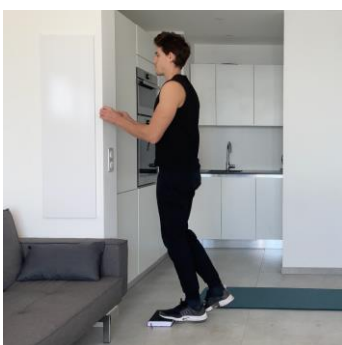
Séries: 3
Répétitions: 12, 12, 10
Résistance: 25, 25, 30 kg
Repos: 1 min



EXERCICE 4

Donkey Kick

Séries: 3
Répétitions: 15, 12, 8
Résistance: 10, 15, 20 kg
Repos: 1 min



EXERCICE 5

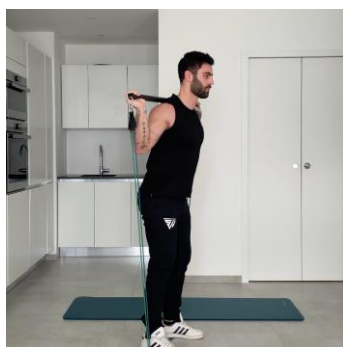
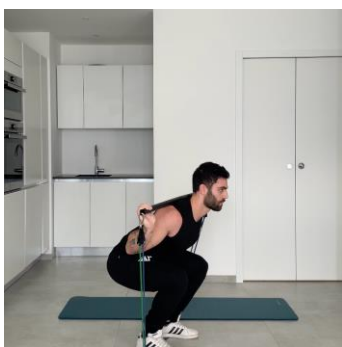
Extension Mollet Unilatérale

Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: Poids du corps
Repos: 30 sec



SÉANCE LEGS 2

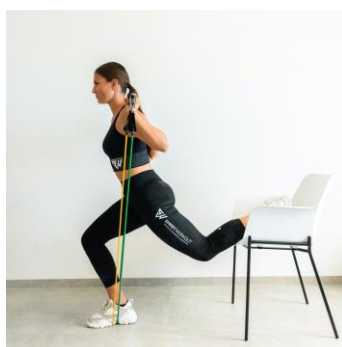
CYCLE 1



EXERCICE 1

Squat

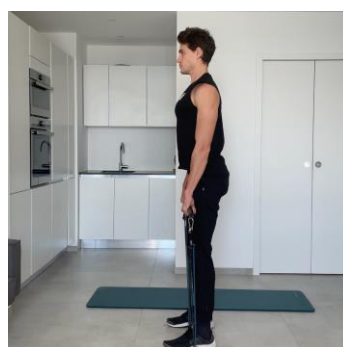
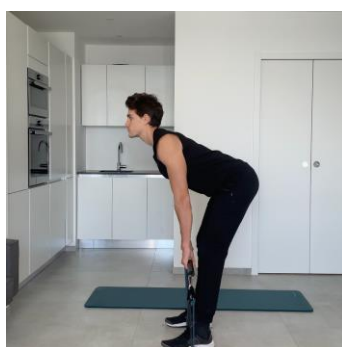
Séries: 4
Répétitions: 20, 20, 15, 10
Résistance: 40, 40, 50, 70 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 2

Fentes Bulgares

Séries: 3
Répétitions: 15, 8, 6
Résistance: 20, 40, 60 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 3

Soulevé de Terre Jambes Tendues

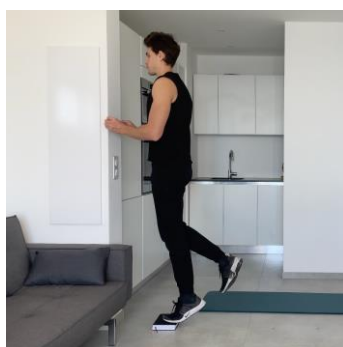
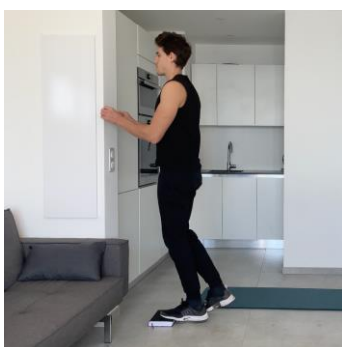
Séries: 3
Répétitions: 15, 10, 6
Résistance: 20, 30, 50 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 4

Hip Thrust

Séries: 4
Répétitions: 15, 15, 12, 12
Résistance: 100, 100, 120, 120 kg
Repos: 1 min



EXERCICE 5

Extension Mollet

Séries: 1
Répétitions: 100
Résistance: Poids du corps
Repos: N/A



CYCLE 2





SÉANCE PUSH 1

CYCLE 2

Cliquez sur une photo pour voir la vidéo.



EXERCICE 1

Pompes Lestées

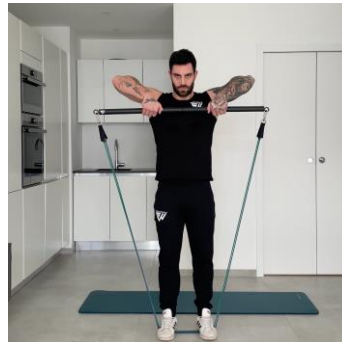
Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 20, 20, 20 kg
Repos: 1 min



EXERCICE 2

Développé Couché

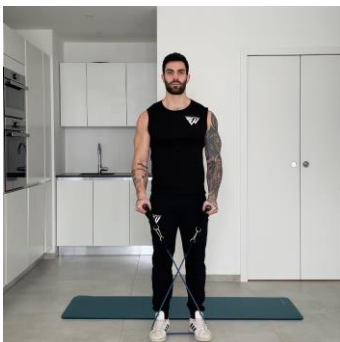
Séries: 4
Répétitions: 12, 10, 8, 6
Résistance: 70, 80, 90, 100 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 3

Tirage Menton

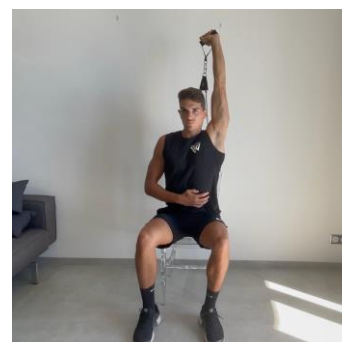
Séries: 4
Répétitions: 12, 10, 10, 8
Résistance: 40, 50, 50, 60 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 4

