



Programme half body d'hypertrophie / force
Niveau intermédiaire + & avancé

MODE D'EMPLOI

PLANNING SUR 7 SEMAINES :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S1	Séance 1 : Bas lourd	Séance 2 : Haut lourd	<i>Repos</i>	Séance 3 : Bas + abs moyen	Séance 4 : Haut moyen	<i>Repos</i>	Séance 5 : Bas + abs léger
S2	Séance 6 : haut Léger	<i>Repos</i>	Séance 7 : bas lourd	Séance 8 : haut Lourd	<i>Repos</i>	Séance 9 : Bas + abs moyen	Séance 10 : Haut moyen
S3	<i>Repos</i>	Séance 11 : Bas + abs léger	Séance 12 : Haut léger	<i>Repos</i>	Séance 13 : Bas lourd	Séance 14 : Haut lourd	<i>Repos</i>
S4	Séance 15 : Bas + abs Moyen	Séance 16 : Haut moyen	<i>Repos</i>	Séance 17 : Bas + abs léger	Séance 18 : Haut léger	<i>Repos</i>	Séance 19 : Bas lourd
S5	Séance 20 : Haut lourd	<i>Repos</i>	Séance 21 : Bas + abs moyen	Séance 22 : Haut moyen	<i>Repos</i>	Séance 23 : Bas + abs léger	Séance 24 : Haut léger
S6	<i>Repos</i>	Séance 25 : Bas lourd	Séance 26 : Haut lourd	<i>Repos</i>	Séance 27 : Bas + abs moyen	Séance 28 : Haut moyen	<i>Repos</i>
S7	Séance 29 : Bas + abs léger	Séance 30 : Haut léger	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	Reprendre S1	

Comment se déroule les différents types de séance ?

Lourd : 5 séries en pyramidale : 20(40%) - 15(50%) - 10(60%) - 6(90%) - 6(90%) où l'on monte progressivement jusqu'à atteindre son maxi pour bien chauffer son muscle et éviter de se blesser.

Repos : 2 à 3 minutes / Charge (%1RM) : 40% pour l'échauffement à 90%

Moyen : 3 à 4 séries avec 8 à 12 répétitions.

Repos : 1 min 30 à 2 minutes / Charge (%1RM) : 70-80%

Léger : 2 à 3 séries avec 15 à 25 répétitions.

Repos : 30 secondes à 1 minute / Charge (%1RM) : 60-70%

Alterner entre ces différentes modalités d'entraînement peut aider à prévenir l'adaptation excessive du corps à une seule routine, ce qui peut conduire à des plateaux de croissance musculaire. Cela permet également aux muscles de récupérer tout en continuant à être stimulés de différentes manières.

Cependant, il est important de noter que la réponse à l'entraînement peut varier d'une personne à l'autre, et la périodisation ne convient pas nécessairement à tout le monde. Il est essentiel de surveiller votre propre réponse à l'entraînement et d'ajuster votre programme en conséquence. En outre, assurez-vous de respecter des principes tels que la progression progressive, une nutrition adéquate et un bon repos pour maximiser les résultats. Si vous avez des préoccupations ou des conditions

médicales spécifiques, il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un entraîneur qualifié avant de modifier votre programme d'entraînement.

Si vous avez besoin de plus de repos, n'hésitez pas à rajouter un ou deux jours off.

SEANCE 1

BAS

LOURD

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Leg press inclinée	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Leg curl assis	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Fentes haltères	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Leg extension	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes

SEANCE 2

HAUT

LOURD

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Développé assis à la machine	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Tirage vertical machine (prise légèrement supérieure à l'écartement des épaules)	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Développé épaules à la machine	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Rowing 1 bras à la machine	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes

SEANCE 3**BAS****MOYEN**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Presse horizontale	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Leg extension	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Abducteur assis à la machine (mouvement vers l'intérieur)	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Adducteur assis à la machine (mouvement vers l'extérieur)	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Leg curl couché	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Mollets à la machine	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Relevé de jambe suspendu	2	Max		1'30 à 2 minutes
Planche	2	Max		1'30 à 2 minutes

