



Programme

# Push/Pull/Jambes 6 fois par semaine

Push, Pull et Jambes deux fois par semaine, six jours d'entraînement

Push travaille pectoraux, épaules et triceps, Pull le dos et les biceps, plus un jour de jambes. Chaque groupe musculaire passe deux fois par semaine. Le programme demande beaucoup de temps et une bonne récupération : sommeil, calories et protéines doivent suivre. Pour les débutants, le full body est le meilleur choix.

## Semaine type

|                      |                      |                        |                      |                      |                        |                     |
|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|
| <b>Lun</b><br>Push A | <b>Mar</b><br>Pull A | <b>Mer</b><br>Jambes A | <b>Jeu</b><br>Push B | <b>Ven</b><br>Pull B | <b>Sam</b><br>Jambes B | <b>Dim</b><br>Repos |
|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------|

Un jour de repos par semaine est obligatoire. Si la récupération est juste, ajoute un deuxième jour de repos et reprends simplement le cycle.

## Comment fonctionne le programme

### Progression : double progression

1. Commence avec une charge qui te permet d'atteindre le bas de la fourchette de répétitions sur toutes les séries, avec l'objectif de RIR.
2. Ajoute des répétitions d'une séance à l'autre jusqu'à atteindre le haut de la fourchette sur toutes les séries.
3. Augmente ensuite la charge du plus petit palier utile (barre en général 2,5 kg, haltères et machines le palier suivant) et repars du bas de la fourchette.

### RIR : répétitions en réserve

RIR 2 signifie : en fin de série, tu pourrais encore faire deux répétitions propres. Exercices de base à RIR 1 à 3, exercices d'isolation plus près de l'échec (RIR 0 à 1).

### Repos

Exercices de base 2 à 3 minutes, exercices d'isolation 1 à 2 minutes.

### Quand ça stagne

Si les performances baissent sur deux à trois séances, prévois une semaine plus légère : moitié moins de séries, RIR 3 à 4. Vérifie aussi le sommeil et les calories.

### Échauffement

- 5 à 10 minutes tranquilles sur vélo, tapis ou rameur.
- Avant le premier exercice de base, 2 à 4 séries d'échauffement à charge croissante, par exemple barre à vide x 10, puis environ 50 % x 5, 70 % x 3 et 85 % x 1 de la charge de travail.
- Autres exercices : une série légère suffit en général.

Informations générales, pas un avis médical. En cas de maladie, de douleurs ou de grossesse, demande d'abord l'avis d'un médecin.

## Push A

| Exercice                               | Séries x rép. | RIR | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 |
|----------------------------------------|---------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Développé couché                       | 3 x 6-8       | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Développé militaire debout             | 3 x 8-10      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Développé incliné aux haltères         | 2 x 10-12     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Élévations latérales                   | 3 x 12-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Extension triceps à la poulie          | 2 x 10-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Extension triceps au-dessus de la tête | 2 x 10-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |

## Pull A

| Exercice                       | Séries x rép. | RIR | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 |
|--------------------------------|---------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Tractions (ou tirage vertical) | 3 x 6-10      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Rowing barre                   | 3 x 8-10      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Tirage vertical                | 2 x 10-12     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Face pulls                     | 2 x 12-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Curl biceps                    | 3 x 10-12     | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Curl marteau                   | 2 x 10-12     | 1   |    |    |    |    |    |    |

Dans les colonnes des semaines, note charge x répétitions, par exemple 60 x 8.

## Jambes A

| Exercice                 | Séries x rép. | RIR | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 |
|--------------------------|---------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Squat                    | 3 x 6-8       | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Soulevé de terre roumain | 3 x 8-10      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Presse à cuisses         | 2 x 10-12     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Leg curl                 | 2 x 10-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Mollets debout           | 3 x 10-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |

## Push B

| Exercice                               | Séries x rép. | RIR | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 |
|----------------------------------------|---------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Développé militaire debout             | 3 x 6-8       | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Développé incliné à la barre           | 3 x 8-10      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Dips (ou presse pectoraux)             | 2 x 8-12      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Élévations latérales                   | 3 x 12-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Extension triceps au-dessus de la tête | 2 x 10-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |

Dans les colonnes des semaines, note charge x répétitions, par exemple 60 x 8.

## Pull B

| Exercice                       | Séries x rép. | RIR | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 |
|--------------------------------|---------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Soulevé de terre               | 2 x 5-6       | 2-3 |    |    |    |    |    |    |
| Tirage vertical                | 3 x 8-12      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Tirage horizontal à la poulie  | 3 x 10-12     | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Oiseau (deltoïdes postérieurs) | 2 x 12-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Curl incliné                   | 2 x 10-12     | 1   |    |    |    |    |    |    |

## Jambes B

| Exercice                  | Séries x rép. | RIR | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 |
|---------------------------|---------------|-----|----|----|----|----|----|----|
| Squat bulgare<br>par côté | 3 x 8-10      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Hip thrust                | 3 x 8-12      | 2   |    |    |    |    |    |    |
| Leg extension             | 2 x 12-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Leg curl                  | 3 x 10-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Mollets debout            | 3 x 10-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |
| Crunch à la poulie        | 2 x 10-15     | 1   |    |    |    |    |    |    |

Dans les colonnes des semaines, note charge x répétitions, par exemple 60 x 8.