Élévation Latérale

Séries: 3
Répétitions: 20, 20, 20
Résistance: 15, 15, 15 kg
Repos: 45 sec



EXERCICE 5

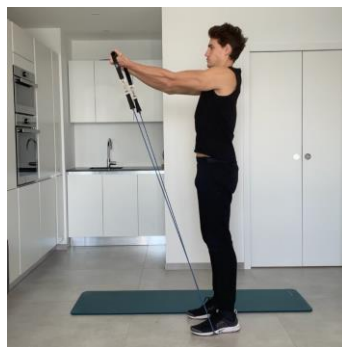
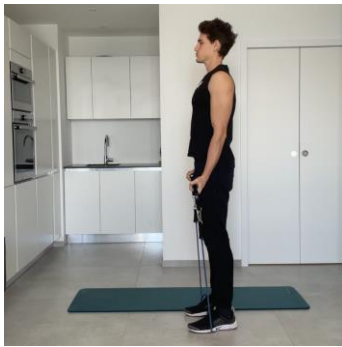
Triceps Extension Nuque

Séries: 4
Répétitions: 12, 10, 8, 6
Résistance: 10, 15, 20, 25 kg
Repos: 1 min



SÉANCE PUSH 2

CYCLE 2



EXERCICE 1

Élévation Frontale

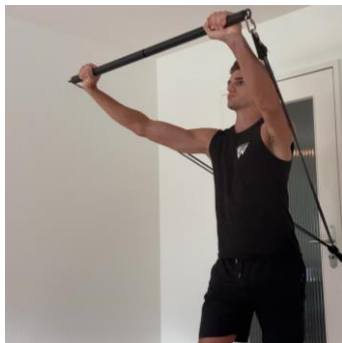
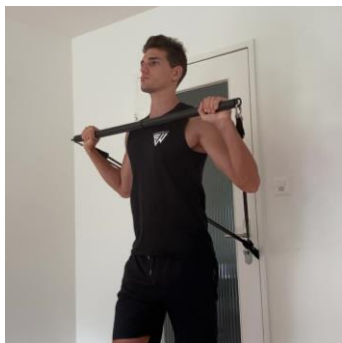
Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 15, 15, 15 kg
Repos: 45 sec



EXERCICE 2

Overhead Press

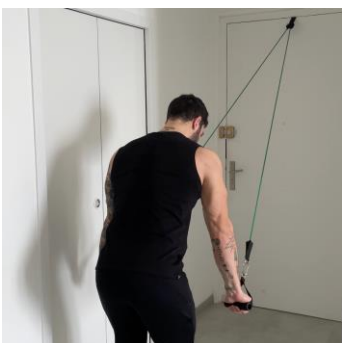
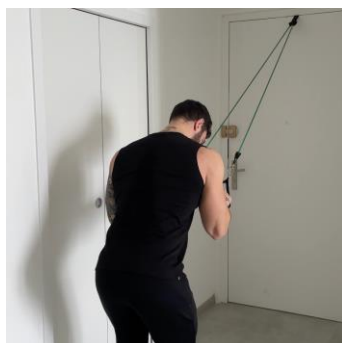
Séries: 4
Répétitions: 8, 6, 6, 4
Résistance: 25, 30, 30, 40 kg
Repos: 1 min 45 sec



EXERCICE 3

Développé Incliné

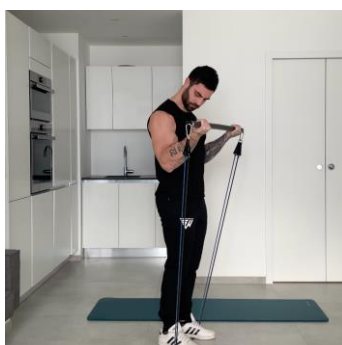
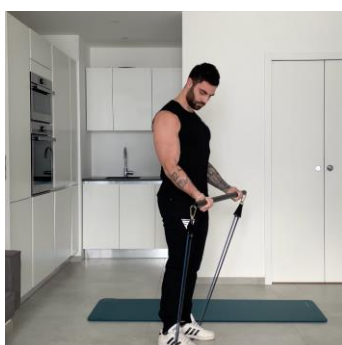
Séries: 4
Répétitions: 12, 10, 8, 6
Résistance: 60, 70, 70, 80 kg
Repos: 1 min 45 sec



EXERCICE 4 - SUPERSET

Triceps Extension Poulie Haute

Séries: 4
Répétitions: 12, 12, 10, 10
Résistance: 30, 30, 35, 35 kg
Repos: Aucun



EXERCICE 4 - SUPERSET

Biceps Curl

Séries: 4
Répétitions: 12, 12, 10, 10
Résistance: 35, 35, 40, 40 kg
Repos: 1 min



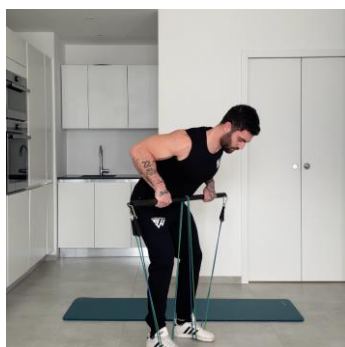
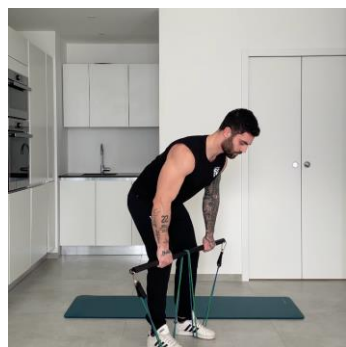
SÉANCE PULL 1

CYCLE 2

EXERCICE 1

Tirage Buste Penché (Prise Pronation)

