

Programme **musculation**

Full body, 3 séances par semaine, exemple rempli

EXEMPLE

CLIENT	DÉBUT DU PROGRAMME	OBJECTIF	BLESSURES OU LIMITES

SÉANCES PAR SEMAINE	EXERCICES	SÉRIES PAR SEMAINE	MUSCLES CIBLÉS
3	18	49	10

LUN Séance A	MAR	MER Séance B	JEU	VEN Séance C	SAM	DIM
-----------------	-----	-----------------	-----	-----------------	-----	-----

A Séance A Lundi

#	EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	CHARGE S1	S2	S3	S4
1	Squat (goblet ou barre)	3	8 à 10	2 min				
2	Développé couché aux haltères	3	8 à 10	2 min				
3	Rowing buste penché	3	8 à 10	2 min				
4	Développé militaire aux haltères	2	10 à 12	1 min 30				
5	Curl biceps	2	10 à 12	1 min				
6	Planche (gainage)	3	30 à 45 s	1 min				

B Séance B Mercredi

#	EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	CHARGE S1	S2	S3	S4
1	Soulevé de terre roumain	3	8 à 10	2 min				
2	Tirage vertical	3	8 à 10	2 min				
3	Développé incliné aux haltères	3	8 à 10	2 min				
4	Fentes marchées	2	10 à 12 par jambe	1 min 30				
5	Extensions triceps à la poulie	2	10 à 12	1 min				
6	Relevés de genoux	3	10 à 15	1 min				

C Séance C Vendredi

#	EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	CHARGE S1	S2	S3	S4
1	Presse à cuisses	3	10 à 12	2 min				
2	Pompes (ou développé couché à la machine)	3	8 à 12	1 min 30				
3	Rowing à la poulie assis	3	10 à 12	1 min 30				
4	Hip thrust	3	10 à 12	1 min 30				
5	Élévations latérales	2	12 à 15	1 min				
6	Mollets debout	3	12 à 15	1 min				

Comment lire ce tableau : la charge est à noter à chaque séance. Gardez le même poids tant que vous n'atteignez pas le haut de la fourchette de répétitions sur toutes les séries, puis montez de 2 à 10 %. Exemple général, pas une prescription pour une personne précise.

COPIE VIERGE

Programme **musculation**

Copie vierge à remplir avec votre client

CLIENT

DÉBUT DU PROGRAMME

OBJECTIF

BLESSURES OU LIMITES

SÉRIES, SÉANCE A	SÉRIES, SÉANCE B	SÉRIES, SÉANCE C	TOTAL PAR SEMAINE
—	—	—	—

A

Séance A

Jour :

#	EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	CHARGE S1	S2	S3	S4
1								
2								
3								
4								
5								
6								

B

Séance B

Jour :

#	EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	CHARGE S1	S2	S3	S4
1								
2								
3								
4								
5								
6								

C

Séance C

Jour :

#	EXERCICE	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	REPOS	CHARGE S1	S2	S3	S4
1								
2								
3								
4								
5								
6								

JOURNAL**Journal de séance**

À imprimer : une feuille par séance

DATE

SÉANCE

POIDS DU CORPS

__ kg

SOMMEIL ET ÉNERGIE (1 À 5)

○○○○○

SÉRIES NOTÉES

—

RESSENTI MOYEN

__ / 10

EXERCICE	SÉRIE 1 KG X REPS	SÉRIE 2 KG X REPS	SÉRIE 3 KG X REPS	SÉRIE 4 KG X REPS	RESSENTI 1 À 10
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	

NOTES DE LA SÉANCE

GUIDE

Guide d'utilisation

Choisir les séries, les répétitions, le repos et la progression

SÉANCES, DÉBUTANT	RÉPÉTITIONS	REPOS	PROGRESSION
2 à 3 par semaine	8 à 12 RM	1 à 2 min	2 à 10 %

VARIABLE	REPÈRE	SOURCE
Fréquence	2 à 3 séances par semaine pour un débutant, 3 à 4 en intermédiaire, 4 à 5 en avancé.	ACSM 2009
Par muscle	Travailler chaque grand groupe au moins 2 fois par semaine.	Schoenfeld 2016
Répétitions	8 à 12 RM pour un débutant, zone 6 à 12 RM en priorité pour l'hypertrophie.	ACSM 2009
Repos	1 à 2 minutes entre les séries pour l'hypertrophie.	ACSM 2009
Ordre	Gros groupes avant petits, exercices polyarticulaires avant exercices isolés.	ACSM 2009
Progression	Monter la charge de 2 à 10 % quand le client fait 1 à 2 répétitions de plus que prévu.	ACSM 2009
Volume	Plus de séries par semaine donne plus de gains, avec 10 séries et plus par muscle comme palier haut.	Schoenfeld 2017

1 Séries par semaine dans l'exemple

calcul à partir du tableau, trait pointillé = 10 séries

Pectoraux		9
Dos		9
Cuisses		8
Abdominaux		6
Épaules		4
Ischio-jambiers		3
Fessiers		3
Mollets		3
Biceps		2
Triceps		2

2 Comment l'utiliser avec un client

- 1 Remplissez la fiche client : objectif, blessures, matériel disponible, jours possibles.
- 2 Gardez la structure A, B, C et remplacez un exercice par un équivalent si le matériel manque.
- 3 Notez les charges dans le journal à chaque séance.
- 4 Quand toutes les séries d'un exercice atteignent le haut de la fourchette, montez la charge à la séance suivante.
- 5 Toutes les 4 à 6 semaines, relisez le journal et changez ce qui stagne.

Avant de commencer : en cas de douleur, de pathologie, de grossesse ou de reprise après une longue pause, demandez l'avis d'un médecin. RM = répétition maximale, la charge qu'on ne peut soulever que 8 à 12 fois.