



# Programme de Musculation : Prise de Masse (Upper / Lower)

Ce programme est conçu sur 4 jours par semaine pour maximiser l'hypertrophie et la force.



## Planning Hebdomadaire

- **Lundi** : Séance A (Haut du corps)
- **Mardi** : Séance B (Bas du corps)
- **Mercredi** : Repos
- **Jeudi** : Séance C (Haut du corps - Volume)
- **Vendredi** : Séance D (Bas du corps - Chaîne Postérieure)
- **Samedi / Dimanche** : Repos



## Séance A : Haut du Corps (Focus Force)

Objectif : Soulever lourd sur les mouvements polyarticulaires.

| Exercice                             | Séries | Répétitions | Repos   |
|--------------------------------------|--------|-------------|---------|
| Développé Couché (Barre ou Haltères) | 4      | 6 - 8       | 2-3 min |
| Rowing Barre (Buste penché)          | 4      | 6 - 8       | 2-3 min |
| Développé Militaire (Barre/Haltères) | 3      | 8 - 10      | 2 min   |
| Tractions (Lestées si nécessaire)    | 3      | 8 - 10      | 2 min   |
| Dips (Focus Triceps/Pectoraux)       | 3      | 10 - 12     | 90 sec  |
| Curl Barre (Biceps)                  | 3      | 10 - 12     | 90 sec  |

## Séance B : Bas du Corps (Focus Squat)

Objectif : Développement des quadriceps et force globale.

| Exercice                                 | Séries | Répétitions | Repos  |
|------------------------------------------|--------|-------------|--------|
| <b>Squat Arrière</b> (Barre)             | 4      | 6 - 8       | 3 min  |
| <b>Presse à Cuisses</b>                  | 3      | 10 - 12     | 2 min  |
| <b>Fentes Marchées</b> (avec Haltères)   | 3      | 12 / jambe  | 90 sec |
| <b>Leg Curl</b> (Ischios - Machine)      | 3      | 12 - 15     | 90 sec |
| <b>Extensions Mollets</b> (Debout/Assis) | 4      | 12 - 15     | 60 sec |
| <b>Gainage Abdominal</b> (Planche)       | 3      | 45-60 sec   | 60 sec |

## Séance C : Haut du Corps (Focus Hypertrophie)

Objectif : Volume et congestion musculaire (Pump).

| Exercice                             | Séries | Répétitions | Repos  |
|--------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Développé Incliné (Haltères)         | 3      | 10 - 12     | 2 min  |
| Tirage Vertical Poitrine (Poulie)    | 3      | 10 - 12     | 2 min  |
| Élévations Latérales (Épaules)       | 4      | 12 - 15     | 60 sec |
| Rowing Unilatéral (Haltère)          | 3      | 10 - 12     | 90 sec |
| Oiseau / Facepull (Arrière d'épaule) | 3      | 12 - 15     | 60 sec |
| Extension Triceps (Poulie haute)     | 3      | 12 - 15     | 60 sec |
| Curl Marteau (Biceps)                | 3      | 12 - 15     | 60 sec |

## Séance D : Bas du Corps (Chaîne Postérieure)

Objectif : Ischios-jambiers et fessiers.

| Exercice                                    | Séries | Répétitions | Repos   |
|---------------------------------------------|--------|-------------|---------|
| <b>Soulevé de Terre Roumain</b> (Barre)     | 4      | 8 - 10      | 2-3 min |
| <b>Goblet Squat</b> (Haltère) ou Hack Squat | 3      | 10 - 12     | 2 min   |
| <b>Hip Thrust</b> (Barre ou Machine)        | 3      | 10 - 12     | 2 min   |
| <b>Leg Extension</b> (Quadriceps)           | 3      | 12 - 15     | 90 sec  |
| <b>Extensions Mollets</b>                   | 4      | 15 - 20     | 60 sec  |
| <b>Relevé de jambes</b> (Abdominaux)        | 3      | 12 - 15     | 60 sec  |



## Notes Importantes pour la Réussite

### 1. La Surcharge Progressive

Pour prendre de la masse, vous devez devenir plus fort. Chaque semaine, essayez d'augmenter légèrement la charge (+1kg) ou de faire une répétition de plus que la semaine précédente.