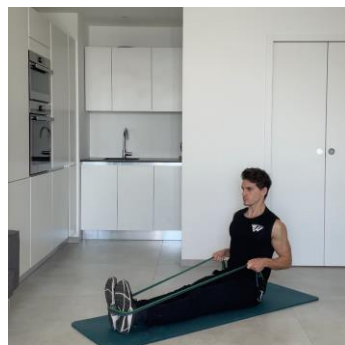
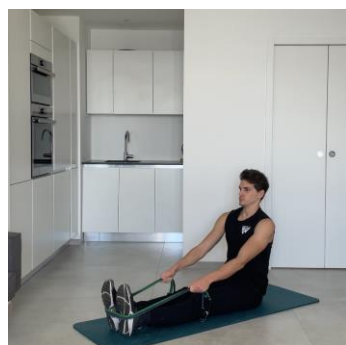
Séries: 4
Répétitions: 12, 10, 8, 6
Résistance: 30, 30, 40, 40 kg
Repos: 1 min 45 sec



EXERCICE 2

Tirage Horizontal Prise Serrée (Coudes proches du buste)

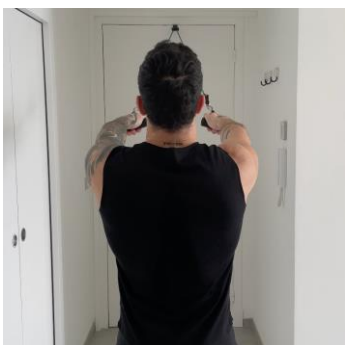
Séries: 4
Répétitions: 15, 12, 8, 8
Résistance: 60, 80, 100, 100 kg
Repos: 1 min 45 sec



EXERCICE 3

Face Pull

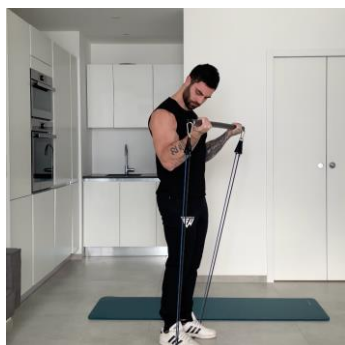
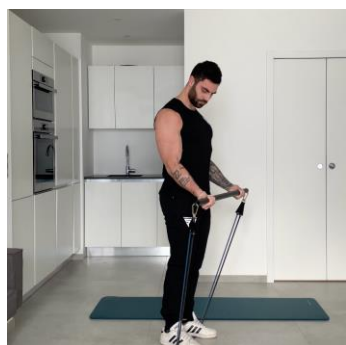
Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 20, 20, 20 kg
Repos: 1 min



EXERCICE 4

Biceps Curl

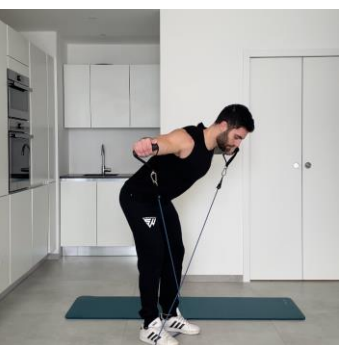
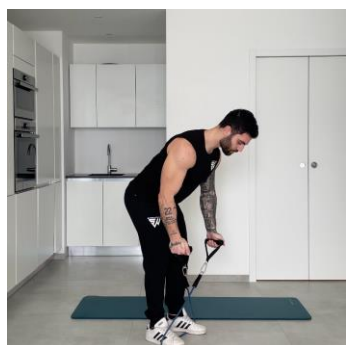
Séries: 4
Répétitions: 15, 12, 8, 6
Résistance: 30, 35, 50, 60 kg
Repos: 1 min 15 sec



EXERCICE 5

Oiseau

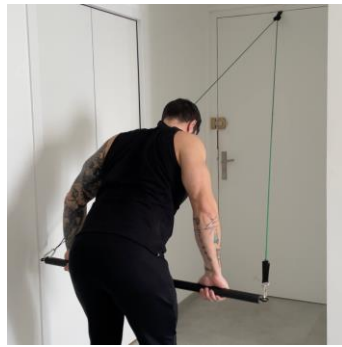
Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 20, 20, 20 kg
Repos: 1 min





SÉANCE PULL 2

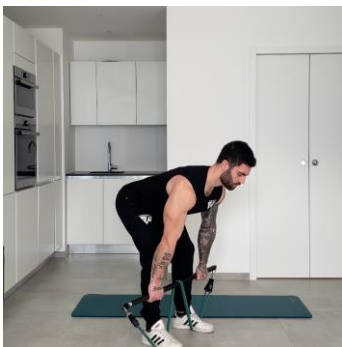
CYCLE 2



EXERCICE 1

Pull Over Poulie Haute

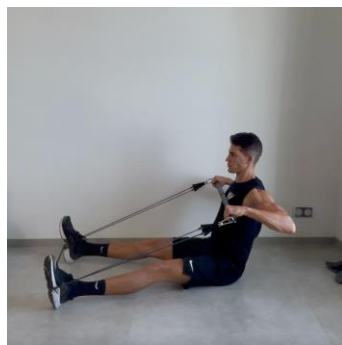
Séries: 3
Répétitions: 20, 20, 20
Résistance: 30, 30, 30 kg
Repos: 45 sec



EXERCICE 2

Soulevé de Terre Prise Large

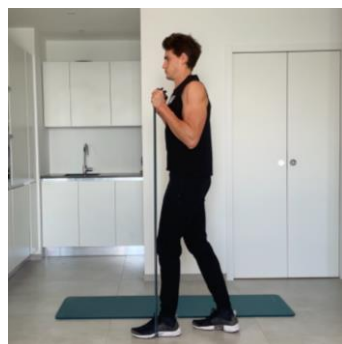
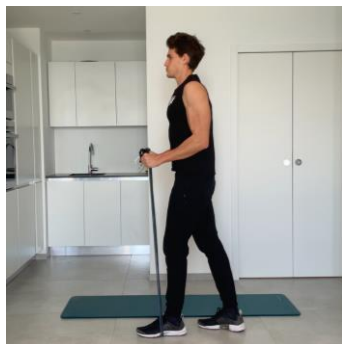
Séries: 4
Répétitions: 8, 8, 6, 6
Résistance: 50, 60, 80, 80 kg
Repos: 1 min 45 sec



EXERCICE 3

Tirage Horizontal Prise Large (Coudes relevés)

