

foodspring®



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 4X



Musculation



4 jours / semaine



60 à 75 minutes

Si tu t'entraînes déjà à la salle de sport depuis plus de 6 mois et que tu maîtrises tous les exercices de base, tu peux commencer un nouveau programme plus intensif qui va travailler à chaque séance un ou deux groupes musculaires uniquement. L'avantage d'un programme splitté est la possibilité de te concentrer sur chaque groupe musculaire et de travailler en profondeur sur tes faiblesses. Tu peux commencer avec le programme 3x ou bien ce programme d'entraînement 4x si tu es prêt à passer au niveau supérieur.

Avantages de l'entraînement en split

- ✓ Il permet de se concentrer sur chaque groupe musculaire et de travailler sur ses faiblesses
- ✓ Il améliore la régénération de chaque muscle
- ✓ L'entraînement est plus intense car il y a moins de séances que dans un programme classique

Important !

- ✓ Veille à faire 2-3 séries d'échauffements avant de commencer chaque exercice
- ✓ Sois sûr que l'exercice soit correctement effectué
- ✓ La maîtrise avant le nombre de kilos soulevés : tu dois sentir tes muscles travailler !
- ✓ Trop de poids et une mauvaise technique amène à un déséquilibre musculaire et à des blessures

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

Avant que tu ne commences ton entraînement avec des exercices difficiles, commence par une phase d'échauffement de 5 à 10 min, pour préparer ton corps à l'effort. Tu peux effectuer des échauffements actifs, passifs ou de mobilité selon tes préférences.

De quoi as-tu besoin ?

- ✓ Par exemple : tapis de course, vélo elliptique, rameur, stepper, etc.
- ✓ Après l'entraînement : rouleau de massage ou élastiques de musculation

Entraînement (60 minutes)

Nous te conseillons de toujours commencer ton programme split 4x par un exercice de base difficile (soulevé de terre, développé couché, squat...) que tu feras selon le programme 5x5 (5 séries et 5 répétitions). La suite du programme 4x peut ensuite se dérouler avec des poids ou en utilisant des machines. Compte 8 à 12 répétitions, 3 à 4 séries avec des temps de pause de 60 à 90 secondes

Jour 1 – Pectoraux/triceps

Développé couché	5	Séries
	5	Répétitions
	120 - 180	Temps de pause

Triceps haltères au front	3	Séries
	8 - 12	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Écarté poulie vis-à-vis	3	Séries
	12 - 15	Répétitions
	120 - 180	Temps de pause

Triceps barre au front	4	Séries
	8 - 10	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Triceps poulie haute	3	Séries
	8 - 12	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Jour 2 – Dos/biceps

Soulevé de terre	5	Séries
	5	Répétitions
	120 - 180	Temps de pause

Tirage avec barre ou haltères	3	Séries
	8 - 12	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

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

Rowing à un bras sur banc	3	Séries
	8 - 12	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Curl debout	4	Séries
	5 - 8	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Curl concentré	3	Séries
	12 - 15	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Jour 3 – Jambes/abdos

Squat	5	Séries
	5	Répétitions
	120 - 180	Temps de pause

Presse à cuisse à 45°C	4	Séries
	8 - 12	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Fentes avant avec haltères	3	Séries
	10 - 15	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Leg curl assis	3	Séries
	10 - 15	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Relevé de jambes	4	Séries
	12 - 15	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Crunch	4	Séries
	12 - 15	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

Jour 4 – Épaules

Développé militaire	5	Séries
	5	Répétitions
	120 - 180	Temps de pause

Écarté avec haltères	4	Séries
	12 - 15	Répétitions
	60	Temps de pause

Rowing avec haltères	3	Séries
	12 - 15	Répétitions
	60	Temps de pause

Face pull	4	Séries
	12 - 15	Répétitions
	60 - 90	Temps de pause

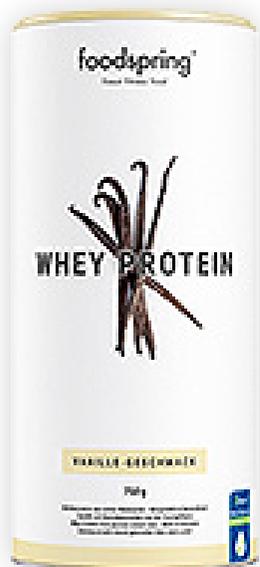
Butterfly inversé	3	Séries
	15 - 20	Répétitions
	60	Temps de pause

Récupération (5 - 10 Minuten)

Après ton entraînement, nous te conseillons de prendre 5 à 10 minutes pour un temps de récupération. Au même moment, ton corps produit de l'acide lactique qui aide au développement musculaire. Une récupération active te permet d'activer l'afterburn effect et d'augmenter les chances de brûler des graisses.

De quoi as-tu besoin ?

✓ Exemple : tapis de course, vélo elliptique, rameur, stepper, etc.



PROTÉINE WHEY

- ✓ Un goût onctueux
- ✓ Sans additif
- ✓ Riche en nutriments

EN SAVOIR PLUS

<https://www.foodspring.fr/proteine-whey>

Choisir une nutrition adaptée

Le succès de ta silhouette de rêve passe également par l'alimentation. Si tu t'entraînes régulièrement mais qu'aucun effort n'est fourni au niveau de ton alimentation, tu risques de stagner dans tes progrès de développement musculaire ou de ressentir une certaine fatigue. Dans ce sens, il est important d'inclure une alimentation de qualité dans ta routine sportive.

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

Notre Whey est un grand classique du développement musculaire et de la régénération.

Après ton entraînement intense, il convient de fournir assez de protéines à tes muscles. Ainsi tu t'assures une meilleure récupération pour donner le meilleur de toi-même lors de la prochaine séance. La protéine Whey est idéale pour accompagner ton programme split 4x : une protéine de qualité, des acides aminés, le tout dans un shake onctueux. De quoi te faire plaisir à toi et tes muscles !