

# PROGRAMME PPL



## SUR 3 JOURS

### JOUR 1 - PUSH

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé couché barre	3	6-8	3 min
Développé incliné smith ou haltères	3	6-10	3 min
Développé militaire	3	6-10	3 min
Dips	3	8-12	3 min
Extension triceps poulie	3	8-12	2 min 30
Elevations latérales	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche inclinée

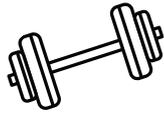
TEMPS : 20-40 min

### JOUR 2 - PULL

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Tractions	3	6-10	3 min
Rowing	3	8-10	3 min
Tirage horizontal	3	6-12	2 min 30
Curl poulie ou haltères	3	8-12	2 min 30
Face pull	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Rameur

TEMPS : 15-30 min



# PROGRAMME PPL

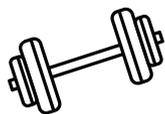


## JOUR 3 - LEGS

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Squat	3	6-10	3 min
Presse	3	6-10	3 min
Soulevé de terre jambes tendues	3	8-12	3 min
Fentes marchées	3	8-12	2 min 30
Mollets smith	3	8-12	2 min 30
Adducteur	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche inclinée

TEMPS : 20-40 min



# PROGRAMME PPL



## SUR 6 JOURS

### JOUR 1 – PUSH

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé couché barre	3	6-8	3 min
Développé incliné smith ou haltères	3	8-10	3 min
Développé militaire	3	6-10	3 min
Dips	3	8-10	3 min
Extension triceps poulie	3	8-12	2 min 30
Elevations latérales	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche inclinée

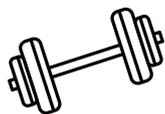
TEMPS : 20-40 min

### JOUR 2 – PULL

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Tractions	3	6-10	3 min
Rowing	3	8-12	3 min
Tirage vertical	3	6-12	3 min
Curl poulie ou haltères	3	8-12	2 min 30
Face pull	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Rameur

TEMPS : 15-30 min



# PROGRAMME PPL



## JOUR 3 - LEGS

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Squat	3	6-8	3 min
Soulevé de terre jambes tendues	3	8-12	3 min
Presse	3	6-10	3 min
Mollets smith	3	8-12	2 min 30
Fentes marchées	3	8-12	2 min 30
Adducteur	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche inclinée

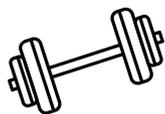
TEMPS : 20-40 min

## JOUR 4 - PUSH

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé incliné	3	6-10	3 min
Pec fly ou écartés double poulie	3	8-12	2 min 30
Elévations latérales	3	8-12	2 min 30
Dips	3	8-12	3 min
Barre ou haltères au front	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Rameur

TEMPS : 15-30 min



# PROGRAMME PPL



## JOUR 5 - PULL

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Rowing	3	6-12	3 min
Tractions supination	3	6-12	3 min
Tirage horizontal	3	6-12	2 min 30
Curl marteau	3	8-12	2 min 30
Face pull	3	8-12	2 min 30
Elevations latérales haltères	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche inclinée ou rameur

TEMPS : 15-40 min

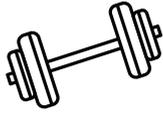
## JOUR 6 - LEGS

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Squat	3	6-10	3 min
Leg extension	3	8-12	2 min 30
Fentes marchées	3	8-12	2 min 30
Mollets smith	3	8-12	2 min 30
Leg curl	3	8-12	2 min 30
Adducteur	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche inclinée

TEMPS : 20-40 min





# PROGRAMME UPPER LOWER



## SUR 4 JOURS

### JOUR 1 – UPPER

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé couché barre	3	6-10	3 min
Tractions supination	3	6-12	3 min
Développé militaire	3	6-10	3 min
Rowing	3	6-12	3 min
Curl poulie ou haltères	3	8-12	2 min 30
Extension triceps poulie	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Rameur

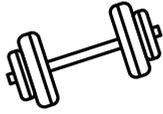
TEMPS : 15-30 min

### JOUR 2 – LOWER

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Squat	3	6-10	3 min
Soulevé de terre jambes tendues	3	8-12	3 min
Presse	3	6-12	3 min
Mollets smith	3	8-12	2 min 30
Fentes marchées	3	8-12	2 min 30
Adducteur	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche inclinée

TEMPS : 20-40 min



# PROGRAMME UPER LOWER



## JOUR 3 - UPPER

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé incliné haltères ou smith	3	6-10	3 min
Tirage horizontal	3	6-12	2 min 30
Elévations latérales	3	8-12	2 min 30
Dips	3	6-12	3 min
Curl marteau	3	8-12	2 min 30
Face pull	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Rameur