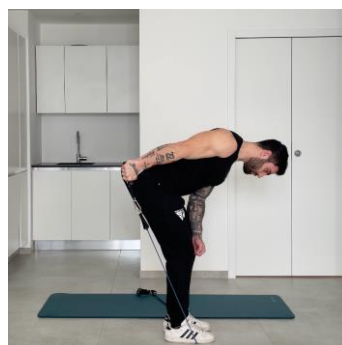
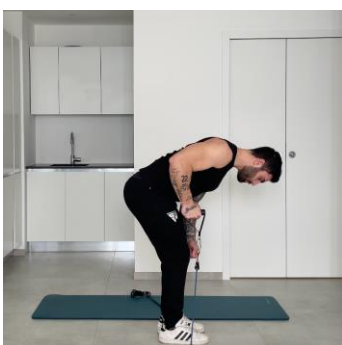
Séries: 4
Répétitions: 15, 12, 8, 8
Résistance: 45, 55, 70, 70 kg
Repos: 1 min 45 sec



EXERCICE 4 - SUPERSET

Biceps Prise Marteau

Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 40, 40, 40 kg
Repos: Aucun



EXERCICE 4 - SUPERSET

Triceps KickBack

Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 20, 20, 20 kg
Repos: 1 min 45 sec



SÉANCE LEGS 1

CYCLE 2



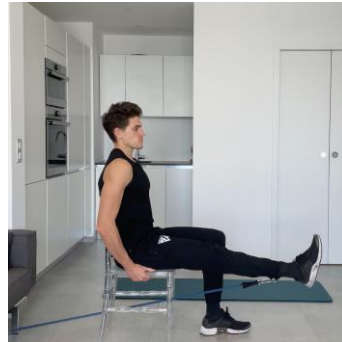
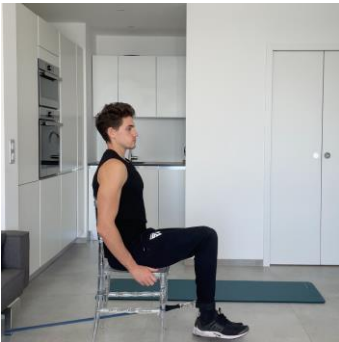
EXERCICE 1 Front Squat

Séries: 4
Répétitions: 20, 15, 12, 10
Résistance: 50, 60, 70, 80 kg
Repos: 1 min 45 sec



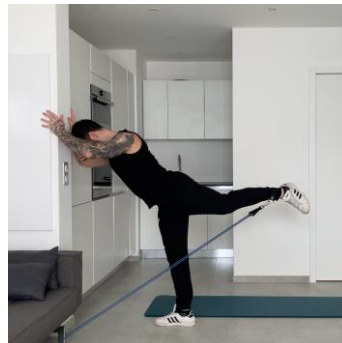
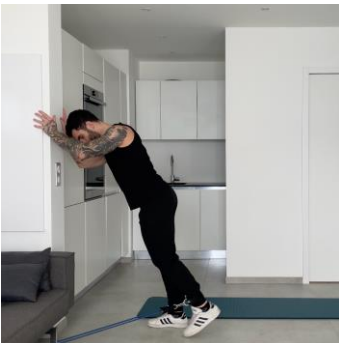
EXERCICE 2 Fentes

Séries: 3
Répétitions: 15, 8, 6
Résistance: 45, 70, 85 kg
Repos: 1 min 45 sec



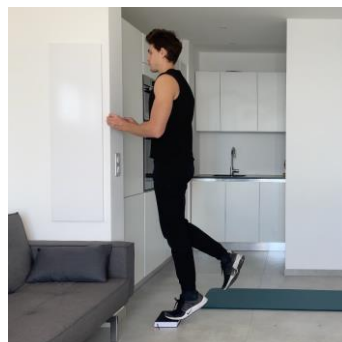
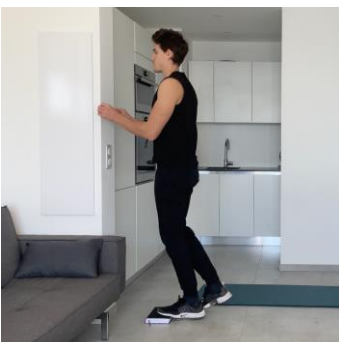
EXERCICE 3 Leg Extension Unilatéral

Séries: 3
Répétitions: 12, 10, 10
Résistance: 30, 35, 35 kg
Repos: 1 min



EXERCICE 4 Donkey Kicks

Séries: 3
Répétitions: 12, 10, 8
Résistance: 15, 20, 25 kg
Repos: 1 min



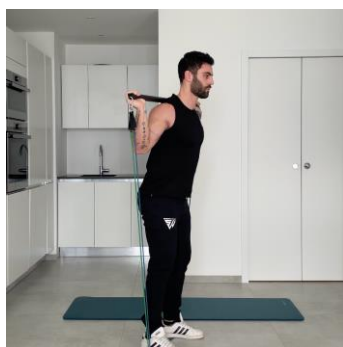
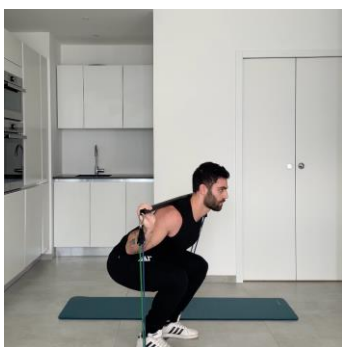
EXERCICE 5 Extension Mollet Unilatérale

Séries: 3
Répétitions: 20, 20, 20
Résistance: Poids du corps
Repos: 30 sec



SÉANCE LEGS 2

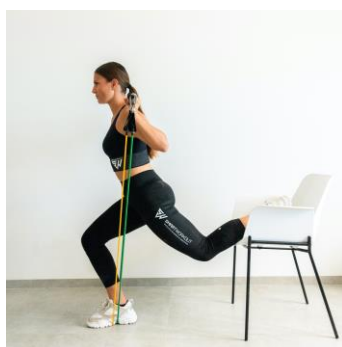
CYCLE 2



EXERCICE 1

Squat

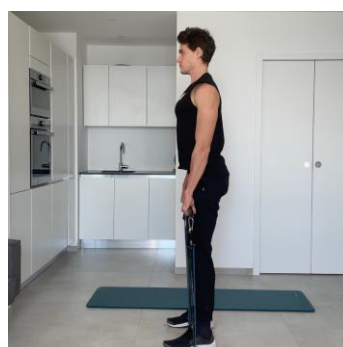
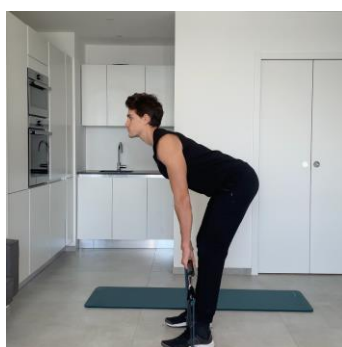
Séries: 4
Répétitions: 20, 15, 12, 10
Résistance: 50, 60, 70, 80 kg
Repos: 1 min 45 sec



