

Planification des séances - Split 5 jours

Lundi							
Exercices	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	Temps de repos
Développé incliné - Haltères	20	15	12	10	8	6	3'
Écartés - Poulies basses - Poignées	30	25	20	15	12	10	3'
Écartés - Poulies moyennes - Poignées	30	25	20	15	12	10	2'
Écartés - Poulies hautes - Poignées	25	20	15	12	10	8	3'
Développé couché prise serrée - Barre droite	20	15	12	10	8	6	2'
Extensions buste penché - Poulie haute - Corde	25	20	15	12	10	8	3'
Extensions triceps - Poulie haute - Corde	25	20	15	12	12	10	2'30"
Pompes prise diamant ¹	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	2'

Mardi							
Exercices	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	Temps de repos
Presse à cuisses ² Squat - Barre droite	30	25	20	15	12	10	3'30"
Legs extensions	25	20	15	12	10	8	2'30"
Fentes alternées - Haltères	30	25	20	15	12	10	2'
Legs curl	25	20	15	12	10	8	2'30"
Écartés adducteurs	30	25	20	15	12	10	2'
Écartés abducteurs	30	25	20	15	12	10	2'
Extensions mollets jambes fléchies assis	30	25	20	15	12	10	1'
Extensions mollets jambes tendues debout	25	20	15	12	10	8	1'30"
Curl marteau - Haltères	20	15	12	10	10	8	2'30"
Crunch rotation	30	30	25	25	20	20	45"
Relevé de bassin	25	25	20	20	15	15	45"
Flexions latérales du buste - Unilatéral ³	30	30	25	25	20	20	45"
Crunch pieds surélevés	25	25	20	20	15	15	45"
Gainage oblique ⁴	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	45"
Gainage ventral ⁴	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	45"

Mercredi							
Exercices	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	Temps de repos
Soulevé de terre	20	15	12	10	8	6	4'
Rowing buste penché - Barre droite	25	20	15	12	10	8	2'30"
Tractions pronation prise large ¹	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	3'
Tirage horizontal - Poulie	30	25	20	15	12	10	2'
Tirage diagonal - Poulie haute - Corde	20	15	12	10	8	6	1'45"
Curl incliné - Haltères	25	20	15	12	10	8	2'30"
Curl debout - Barre droite ou EZ	20	15	12	10	8	6	3'
Curl assis - Alterné ⁵ - Haltères	20	15	12	10	10	8	2'30"
Cross body hammer curl - Alterné - Haltères	20	15	12	10	10	8	2'30"

Jeudi							
Exercices	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	Temps de repos
Développé militaire - Haltères	20	15	12	10	8	6	3'
Élévations frontales - Haltères	25	25	20	20	15	15	1'45"
Rowing menton - Barre droite	10	15	12	10	8	6	2'30"
Élévations latérales - Haltères	25	20	15	12	10	8	1'45"
Rowing - Unilatéral ³ - Haltères	20	15	12	10	8	6	2'
Écartés postérieurs - Poulies hautes	30	25	20	15	12	10	1'45"
Crunch pieds surélevés	30	30	25	25	20	20	45"
Flexions latérales du buste - Unilatéral	25	25	20	20	15	15	45"
Relevé de bassin	30	30	25	25	20	20	45"
Crunch rotation	25	25	20	20	15	15	45"
Gainage ventral ⁴	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	45"
Gainage oblique ⁴	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	45"

Vendredi							
Exercices	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 6	Temps de repos
Curl debout - Barre droite ou EZ	25	25	20	20	15	15	2'
Curl incliné - Unilatéral - Poulie basse - Poignée	20	20	15	15	10	10	2'30"
Curl spider - Barre droite ou EZ	25	20	15	12	10	8	2'30"
Curl marteau - Haltères	30	25	20	15	12	10	2'
Extensions buste penché - Poulie haute - Corde	30	25	20	15	12	10	2'
Pompes prise diamant ¹	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	3'
Développé couché prise serrée - Barre droite	20	20	15	15	10	10	2'30"
Extensions triceps - Poulie haute - Corde	25	25	20	20	15	15	2'

¹ : Faire le maximum de répétitions **PARFAITEMENT** exécutées, c'est-à-dire sans que la technique d'exécution ne se dégrade.

² : Presse à cuisses OU squat à la barre. Si pour une quelconque raison vous ne voulez ou ne pouvez pas faire de squat, alors utilisez la presse à cuisses pour vos séances. Dans le cas contraire préférez le squat à la barre.

³ : Unilatéral signifie "un côté à la fois". Le but étant d'exécuter chacune des répétitions de la série d'un seul côté puis de faire pareil pour l'autre côté (exemple : Je commence par le côté droit, j'exécute mes 12 répétitions, puis je passe au côté gauche et j'exécute mes 12 autres répétitions, je prends mon temps de repos puis je passe à la série suivante en recommençant par le côté droit).

⁴ : Rester le maximum de temps dans la position de gainage en gardant une forme d'exécution **PARFAITE**.

⁵ : Alterné signifie "une répétition de chaque côté". Le but étant d'exécuter une répétition d'un côté, puis une répétition de l'autre (exemple : J'ai 12 répétitions à faire, j'en fais donc une à droite puis une à gauche jusqu'à arriver à un total de 12 répétitions **PAR CÔTÉ** ou 24 répétitions **AU TOTAL**).