



ÉDITION STARTER GRATUITE

PRISE DE MUSCLE

Principes d'hypertrophie + séance Pectoraux / Triceps

COMMENCE MAINTENANT

MODE D'EMPLOI

L'OBJECTIF : CONSTRUIRE DU MUSCLE.

Ce split organise cinq séances consécutives pour stimuler l'hypertrophie grâce aux mouvements composés, au travail de volume et à l'isolation. Exécute chaque répétition avec contrôle, note tes charges et protège ta récupération.

ÉCHAUFFEMENT

5-10 min de cardio + séries légères.

REPOS

60-90 s séries lourdes • 30-45 s isolation.

PROGRESSION

Augmenter progressivement les charges chaque semaine.

FIN DE SÉANCE

Étirements ciblés pour récupération et prévention.

NAVIGATION

01 Lundi - Pectoraux + Triceps

OUVRIR →

02 Mardi - Jambes 1

OUVRIR →

03 Mercredi - Dos + Biceps

OUVRIR →

04 Jeudi - Épaules + Bras

OUVRIR →

05 Vendredi - Jambes 2

OUVRIR →

LA TENSION MUSCULAIRE

LA CLÉ N'EST PAS DE BOUGER LE POIDS. C'EST DE CHARGER LE MUSCLE.

1 INTENSITÉ AVANT VOLUME

Dans l'approche Heavy Duty de Mike Mentzer, une série productive doit imposer un effort très élevé au muscle. Accumuler des séries sans qualité n'est pas l'objectif : la stimulation doit être brève, précise et suffisamment intense.

2 TENSION CONTRÔLÉE

La charge reste sous contrôle pendant la montée et la descente. Évite l'élan, conserve l'alignement articulaire et maintiens le muscle ciblé actif. Le temps sous tension n'est utile que si la position reste solide.

3 RÉCUPÉRATION SUFFISANTE

L'entraînement crée le stimulus; la récupération permet l'adaptation. Sommeil, alimentation et jours plus légers déterminent si l'intensité devient progression ou fatigue.

4 APPLICATION À CE PROGRAMME

Ce programme de cinq jours n'est pas une reproduction du protocole Heavy Duty. Il emprunte un principe : chaque série compte. Arrête une série lorsque la technique se dégrade; ne confonds jamais intensité et mouvement dangereux.

PECTORAUX + TRICEPS

Repos source : 60-90 s séries lourdes • 30-45 s isolation • Échauffement préalable obligatoire



1

Développé couché (haltères)

4 SÉRIES

Force et volume

8-10 RÉPÉTITIONS



2

Développé incliné (haltères)

3 SÉRIES

Haut des pectoraux

10-12 RÉPÉTITIONS



3

Écarté couché (haltères)

3 SÉRIES

Isolation et étirement

12-15 RÉPÉTITIONS



4

Dips pectoraux

3 SÉRIES

Ajouter du poids si possible

AU MAXIMUM



5

Cable fly chest

NON INDIQUÉ

Notation conservée de la source

4 RÉPÉTITIONS*



6

Extensions à la poulie

3 SÉRIES

Échauffement et isolation

12-15 RÉPÉTITIONS



7

Développé couché prise serrée

4 SÉRIES

Force et masse

8-10 RÉPÉTITIONS



8

Extension derrière la tête (haltère)

3 SÉRIES

Longue portion du triceps

10-12 RÉPÉTITIONS

* Formulation ambiguë reproduite exactement depuis les notes. À confirmer avant modification du programme.

TU AS TERMINÉ LE STARTER

DÉBLOQUE LES 5 JOURS COMPLETS

- 35 mouvements illustrés en style manga
- 5 séances : pectoraux, dos, épaules, bras et deux Leg Days
- Progression, récupération et maîtrise de la tension musculaire

DEMANDER LA VERSION COMPLÈTE

WhatsApp +221 77 371 20 27