






PROGRAMME DÉBUTANT DE GO MUSCU

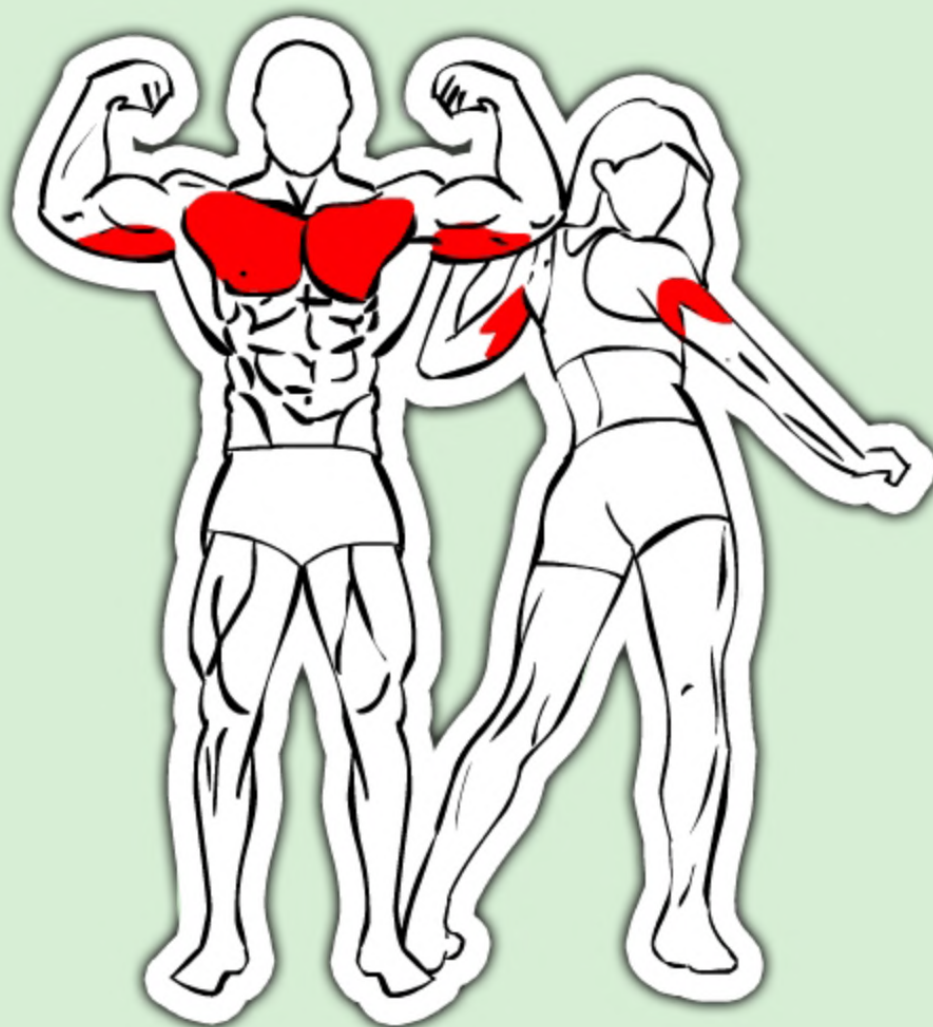


v1

PROGRAMME 4 JOURS SUR 5

JOUR	SÉANCE	
1	PECS TRICEPS	
2	DOS BICEPS	
3	JAMBES	
4	ÉPAULES ABDOS	
5	<i>REPOS</i>	
6	REPRENDRE AU JOUR 1	

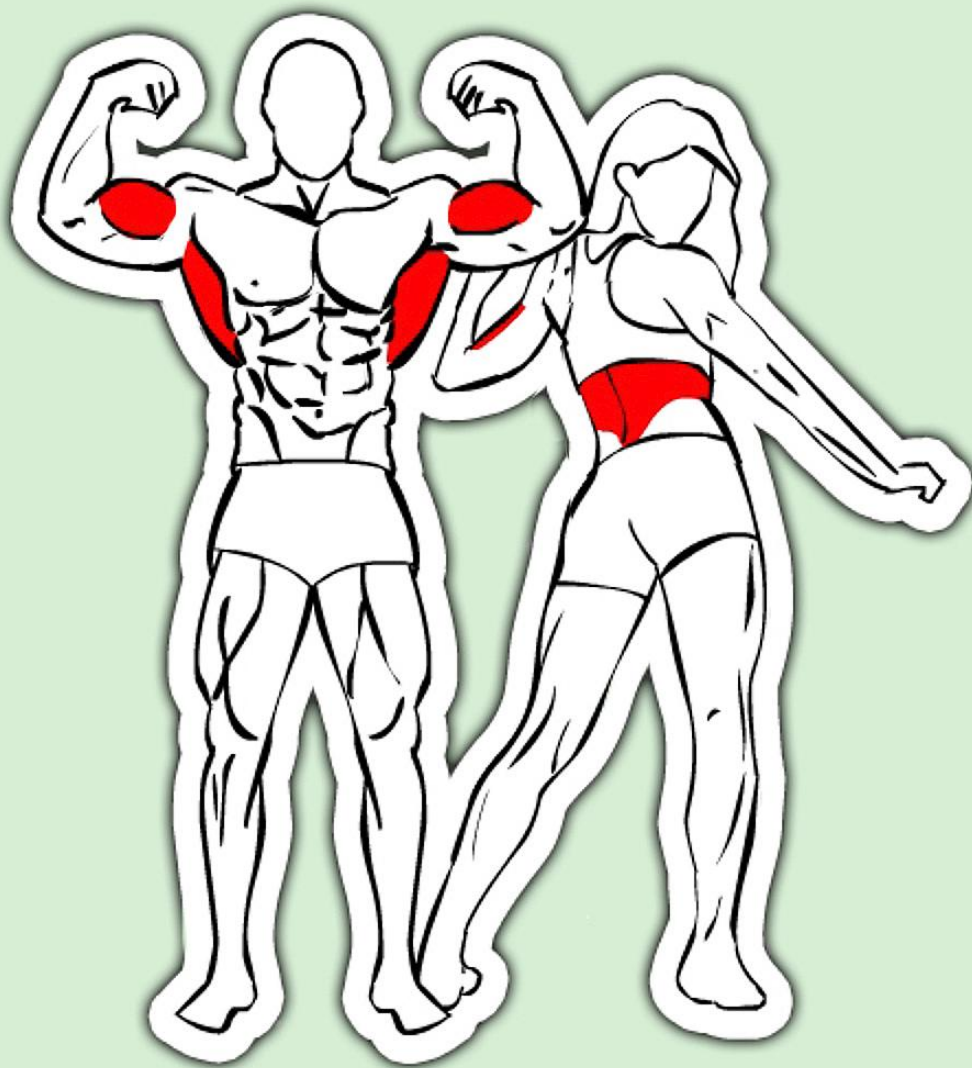
JOUR 1 – PECS TRICEPS





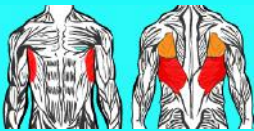



JOUR 1 – PECS TRICEPS

Illustration	Exercice	Répétitions	Séries	Récupération
Échauffement cardiovasculaire (2 min), articulaire (épaules coudes poignets) (5 min) puis musculaire (1 série sur les genoux + 1 série de 5 reps)				
	Pompes Niveau 2	8	4	1'30
3 minutes				
	Pompes Niveau 1 ou Dips si possible	10	4	1'30
3 minutes				
	Bring Sally Up (poser genoux si besoin)	Max	4	1'30
3 minutes				
	Pompes écartées (poser genoux si besoin)	15	4	1'15
3 minutes				
	Pompes diamant (poser genoux si besoin)	12	4	1'15