EXERCICE 2

Fentes Bulgares

Séries: 3
Répétitions: 12, 8, 6
Résistance: 30, 45, 65 kg
Repos: 1 min 45 sec



EXERCICE 3

Soulevé de Terre Jambes Tendues

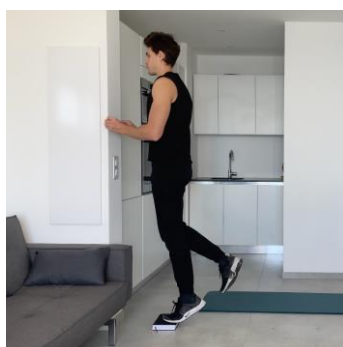
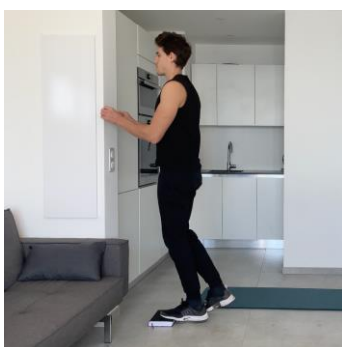
Séries: 3
Répétitions: 8, 6, 6
Résistance: 40, 60, 60 kg
Repos: 1 min 45 sec



EXERCICE 4

Hip Thrust

Séries: 3
Répétitions: 15, 12, 8
Résistance: 100, 120, 140 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 5

Extension Mollet

Séries: 1
Répétitions: 100
Résistance: Poids du corps
Repos: N/A



CYCLE 3

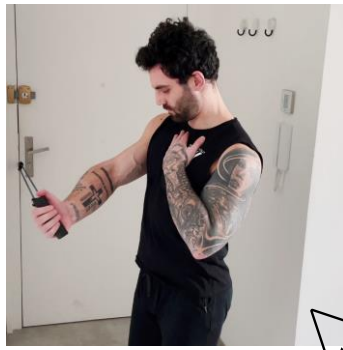




SÉANCE PUSH 1

CYCLE 3

Cliquez sur une photo pour voir la vidéo.



EXERCICE 1

Écarté Unilatéral

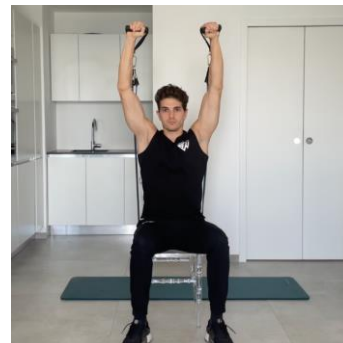
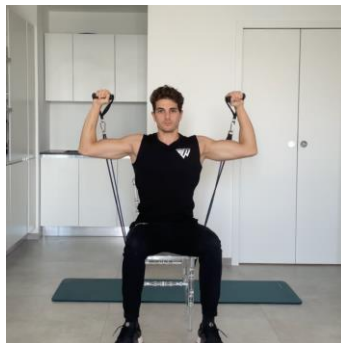
Séries: 3
Répétitions: 12, 12, 10
Résistance: 15, 15, 20 kg
Repos: 45 sec



EXERCICE 2

Développé Couché

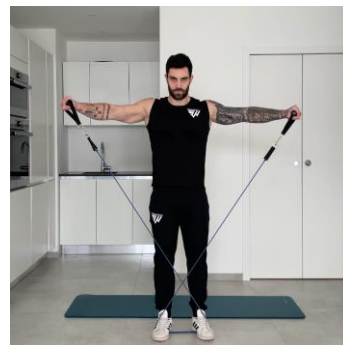
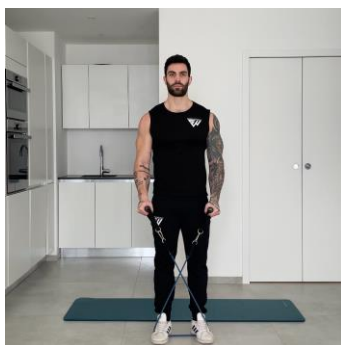
Séries: 4
Répétitions: 10, 8, 6, 6
Résistance: 80, 100, 120, 120 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 3

Développé Militaire Assis

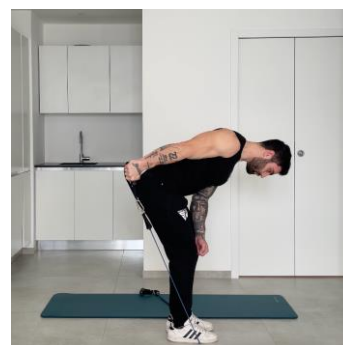
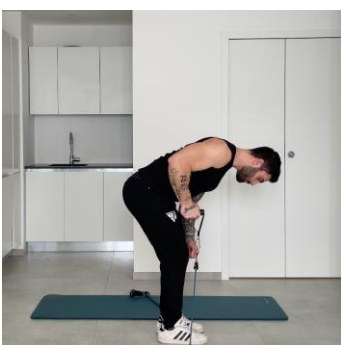
Séries: 4
Répétitions: 10, 10, 8, 6
Résistance: 40, 40, 60, 70 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 4

