

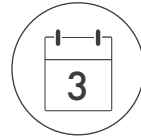


**Programme musculation 3x  
(divisé en 3 groupes musculaires)**

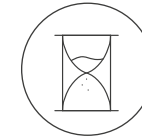
# Programme musculation 3x (divisé en 3 groupes musculaires)



Développement musculaire



3 jours/semaine



60 à 75 minutes

Tu tu entraînes depuis 6-12 mois à la gym ou bien avec un coach ? Tu avez déjà vu et revu tous les exercices et tu souhaites passer au niveau supérieur ? Dans ce cas, un entraînement spécial prise de masse 3x serait parfait pour tu. Diviser votre entraînement en trois groupes musculaires tu permettra de tu focaliser sur un seul groupe musculaire par jour et perfectionner votre entraînement au fur et à mesure. Pour tu simplifier la tâche, nos spécialistes tu ont préparé un programme d'entraînement prise de masse 3x classique, facile à suivre et gratuit !

## Avantage du programme d'entraînement 3x

- ✓ Perfectionner son entraînement/Travailler ses faiblesses par groupes musculaires
- ✓ Une meilleure régénération musculaire
- ✓ Un entraînement de plus forte intensité

## Important !

- ✓ Toujours commencer par 2-3 exercices d'échauffement
- ✓ Veiller à avoir une bonne posture pour « sentir » les muscles durant chaque exercice !
- ✓ Prudence si tu tu entraînes avec des poids. Des poids trop lourds peuvent causer des blessures

## Exercices d'échauffement et de mobilité (5 à 10 minutes)

Avant de commencer un programme sportif, il est important que votre corps soit échauffé, c'est-à-dire qu'il ait une plus haute température. Ainsi tu éviterez des blessures inutiles au niveau des ligaments, tendons et cartilage, tout en améliorant votre mobilité physique. Pour donner le meilleur de tu-même durant l'entraînement.

## De quoi avez-tu besoin pour cet entraînement ?

- ✓ Pour l'échauffement : vélo elliptique, tapis de course, step, etc.
- ✓ Pour la récupération : bande élastique d'exercice ou rouleau de massage

## C'est parti pour s'entraîner (60 minutes environ)

Nous tu conseillons de commencer votre entraînement par un exercice difficile (soulevé de poids, développé couché, squat...) avec un enchaînement de 5x5 (5 séries de 5 répétitions). Tu pourrez également combiner votre entraînement avec des exercices sur machine et des poids libres de musculation. Concernant le volume d'entraînement, voici ce que nous tu conseillons : 8 à 12 répétitions et 3 à 4 séries. Entre chaque série, respectez un temps de pause de 60 à 90 secondes.

# Programme musculation 3x (divisé en 3 groupes musculaires)

## Jour 1 – Pectoraux et triceps

Développé couché	5	Séries
	5	Répétitions
	120 à 180 secondes	Temps de pause

Récupération active – Développé couché	3	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Écarté poulie haute (ou Butterfly)	3	Séries
	12 à 15	Répétitions
	120 à 180 secondes	Temps de pause

Triceps barre au front (dit French Press)	4	Séries
	8 à 10	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Triceps poulie haute (avec corde)	3	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

## Jour 2 – Jambes et abdos

Squats	5	Séries
	5	Répétitions
	120 à 180 secondes	Temps de pause

Presse oblique (dit leg press)	4	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Fentes avant avec poids	3	Séries
	10 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Leg curl couché (avec ou sans machine)	3	Séries
	10 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Levé de jambes à 45°C	4	Séries
	12 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Crunches	4	Séries
	12 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

# Programme musculation 3x (divisé en 3 groupes musculaires)

## Jour 3 – Dos et biceps

Soulevé de terre	5	Séries
	5	Répétitions
	120 à 180 secondes	Temps de pause

Tirage avec haltères	3	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Tirage vertical poitrine	3	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Tirage horizontal avec poids	3	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Biceps curl debout	4	Séries
	5 à 8	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Biceps curl marteau	3	Séries
	12 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

## Phase de récupération (5-10 minutes)

Après l'entraînement, nous te conseillons de faire une pause de 5 à 10 minutes afin de relaxer les muscles après cette session intense. Tu élimineras l'acide lactique et préviendras ainsi les douleurs musculaires. L'effet de postcombustion permettra en plus également de brûler plus de graisses, car ton entraînement a été plus court et plus intense qu'un entraînement normal.

## De quoi as-tu besoin ?

✓ Par exemple : rameur, vélo elliptique, tapis de course, steps, etc.

## Un bon entraînement va de pair avec une bonne alimentation

Pour atteindre ton but, l'entraînement est bien sûr important. L'alimentation cependant joue également un rôle très important dans tes progrès et te permettra d'éviter des phases de fatigue et stagnation trop importantes.

Pour te faciliter la tâche, nous t'avons préparé plusieurs plans alimentaires différents, qui pourront accompagner ton programme 3x, selon ton objectif personnel. Notre Coach t'expliquera les bénéfices des protéines, glucides et lipides pour avoir toujours du tonus, quel que soit le moment de la journée.

Découvre nos programmes alimentaires :

<https://www.foodspring.fr/programme-alimentaire>

# Programme musculation 3x (divisé en 3 groupes musculaires)



## PROTÉINE WHEY

- ✓ Une protéine de haute qualité pour prendre soin de votre corps
- ✓ Sans hormones ni antibiotiques
- ✓ Un goût onctueux et naturel

EN SAVOIR PLUS SUR NOTRE  
WHEY PAR ICI

### Notre Protéine Whey – un classique pour votre entraînement

La plus importante phase du développement musculaire commence après l'entraînement. À ce moment-là, les muscles ont besoin de nutriments tels que des protéines afin d'aider à la croissance musculaire mais aussi à la régénération musculaire.

La protéine de lait de haute qualité de notre Protéine Whey permet aux muscles d'avoir un apport protéiné idéal pour développer des muscles sains après l'entraînement. Les acides aminés essentiels permettront de soutenir un entraînement soutenu et empêcher la fonte musculaire. Bref, en un seul shake de Protéine Whey, votre corps aura ce dont il a besoin pour un développement musculaire efficace !

foodspring®