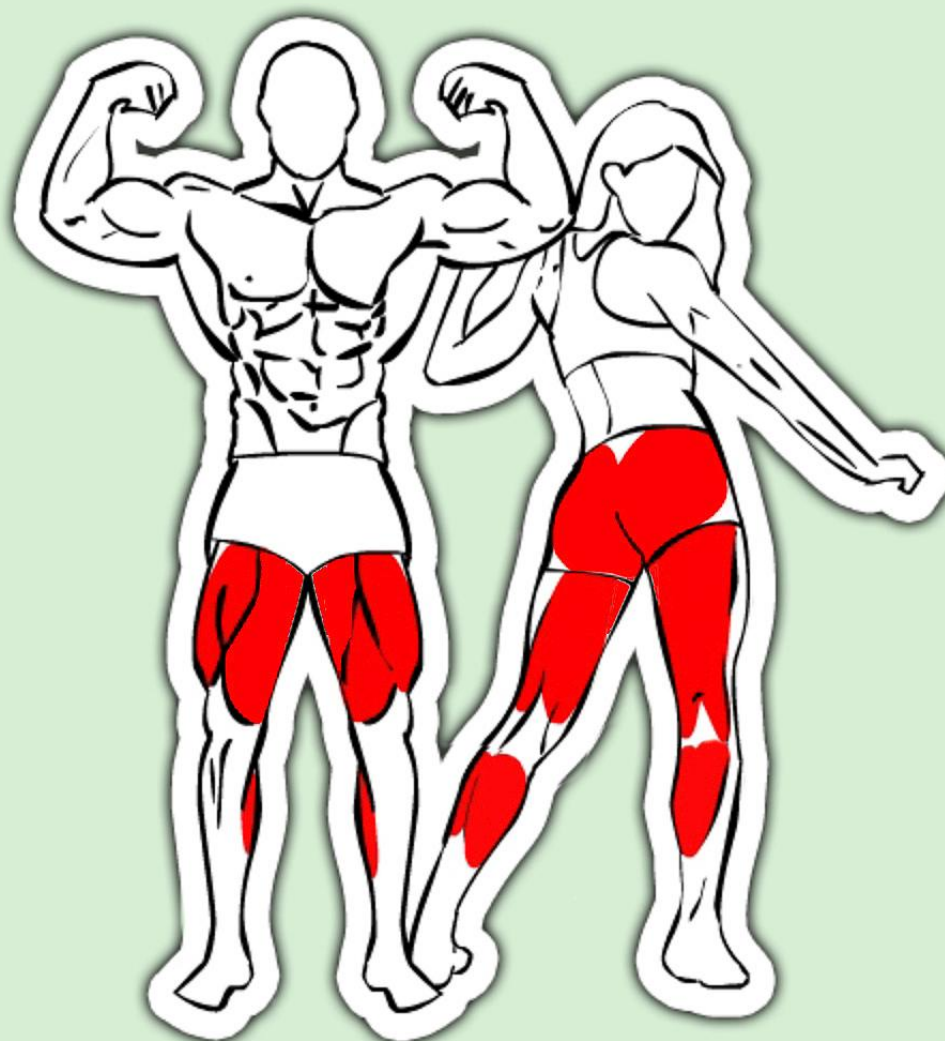
JOUR 2 – DOS BICEPS





JOUR 2 – DOS BICEPS

Illustration	Exercice	Répétitions	Séries	Récupération
Échauffement cardiovasculaire (2 min), articulaire (épaules coudes poignets) (5 min) puis musculaire (dont 1 série de suspension puis 1 série de 5 reps de tractions (ou tractions retenues))				
	Tractions pronation (ou retenues)	Max	4	1'30
3 minutes				
	Tractions supination (ou retenues)	Max	4	1'30
3 minutes				
	Rowing barre/haltère ou Tirages à la barre	10	4	1'15
3 minutes				
	Curl barre ou curls classiques haltères	10	4	1'
3 minutes				
	Curl rotation haltères	8	4	1'
3 minutes				
	Oiseau	15	4	45''