Élévation Latérale

Séries: 3
Répétitions: 20, 20, 20
Résistance: 20, 20, 20 kg
Repos: 30 sec



EXERCICE 5

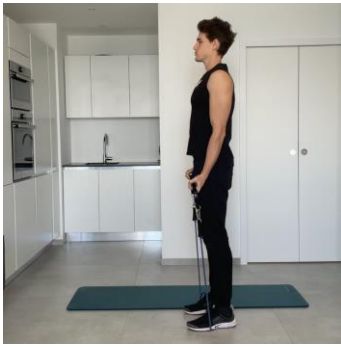
Triceps KickBack Unilatéral

Séries: 4
Répétitions: 10, 8, 6, 6
Résistance: 20, 25, 30, 30 kg
Repos: 1 min 30 sec



SÉANCE PUSH 2

CYCLE 3



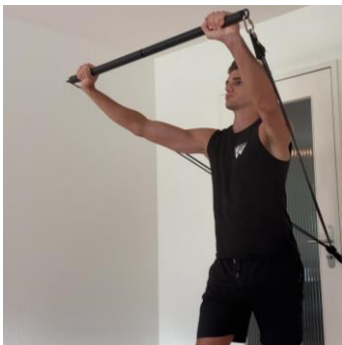
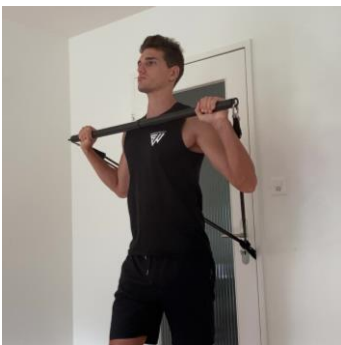
EXERCICE 1 Élévation Frontale

Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 20, 20, 20 kg
Repos: 30 sec



EXERCICE 2 Overhead Press

Séries: 3
Répétitions: 8, 6, 4
Résistance: 20, 40, 50 kg
Repos: 2 min



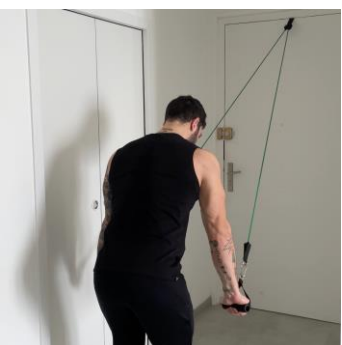
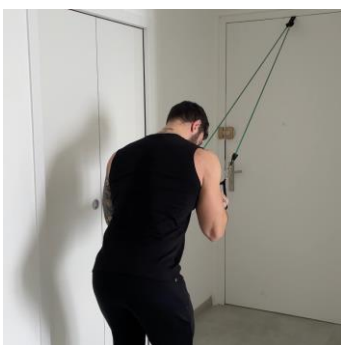
EXERCICE 3 Développé Incliné

Séries: 4
Répétitions: 10, 8, 8, 6
Résistance: 80, 90, 90, 100 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 4 Écarté Poulie Basse

Séries: 3
Répétitions: 10, 10, 10
Résistance: 25, 25, 25 kg
Repos: 30 sec



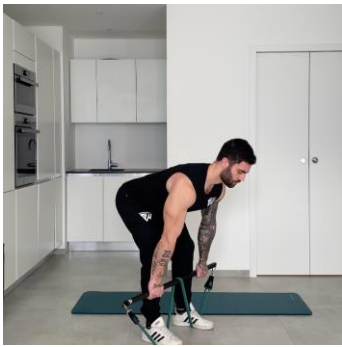
EXERCICE 5 Triceps Extension Poulie Haute

Séries: 4
Répétitions: 8, 8, 6, 6
Résistance: 40, 40, 50, 50 kg
Repos: 1 min 30 sec



SÉANCE PULL 1

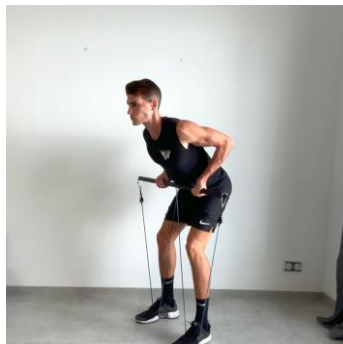
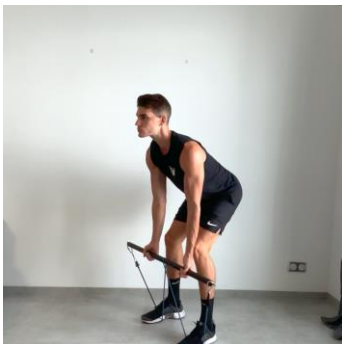
CYCLE 3



EXERCICE 1

Soulevé de Terre

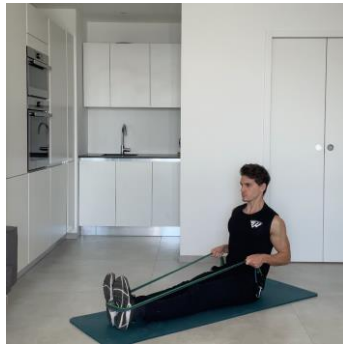
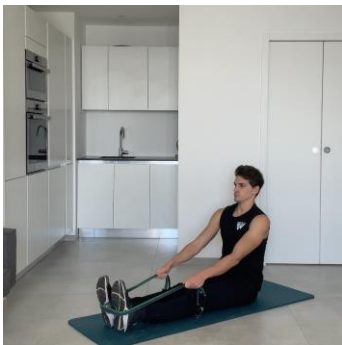
Séries: 3
Répétitions: 8, 6, 4
Résistance: 60, 80, 100 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 2

Tirage Buste Penché (Prise Supination)

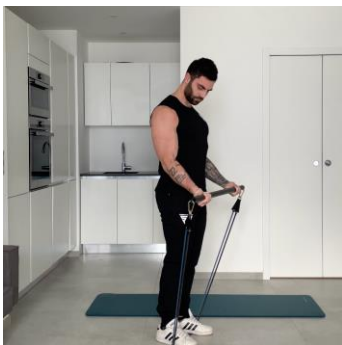
Séries: 3
Répétitions: 8, 6, 6
Résistance: 30, 40, 50 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 3

Tirage Horizontal Prise Serrée (Coudes proches du buste)

