

Programme de Prise de Masse : Split Upper/Lower (4 jours)

Principes fondamentaux

- Fréquence : 4 séances par semaine (ex: Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi).
- Surcharge progressive : Notez vos charges pour tenter d'augmenter le poids ou les répétitions à chaque séance.
- Repos : 90 à 120 secondes entre les séries polyarticulaires, 60 secondes pour l'isolation.
- Échauffement : 5-10 minutes de cardio léger + séries de montée en charge avant chaque exercice.

Jour 1 : Upper A (Focus Force)

- Développé couché : 4 séries de 6-8 répétitions | Charge : ____ kg
- Rowing barre buste penché : 4 séries de 6-8 répétitions | Charge : ____ kg
- Développé militaire (haltères ou barre) : 3 séries de 8-10 répétitions | Charge : ____ kg
- Tractions (lestées si besoin) : 3 séries de 8-10 répétitions | Charge : ____ kg
- Curl barre EZ : 3 séries de 10-12 répétitions | Charge : ____ kg
- Barre au front : 3 séries de 10-12 répétitions | Charge : ____ kg

Jour 2 : Lower A (Focus Force)

- Squat : 4 séries de 6-8 répétitions | Charge : ____ kg
- Soulevé de terre jambes tendues : 4 séries de 8-10 répétitions | Charge : ____ kg
- Presse à cuisses : 3 séries de 10-12 répétitions | Charge : ____ kg
- Leg curl : 3 séries de 12-15 répétitions | Charge : ____ kg
- Mollets debout : 4 séries de 12-15 répétitions | Charge : ____ kg
- Gainage abdominal : 3 séries de 1 minute

Jour 3 : Upper B (Focus Hypertrophie)

- Développé incliné haltères : 4 séries de 10-12 répétitions | Charge : ____ kg
- Tirage bûcheron (haltère) : 4 séries de 10-12 répétitions | Charge : ____ kg
- Élévations latérales : 4 séries de 15 répétitions | Charge : ____ kg
- Face pull : 3 séries de 15 répétitions | Charge : ____ kg

- Curl incliné : 3 séries de 12-15 répétitions | Charge : ____ kg
- Extensions triceps poulie : 3 séries de 12-15 répétitions | Charge : ____ kg

Jour 4 : Lower B (Focus Hypertrophie)

- Presse à cuisses : 4 séries de 12-15 répétitions | Charge : ____ kg
- Fentes marchées : 3 séries de 12 répétitions par jambe | Charge : ____ kg
- Leg extension : 3 séries de 15 répétitions | Charge : ____ kg
- Leg curl assis : 3 séries de 15 répétitions | Charge : ____ kg
- Mollets assis : 4 séries de 15-20 répétitions | Charge : ____ kg
- Relevés de jambes suspendus : 3 séries de 15 répétitions