SEANCE 4**HAUT****MOYEN**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Dips	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Ecartés à la machine	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Rowing inversé	3	8-12	PDC	1'30 à 2 minutes
Pullover haltères	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Rowing menton poulie basse	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Elévation latérale machine	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Curl poulie basse	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Curl marteau	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Magyc triceps	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Triceps poulie	2	8-12		1'30 à 2 minutes

SEANCE 5**BAS+ABS****Léger**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Fentes haltères	3	15-25		30 sec à 1 min
Leg extension	3	15-25		30 sec à 1 min
Relevé de bassin	2	15-25		30 sec à 1 min
Leg curl assis	2	15-25		30 sec à 1 min
Mollets à la presse à cuisses	2	15-25 (rythme lent)		30 sec à 1 min
Mollets machine	2	15-25		30 sec à 1 min
Lombaires	2	max	PDC	30 sec à 1 min
Planche	2	max	PDC	30 sec à 1 min
Abs machine	2	Max		30 sec à 1 min

SEANCE 6**HAUT****Léger**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Développé incliné machine	3	15-25		30 sec à 1 min
Ecarté poulie	3	15-25		30 sec à 1 min
Rowing machine	2	15-25		30 sec à 1 min
Lat pulldown 1 bras	2	15-25		30 sec à 1 min
Peck deck inversé	2	15-25		30 sec à 1 min
Elévation latérale machine	2	15-25		30 sec à 1 min
Extension triceps poulie haute	2	15-25		30 sec à 1 min
Triceps extension 1 bras	2	15-25		30 sec à 1 min
Curl barre EZ	2	15-25		30 sec à 1 min
Reverse curl	2	15-25		30 sec à 1 min

SEANCE 7**BAS****Lourd**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Leg press inclinée*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Leg curl assis*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Fentes haltères*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Leg extension*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes

*la cinquième série au max

SEANCE 8**HAUT****Lourd**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Développé assis à la machine*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Tirage vertical machine (prise légèrement supérieure à l'écartement des épaules) *	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Développé épaules à la machine*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Rowing 1 bras à la machine*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes

*la cinquième série au max

SEANCE 9**BAS + ABS****Moyen**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Presse inclinée*	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Fentes arrières haltères*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Adducteur assis à la machine (mouvement vers l'extérieur) *	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Adducteur assis à la machine (mouvement vers l'extérieur) *	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Leg curl couché*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Mollets à la machine*	2 (rythme lent)	8-12		1'30 à 2 minutes
Obliques	2	Max		1'30 à 2 minutes
Crunch vélo	2	Max		1'30 à 2 minutes

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice.

SEANCE 10**HAUT****Moyen**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Dips*	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Ecartés à la poulie*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Tirage vertical*	3	8-12	PDC	1'30 à 2 minutes
Rowing haltère 1 bras*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Développé épaules à la machine*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Elévation latérale machine*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Curl haltère 1 bras *	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Curl marteau*	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Extension triceps machine *	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Pompes prise serrée*	2	8-12		1'30 à 2 minutes

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice.

SEANCE 11**BAS + ABS****Léger**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Leg extension*	3	15-25		30 sec à 1 min
Leg curl couché*	3	15-25		30 sec à 1 min
Fentes haltères*	3	15-25		30 sec à 1 min
Mollets à la presse à cuisses*	2	15-25 (rythme lent)		30 sec à 1 min
Mollets assis machine*	2	15-25		30 sec à 1 min
Lombaires*	2	max	PDC	30 sec à 1 min
Reverse crunch*	2	max	PDC	30 sec à 1 min
Abs machine*	2	Max		30 sec à 1 min

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice.

SEANCE 12**HAUT****Léger**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Pompes	3	max		30 sec à 1 min
Peck deck inversé*	3	15-25		30 sec à 1 min
Rowing machine*	3	15-25		30 sec à 1 min
Lat pulldown 1 bras*	3	15-25		30 sec à 1 min
Elévation latérale machine*	3	15-25		30 sec à 1 min
Curl concentré haltère*	2	15-25		30 sec à 1 min
Curl prise marteau 1 bras*	2	15-25		30 sec à 1 min
Triceps extension poulie*	2	15-25		30 sec à 1 min
Dips banc*	2	15-25		30 sec à 1 min

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice.