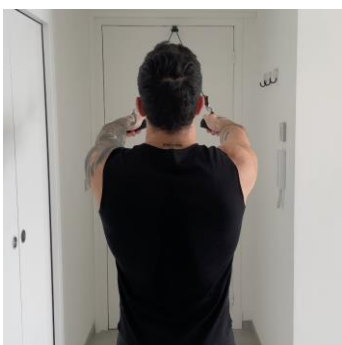
Séries: 3
Répétitions: 8, 6, 6
Résistance: 100, 110, 120 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 4

Biceps Curl

Séries: 3
Répétitions: 8, 6, 6
Résistance: 50, 65, 70 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 5

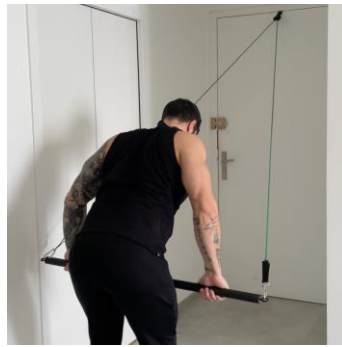
Face Pull

Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 25, 25, 25 kg
Repos: 30 sec



SÉANCE PULL 2

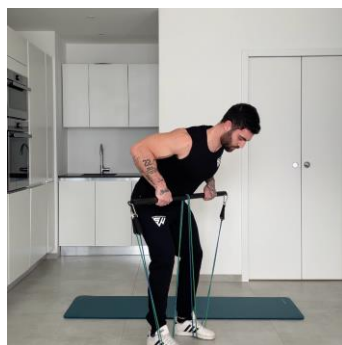
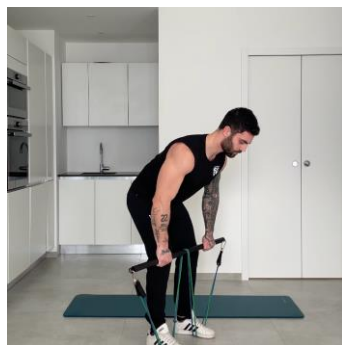
CYCLE 3



EXERCICE 1

Pull Over Poulie Haute

Séries: 3
Répétitions: 20, 20, 20
Résistance: 30, 30, 30 kg
Repos: 45 sec



EXERCICE 2

Tirage Buste Penché (Prise Large, Pronation)

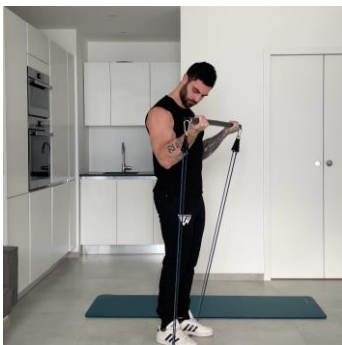
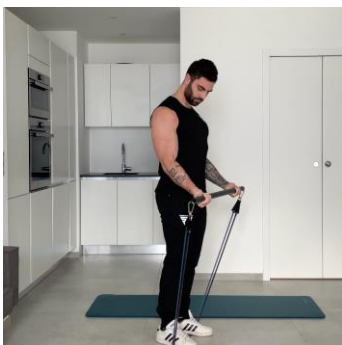
Séries: 4
Répétitions: 8, 6, 4, 4
Résistance: 30, 50, 50, 60 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 3

Tirage Horizontal Prise Large (Coudes relevés)

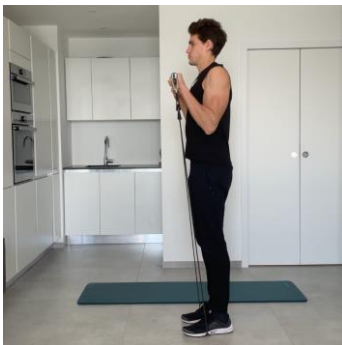
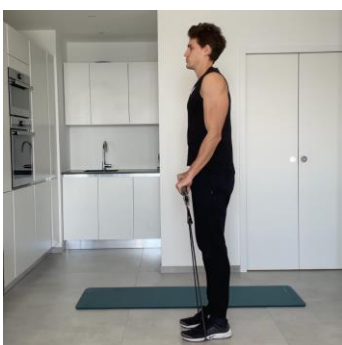
Séries: 3
Répétitions: 10, 8, 6
Résistance: 70, 90, 110 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 4 - BISET

Biceps Curl

Séries: 3
Répétitions: 15, 12, 12
Résistance: 40, 50, 50 kg
Repos: Aucun



EXERCICE 4 - BISET

Biceps Inversé

Séries: 3
Répétitions: 15, 15, 15
Résistance: 20, 30, 30 kg
Repos: 1 min 30 sec



SÉANCE LEGS 1

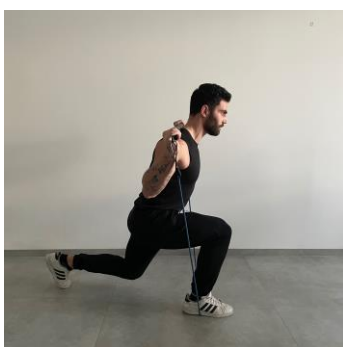
CYCLE 3



EXERCICE 1

Front Squat

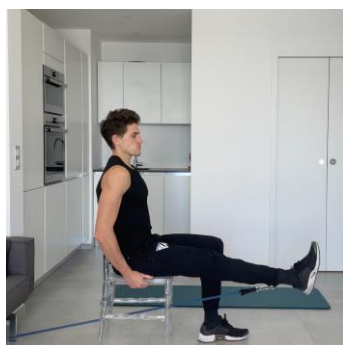
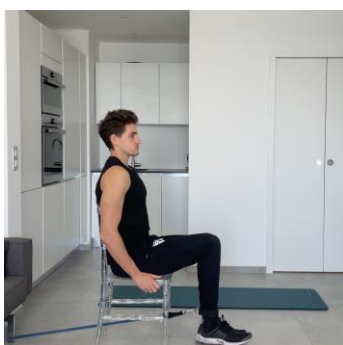
Séries: 4
Répétitions: 20, 20, 10, 10
Résistance: 60, 60, 100, 100 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 2