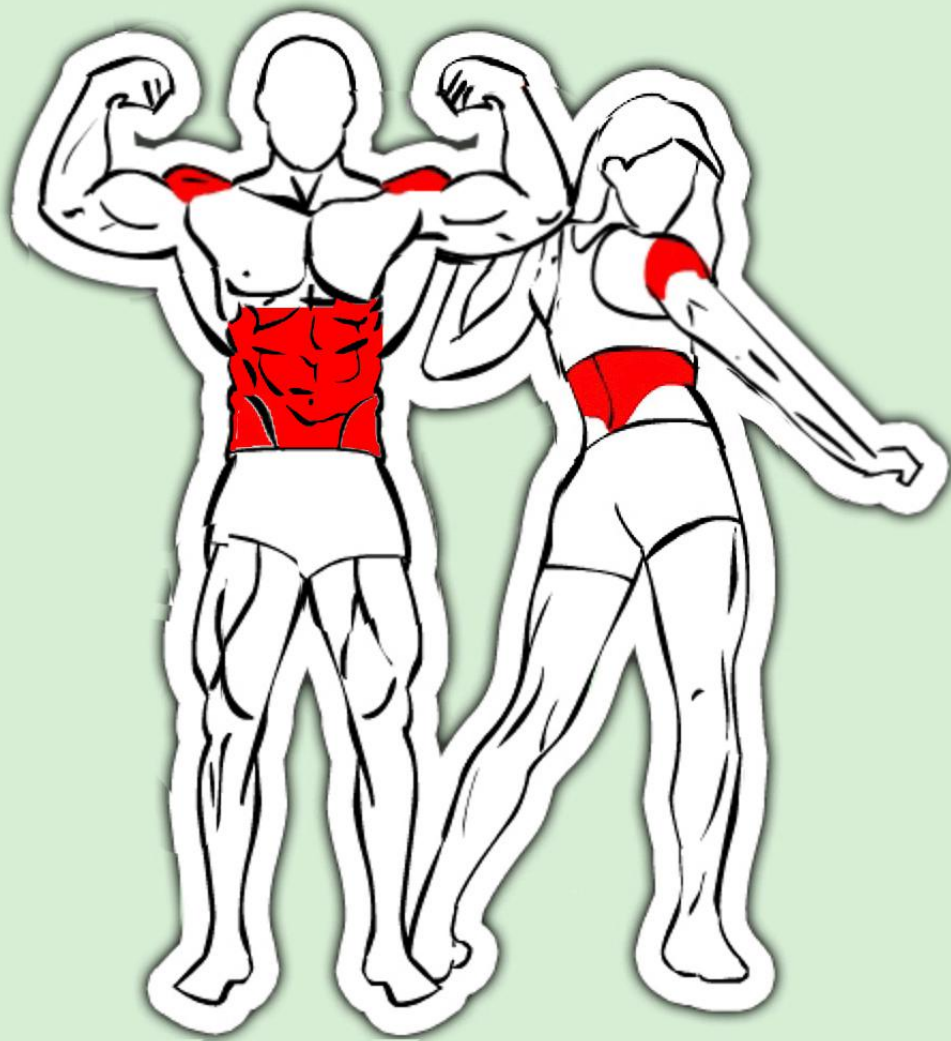
JOUR 3 – JAMBES









JOUR 3 – JAMBES

Illustration	Exercice	Répétitions	Séries	Récupération
Échauffement cardiovasculaire (2 min), articulaire (chevilles genoux hanches) (5 min) puis musculaire (2 sprints de 3 sec)				
	Sprints	10 sec	4	1'30
	Squats sautés	30/40sec	3 à 4 tours	0/30sec
	Fentes sautées	30/40sec		0/30sec
	Bulgarian Squats	30/40sec		0/30sec
	Pistol Squats	30/40sec		0/30sec
	Crabe	30/40sec		0/30sec
	Extensions mollet	30/40sec		0/30sec
	Chaise	Max		/
	Récup de 2 à 4 min			

JOUR 4 – ÉPAULES ABDOS



JOUR 4 – ÉPAULES ABDOS

Illustration	Exercice	Répétitions	Séries	Récupération
Échauffement cardiovasculaire (2 min), articulaire (épaules (elles doivent brûler) coudes poignets) (5 min) puis musculaire (2 séries avec poids réduit)				
	Développé Militaire Machine, Barre ou Haltères (ou haltères si obligé)	15	4	1'15
3 minutes				
	Tirage menton barre (ou haltères si obligé)	15	4	1'15
3 minutes				
	Oiseau puis élévations latérales (tout aux haltères)	12 puis 12	4	1'
2 minutes				
	Shrugs Haltères (ou barre)	15	4	1'15
2 minutes				
	Superset Mountain Climbers & Gainage	Max & Max	4	1'30
3 minutes				
	Crunchs en gardant les mains le long du corps & Exo au choix avec lequel vous avez des sensations	Max	4	1'30