### 2. Nutrition & Récupération

- **Protéines** : Visez 1.6g à 2g de protéines par kg de poids corporel.
- **Surplus Calorique** : Mangez légèrement plus que vos besoins de maintien.
- **Sommeil** : Dormez 7h à 8h par nuit pour permettre la croissance musculaire.

### 3. Échauffement

Avant chaque séance, faites 5 à 10 minutes de cardio léger (vélo, tapis) suivi de 2 séries d'échauffement léger sur le premier exercice du jour.



## Exemple de Menu : Prise de Masse

*Ce plan nutritionnel est conçu pour fournir l'énergie nécessaire aux entraînements intenses et à la construction musculaire.*



#### 08:00 - Petit Déjeuner (Le plein d'énergie)

- **Oeufs** : 3 oeufs entiers (brouillés ou au plat).
- **Glucides** : 100g de flocons d'avoine (mélangés avec de l'eau ou du lait végétal).
- **Fruits** : 1 banane coupée en rondelles.
- **Bonnes Graisses** : 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète (ou amandes).
- **Boisson** : Grand verre d'eau + Café ou Thé vert (sans sucre).



#### 11:00 - Collation du Matin (Optionnel)

- **Protéines** : 1 pomme.
- **Oléagineux** : Une poignée d'amandes ou de noix (environ 30g).



#### 13:00 - Déjeuner (Repas solide)

- **Protéines** : 150g à 180g de blanc de poulet ou de dinde.
- **Glucides** : 100g à 120g de riz basmati ou pâtes complètes (poids cru).
- **Légumes** : Une grosse portion de brocolis ou haricots verts (à volonté).
- **Graisses** : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (ajoutée après cuisson).



#### 16:30 - Collation Pré-Entraînement (1h avant le sport)

*Objectif : Énergie rapide pour la séance.*

- **Source Laitière** : 200g de Fromage blanc 0% ou Skyr (ou 1 shaker de Whey).
- **Glucides Rapides** : 1 fruit (Pomme ou Banane) ou 2 galettes de riz avec un peu de miel.



#### 20:00 - Dîner (Récupération)

- **Protéines** : 150g de poisson (saumon, cabillaud) ou viande rouge maigre (5% mg).
- **Glucides** : 300g de patate douce ou 80g de quinoa/riz.
- **Légumes** : Salade mixte ou légumes vapeur.
- **Dessert (Optionnel)** : 1 carré de chocolat noir (85% cacao).



## Liste de Courses (Les Indispensables)

Pour varier vos repas, voici les meilleures sources d'aliments à acheter :

| Macronutriment            | Aliments Recommandés                                                                           |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Protéines</b>          | Oeufs, Poulet, Dinde, Boeuf (5%), Saumon, Thon, Fromage blanc, Skyr, Lentilles, Whey.          |
| <b>Glucides</b>           | Flocons d'avoine, Riz Basmati, Pâtes complètes, Patate douce, Pomme de terre, Quinoa, Bananes. |
| <b>Lipides (Graisses)</b> | Huile d'olive, Avocat, Amandes, Noix, Beurre de cacahuète (naturel), Jaunes d'oeufs.           |
| <b>Légumes</b>            | Brocolis, Épinards, Haricots verts, Courgettes, Poivrons, Asperges.                            |



## Hydratation & Suppléments

1. **Eau** : Buvez au minimum **3 Litres d'eau** par jour.
2. **Créatine (Optionnel)** : 5g par jour (tous les jours) pour améliorer la force et la récupération.
3. **Multivitamines** : Utile pour éviter les carences si vous ne mangez pas assez de fruits/légumes.