foodspring®

Programme musculation 3x (divisé en 3 groupes musculaires)

Programme musculation 3x (divisé en 3 groupes musculaires)

Développement musculaire

3 jours/semaine

60 à 75 minutes

Tu t'entraînes depuis 6-12 mois à la salle ou bien avec un coach ? Tu as déjà vu et revu tous les exercices et tu souhaites passer au niveau supérieur ? Dans ce cas, un entraînement spécial prise de masse 3x serait parfait pour toi. Diviser ton entraînement en trois groupes musculaires te permettra de te focaliser sur un seul groupe musculaire par jour et perfectionner ton entraînement au fur et à mesure.
Pour te simplifier la tâche, nos spécialistes ont préparé un programme d'entraînement prise de masse 3x classique, facile à suivre et gratuit !

Avantage du programme d'entraînement 3x

- Perfectionner son entraînement/Travailler ses faiblesses par groupes musculaires
- Une meilleure régénération musculaire
- Un entraînement de plus forte intensité

Important !

- Toujours commencer par 2-3 exercices d'échauffement
- Veille à avoir une bonne posture pour « sentir » les muscles durant chaque exercice !
- Prudence si tu t'entraînes avec des poids. Des poids trop lourds peuvent causer des blessures.

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

Avant de commencer un programme sportif, il est important que ton corps soit échauffé, c'est-à-dire qu'il ait une plus haute température. Ainsi tu éviteras des blessures inutiles au niveau des ligaments, tendons et cartilage, tout en améliorant ta mobilité physique. Pour donner le meilleur de toi-même durant l'entraînement.

De quoi as-tu besoin pour cet entraînement ?

- Pour l'échauffement : vélo elliptique, tapis de course, stepper, etc.
- Pour la récupération : bande élastique de musculation ou rouleau de massage

C'est parti pour s'entraîner (60 minutes environ)

Nous te conseillons de commencer ton entraînement par un exercice difficile (soulevé de terre développé couché, squat…) avec un enchaînement de 5x5 (5 séries de 5 répétitions). Tu pourras également combiner ton entraînement avec des exercices sur machine ou avec des poids libres. Concernant le volume d'entraînement, voici ce que nous te conseillons : 8 à 12 répétitions et 3 à 4 séries. Entre chaque série, respecter un temps de pause de 60 à 90 secondes.

Programme musculation 3x (divisé en 3 groupes musculaires)

Jour 1 – Pectoraux et triceps

Développé couché	5	Séries
	5	Répétitions
	120 à 180 secondes	Temps de pause
Récupération active – Développé couché	3	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Écarté poulie haute (ou Butterfly)	3	Séries
	12 à 15	Répétitions
	120 à 180 secondes	Temps de pause
Triceps barre au front (dit French Press)	4	Séries
	8 à 10	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Triceps poulie haute (avec corde)	3	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Jour 2 – Jambes et abdos

Squats	5	Séries
	5	Répétitions
	120 à 180 secondes	Temps de pause
Presse à cuisse (dit leg press)	4	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Fentes avant avec poids	3	Séries
	10 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Leg curl couché (avec ou sans machine)	3	Séries
	10 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Levé de jambes à 45°C	4	Séries
	12 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Crunches	4	Séries
	12 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Programme musculation 3x (divisé en 3 groupes musculaires)

Jour 3 – Dos et biceps

Soulevé de terre	5	Séries
	5	Répétitions
	120 à 180 secondes	Temps de pause
Tirage avec haltères	3	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Tirage vertical poitrine	3	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Tirage horizontal avec poids	3	Séries
	8 à 12	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Biceps curl debout	4	Séries
	5 à 8	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause
Biceps curl marteau	3	Séries
	12 à 15	Répétitions
	60 à 90 secondes	Temps de pause

Phase de récupération (5-10 minutes)

Après l'entraînement, nous te conseillons de faire une pause de 5 à 10 minutes afin de relaxer les muscles après cette session intense. Tu élimineras l'acide lactique et préviendras ainsi les douleurs musculaires. L'afterburn effect permettra en plus de brûler plus de graisses, car ton entraînement a été plus court et plus intense qu'un entraînement normal.

De quoi as-tu besoin ?

- ✔ Par exemple : rameur, vélo elliptique, tapis de course, stepper, etc.

Un bon entraînement va de pair avec une bonne alimentation

Pour atteindre ton but, l'entraînement est bien sûr important. L'alimentation cependant joue également un rôle très important dans tes progrès et te permettra d'éviter des phases de fatigue et de stagnation trop importantes.

Pour te faciliter la tâche, nous t'avons préparé plusieurs programmes alimentaires différents, qui pourront accompagner ton programme 3x, selon ton objectif personnel. Notre Coach t'expliquera les bénéfices des protéines, glucides et lipides pour avoir toujours du tonus, quel que soit le moment de la journée.

Découvre nos programmes alimentaires :

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

Programme musculation 3x (divisé en 3 groupes musculaires)

PROTÉINE WHEY

- ✔ Une protéine de haute qualité pour prendre soin de ton corps
- ✔ Sans hormones ni antibiotiques
- ✔ Un goût onctueux et naturel

EN SAVOIR PLUS SUR NOTRE WHEY PAR ICI

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

Notre Protéine Whey – un classique pour votre entraînement

La plus importante phase du développement musculaire commence après La phase la plus importante du développement musculaire commence après l'entraînement. À ce moment-là, les muscles ont besoin de nutriments tels que des protéines afin d'aider à la croissance musculaire mais aussi à la régénération musculaire.

La protéine de lait de haute qualité de notre Protéine Whey permet aux muscles d'avoir un apport protéiné idéal pour développer des muscles sains après l'entraînement. Les acides aminés essentiels permettront de maintenir un entraînement intensif et d'empêcher la fonte musculaire. Bref, en un seul shake de Protéine Whey, ton corps aura ce dont il a besoin pour un développement musculaire efficace !

foodspring®