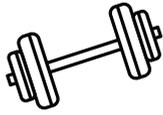
TEMPS : 15-30 min

## JOUR 4 - LOWER

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Squat	3	6-10	3 min
Leg extension	3	8-12	2 min 30
Leg curl	3	8-12	2 min 30
Mollets smith	3	8-12	2 min 30
Fentes marchées	3	8-12	2 min 30
Adducteur	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche inclinée

TEMPS : 20-40 min



# PROGRAMME ARNOLD SPLIT



## SUR 3 JOURS

### JOUR 1 – PECS / DOS

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé couché barre	3	6-8	3 min
Développé incliné haltères ou smith	3	6-10	3 min
Pec fly ou écarté double poulie	3	8-12	2 min 30
Tractions	3	6-10	3 min
Rowing	3	6-10	3 min
Tirage horizontal	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Rameur

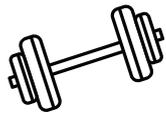
TEMPS : 15-30 min

### JOUR 2 – JAMBES

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Squat	3	6-10	3 min
Presse	3	6-10	3 min
Soulevé de terre jambes tendues	3	8-12	2 min 30
Fentes	3	8-12	2 min 30
Mollets smith	3	8-12	2 min 30
Adducteur	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche incliné

TEMPS : 20-40 min



# PROGRAMME ARNOLD SPLIT



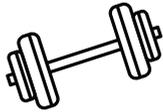
**SUR 3 JOURS**

## JOUR 3 - ÉPAULES / BRAS

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé militaire	3	6-8	3 min
Élévation latérales	3	8-12	2 min 30
Face pull	3	8-12	2 min 30
Curl poulie ou haltères	3	8-12	2 min 30
Extension triceps poulie	3	8-12	2 min 30
Curl marteau	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Rameur ou marche incliné

TEMPS : 15-40 min



# PROGRAMME ARNOLD SPLIT



## SUR 6 JOURS

### JOUR 1 – PECS / DOS

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé couché barre	3	6-8	3 min
Développé incliné haltères ou smith	3	6-10	3 min
Pec fly ou écarté double poulie	3	8-12	2 min 30
Tractions	3	6-10	3 min
Rowing	3	6-10	3 min
Tirage vertical	3	6-10	3 min

CARDIO : Rameur

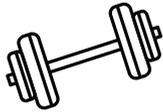
TEMPS : 15-30 min

### JOUR 2 – JAMBES

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Squat	3	6-10	3 min
Presse	3	6-10	3 min
Fentes marchés	3	8-12	2 min 30
Leg extension	3	8-12	2 min 30
Mollets smith	3	8-12	2 min 30
Adducteur	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche incliné

TEMPS : 20-40 min



# PROGRAMME ARNOLD SPLIT



## SUR 6 JOURS

### JOUR 3 - ÉPAULES / BRAS

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé militaire	3	6-8	3 min
Elévations latérales	3	8-12	2 min 30
Oiseau haltères	3	8-12	2 min 30
Curl poulie ou haltères	3	8-12	2 min 30
Barre ou haltères au front couché	3	8-10	2 min 30
Face pull	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Rameur

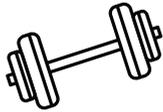
TEMPS : 15-30 min

### JOUR 4 - PECS / DOS

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé incliné smith ou haltères	3	6-10	3 min
Dips	3	6-10	3 min
Pull over	3	8-12	2 min 30
Tractions	3	6-10	3 min
Rowing	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche incliné

TEMPS : 20-40 min



# PROGRAMME ARNOLD SPLIT



## SUR 6 JOURS

### JOUR 5 – JAMBES

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Soulevé de terre jambes tendues	3	8-12	3 min
Squat	3	6-10	3 min
Leg extension	3	8-12	2 min 30
Mollets smith	3	8-12	2 min 30
Leg curl	3	8-10	2 min 30
Adducteur	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Marche incliné

TEMPS : 20-40 min

### JOUR 6 – ÉPAULES / BRAS

EXERCICE	SÉRIE	RÉP.	REPOS
Développé militaire	3	6-10	3 min
Elevations frontales haltères ou poulie	3	8-12	2 min 30
Curl haltères ou poulie	3	8-12	2 min 30
Curl marteau	3	8-12	2 min 30
Extension triceps poulie	3	8-12	2 min 30

CARDIO : Rameur

TEMPS : 15-30 min