Fentes

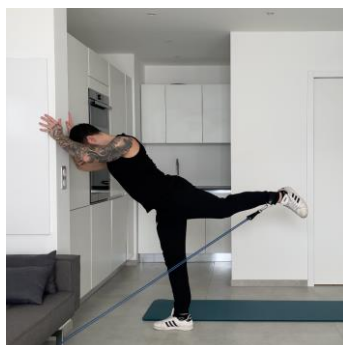
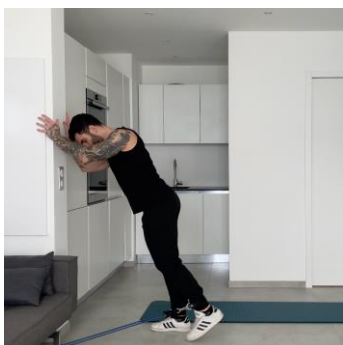
Séries: 3
Répétitions: 8, 6, 4
Résistance: 60, 80, 100 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 3

Leg Extension

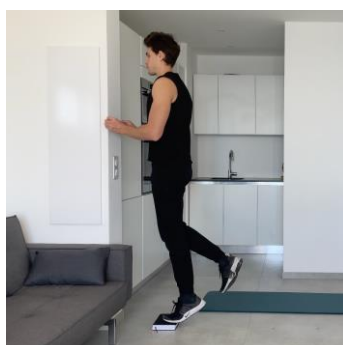
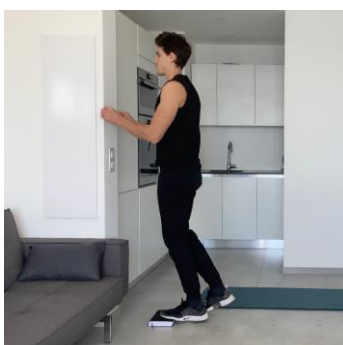
Séries: 3
Répétitions: 12, 6, 6
Résistance: 30, 50, 50 kg
Repos: 1 min



EXERCICE 4

Donkey Kick

Séries: 3
Répétitions: 10, 8, 6
Résistance: 20, 25, 30 kg
Repos: 1 min



EXERCICE 5

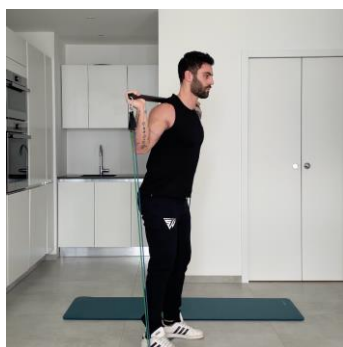
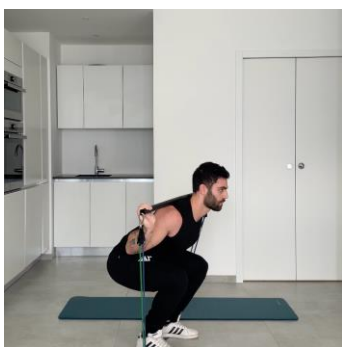
Extension Mollet Unilatérale

Séries: 3
Répétitions: 30, 30, 30
Résistance: Poids du corps
Repos: 1 min



SÉANCE LEGS 2

CYCLE 3



EXERCICE 1

Squat

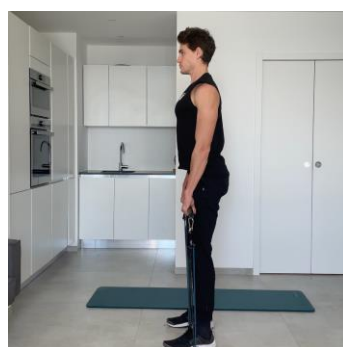
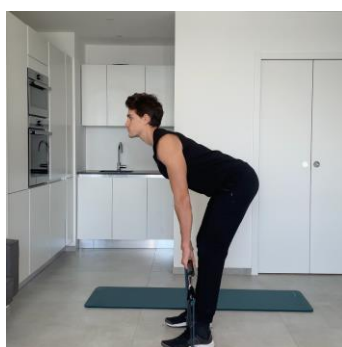
Séries: 4
Répétitions: 20, 20, 10, 10
Résistance: 60, 60, 100, 100 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 2

Fentes Bulgares

Séries: 3
Répétitions: 8, 6, 4
Résistance: 40, 60, 80 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 3

Soulevé de Terre Jambes Tendues

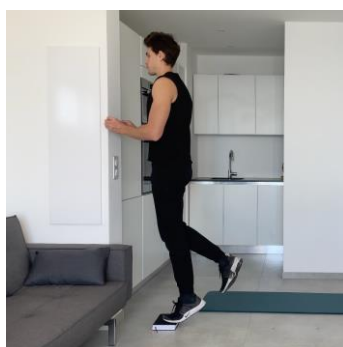
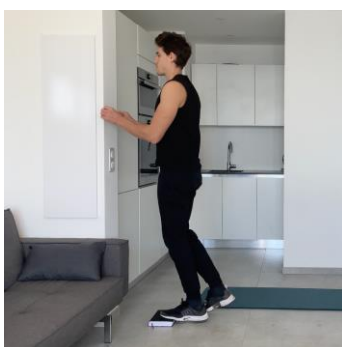
Séries: 3
Répétitions: 8, 6, 4
Résistance: 50, 70, 90 kg
Repos: 2 min



EXERCICE 4

Hip Thrust

Séries: 3
Répétitions: 10, 10, 8, 8
Résistance: 120, 120, 160, 160 kg
Repos: 1 min 30 sec



EXERCICE 5

Extension Mollet Unilatérale

Séries: 4
Répétitions: 15, 12, 10, 8
Résistance: Poids du corps
Repos: 1 min

FÉLICITATION !

Félicitations, vous avez fini le programme !

Il est temps de faire un point sur votre progression: appréciez la différence physique grâce aux photos et aux mensurations que vous avez prises avant de débiter le programme.

De plus, vous devriez vous sentir plus fort, plus athlétique, et en meilleure forme.

Partagez-nous vos résultats et votre expérience sur le programme !

Nous serions ravis de connaître votre progression:

info@smartworkout-pro.com

Maintenant, continuez de persévérer et de vous entraîner régulièrement, mais accordez-vous une pause bien méritée avant de recommencer l'entraînement.

À bientôt, pour de nouveaux programmes,
L'Équipe SmartWorkout





<https://smartworkout-pro.com/>



SMARTWORKOUT
SPÉCIALISTE DES BANDES DE RÉSISTANCE