SEANCE 13**BAS****Lourd**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Leg press horizontale	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Leg curl assis	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Fentes haltères	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Leg extension	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes

SEANCE 14**HAUT****Lourd**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Développé assis à la machine	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Tirage vertical machine (prise légèrement supérieure à l'écartement des épaules)	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Développé épaules à la machine	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Rowing à la machine	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes

SEANCE 15**BAS + ABS****Moyen**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Presse inclinée	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Fentes arrières haltères	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Adducteur assis à la machine (mouvement vers l'extérieur)	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Adducteur assis à la machine (mouvement vers l'extérieur)	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Leg curl assis	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Mollets à la machine	3 (rythme lent)	8-12		1'30 à 2 minutes
Reverse crunch	2	Max		1'30 à 2 minutes
Crunch machine	2	Max		1'30 à 2 minutes

SEANCE 16**HAUT****Moyen**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Développé incliné machine	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Ecartés à la machine	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Rowing inversé	3	8-12	PDC	1'30 à 2 minutes
Traction (assistée ou non)	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Rowing menton poulie basse	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Oiseau haltères	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Curl haltères 1 bras	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Reverse curl	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Magyc triceps	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Triceps poulie	2	8-12		1'30 à 2 minutes

SEANCE 17**BAS + ABS****Léger**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Fentes haltères	3	15-25		30 sec à 1 min
Leg extension	3	15-25		30 sec à 1 min
Relevé de bassin	3	15-25		30 sec à 1 min
Leg curl assis	3	15-25		30 sec à 1 min
Mollets à la presse à cuisses	3	15-25 (rythme lent)		30 sec à 1 min
Mollets machine	3	15-25		30 sec à 1 min
Lombaires	2	max	PDC	30 sec à 1 min
Planche	2	max	PDC	30 sec à 1 min
Abs machine	2	Max		30 sec à 1 min

SEANCE 18**HAUT****Léger**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Ecarté poulie	3	15-25		30 sec à 1 min
Pompes	3	max		30 sec à 1 min
Tirage du vertical	3	15-25		30 sec à 1 min
Rowing 1 bras	3	max		30 sec à 1 min
Elévation latérale machine	2	15-25		30 sec à 1 min
Dips machine	2	max		30 sec à 1 min
Triceps extension 1 bras	2	15-25		30 sec à 1 min
Curl barre EZ	2	15-25		30 sec à 1 min
Curl concentré	2	15-25		30 sec à 1 min

SEANCE 19**BAS****Lourd**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Leg press inclinée*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Leg curl assis*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Fentes haltères*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Leg extension*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes

*la cinquième série au max

SEANCE 20**HAUT****Lourd**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Développé assis à la machine*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Tirage vertical machine (prise légèrement supérieure à l'écartement des épaules) *	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Développé épaules à la machine*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes
Rowing 1 bras à la machine*	5	20-15-10-6-max		2 à 3 minutes

*la cinquième série au max

SEANCE 21**BAS + ABS****Moyen**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Presse inclinée*	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Fentes arrières haltères*	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Adducteur assis à la machine (mouvement vers l'extérieur) *	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Adducteur assis à la machine (mouvement vers l'extérieur) *	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Leg curl couché*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Mollets à la machine*	3 (rythme lent)	8-12		1'30 à 2 minutes
Obliques	2	Max		1'30 à 2 minutes
Crunch vélo	2	Max		1'30 à 2 minutes

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice.

SEANCE 22**HAUT****Moyen**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Dips*	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Ecartés à la poulie*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Tirage vertical*	3	8-12	PDC	1'30 à 2 minutes
Rowing haltère 1 bras*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Développé épaules à la machine*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Elévation latérale machine*	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Curl haltère 1 bras *	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Curl marteau*	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Extension triceps machine *	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Pompes prise serrée*	2	8-12		1'30 à 2 minutes

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice.

