

PROGRAMME MUSCULATION

PROGRAMME PRISE DE MASSE

Un plan simple et structuré pour progresser en force et en volume, avec des repères faciles à suivre semaine après semaine.

4 SÉANCES / SEMAINE

PROGRESSIF

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Votre objectif : progresser régulièrement, manger suffisamment et récupérer correctement sans chercher à aller trop vite.

Planning prise de masse

Gardez une exécution propre et notez vos charges. Lorsque toutes les séries deviennent faciles avec une bonne technique, augmentez légèrement les répétitions ou la charge.

01 - HAUT DU CORPS A

Développé : 4 x 6-10

Rowing : 4 x 8-12

Épaules : 3 x 10-15

Bras : 3 x 10-15

02 - BAS DU CORPS A

Squat ou presse : 4 x 6-10

Fentes : 3 x 8-12 / jambe

Ischios : 3 x 10-12

Mollets : 3 x 12-15

03 - HAUT DU CORPS B

Développé incliné : 4 x 8-12

Tirage vertical : 4 x 8-12

Rowing : 3 x 10-12

Bras : 3 x 10-15

04 - BAS DU CORPS B

Soulevé roumain : 4 x 6-10

Presse : 3 x 10-12

Split squat : 3 x 8 / jambe

Mollets : 3 x 12-15

6 règles pour progresser

La prise de masse repose surtout sur la régularité, une progression mesurable et une récupération adaptée.

1

Gardez vos exercices principaux

Conservez les mêmes mouvements plusieurs semaines afin de comparer vos performances.

2

Progressiez par petites étapes

Ajoutez 1 à 2 répétitions ou une petite charge quand la technique reste propre.

3

Mangez suffisamment

Une alimentation trop restrictive rend la progression plus difficile. Cherchez la régularité plutôt qu'un surplus excessif.

4

Répartissez vos protéines

Incluez une source de protéines dans vos repas principaux selon vos habitudes alimentaires.

5

Dormez et récupérez

Le sommeil et les jours de repos font partie du programme, pas seulement de l'après-entraînement.

6

Suivez vos résultats

Notez charges, répétitions, énergie et évolution sur plusieurs semaines.

Votre mini-bilan

Cochez vos séances et observez votre progression. La constance compte plus que la perfection.

4

séances structurées par semaine

6-12

répétitions sur les mouvements principaux

1%

de progrès régulier vaut mieux qu'un changement brutal

CHECKLIST

Séances planifiées

Charges notées

Technique propre

Repas structurés

Sommeil surveillé

FAIT☐☐☐☐☐**Prêt pour la suite ?**

Retrouvez votre équipement de musculation sur SportMall.ma

SPORTMALL.MA →

Ce guide est fourni à titre informatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé ou d'un coach qualifié. Adaptez les exercices à votre condition physique.