SEANCE 23**BAS + ABS****Léger**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Leg extension*	3	15-25		30 sec à 1 min
Leg curl couché*	3	15-25		30 sec à 1 min
Fentes haltères*	3	15-25		30 sec à 1 min
Mollets à la presse à cuisses*	2	15-25 (rythme lent)		30 sec à 1 min
Mollets assis machine*	2	15-25		30 sec à 1 min
Lombaires*	2	max	PDC	30 sec à 1 min
Reverse crunch*	2	max	PDC	30 sec à 1 min
Abs machine*	2	Max		30 sec à 1 min

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice.

SEANCE 24**HAUT****Léger**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Pompes	3	max		30 sec à 1 min
Peck deck inversé*	3	15-25		30 sec à 1 min
Rowing machine*	3	15-25		30 sec à 1 min
Lat pulldown 1 bras*	3	15-25		30 sec à 1 min
Elévation latérale machine*	3	15-25		30 sec à 1 min
Curl concentré haltère*	2	15-25		30 sec à 1 min
Curl prise marteau 1 bras*	2	15-25		30 sec à 1 min
Triceps extension poulie*	2	15-25		30 sec à 1 min
Dips banc*	2	15-25		30 sec à 1 min

*Aller à l'échec sur la dernière série de chaque exercice.

SEANCE 25**BAS****Lourd**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Leg press inclinée	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Leg curl assis	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Fentes haltères	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Leg extension	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes

SEANCE 26**HAUT****Lourd**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Développé assis à la machine	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Tirage vertical machine (prise légèrement supérieure à l'écartement des épaules)	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Développé épaules à la machine	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes
Rowing 1 bras à la machine	5	20-15-10-6-6		2 à 3 minutes

SEANCE 27**BAS + ABS****Moyen**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Presse horizontale	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Leg extension	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Abducteur assis à la machine (mouvement vers l'intérieur)	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Adducteur assis à la machine (mouvement vers l'extérieur)	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Leg curl couché	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Mollets à la machine	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Relevé de jambe suspendu	2	Max		1'30 à 2 minutes
Planche	2	Max		1'30 à 2 minutes

SEANCE 28**HAUT****Moyen**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Développé incliné machine	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Ecartés à la machine	4	8-12		1'30 à 2 minutes
Rowing inversé	3	8-12	PDC	1'30 à 2 minutes
Traction (assistée ou non)	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Rowing menton poulie basse	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Oiseau haltères	3	8-12		1'30 à 2 minutes
Curl haltères 1 bras	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Reverse curl	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Magyc triceps	2	8-12		1'30 à 2 minutes
Triceps poulie	2	8-12		1'30 à 2 minutes

SEANCE 29**BAS + ABS****Léger**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Fentes haltères	3	15-25		30 sec à 1 min
Leg extension	3	15-25		30 sec à 1 min
Relevé de bassin	3	15-25		30 sec à 1 min
Leg curl assis	3	15-25		30 sec à 1 min
Mollets à la presse à cuisses	3	15-25 (rythme lent)		30 sec à 1 min
Mollets machine	3	15-25		30 sec à 1 min
Lombaires	2	max	PDC	30 sec à 1 min
Planche	2	max	PDC	30 sec à 1 min
Abs machine	2	Max		30 sec à 1 min

SEANCE 30**HAUT****Léger**

Exercice	Séries	Répétitions	Charge	Repos
Développé incliné machine	3	15-25		30 sec à 1 min
Ecarté poulie	3	15-25		30 sec à 1 min
Rowing machine	2	15-25		30 sec à 1 min
Lat pulldown 1 bras	2	15-25		30 sec à 1 min
Peck deck inversé	2	15-25		30 sec à 1 min
Elévation latérale machine	2	15-25		30 sec à 1 min
Extension triceps poulie haute	2	15-25		30 sec à 1 min
Triceps extension 1 bras	2	15-25		30 sec à 1 min
Curl barre EZ	2	15-25		30 sec à 1 min
Reverse curl	2	15-25		30 sec à 1 min

Vous pouvez ensuite recommencer à la première séance en continuant d'augmenter vos charges par rapport à votre programme précédent.

Retrouvez d'autres programmes sur : <https://methode-jvc.webador.be/>