



PROGRAMME MUSCULATION 3 JOURS

© Copyright Papa Muscle, Tous droits réservés.

Vous n'avez pas l'autorisation de vendre, partager ou revendiquer la propriété de ce contenu.

Ce contenu est à titre informatif uniquement sur la base de mon expérience et de mes opinions. Vous devriez toujours demander l'avis d'un médecin avant de mettre en pratique ces méthodes d'entraînement.

Tu trouveras dans cet ebook, 3 programmes d'entraînement sur 3 jours :

1 version fonte,
1 version élastique,
1 version poids du corps uniquement.

Le programme se décompose ainsi :

muscle entraîné	série x répétition	temps de repos
Pectoraux		
► <u>Développé couché barre</u> 4 x 8-12 reps 1min-1min30		
Exercice cliquable pour voir le tuto en vidéo		

Tu trouveras en fin des programmes page 12, **quelques explications utiles** pour améliorer ta compréhension.

SPLIT ROUTINE

VERSION FONTE

(haltère, barre, machine)

3 JOURS

Jour 1

Jambes (quadriceps + ischio + fessier)

- ▶ Presse à cuisse | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Soulevé de terre jambe tendue | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Leg extension | 4 x 10-15 reps | 1min
- ▶ Leg curl | 4 x 10-15 reps | 1min

Mollets

- ▶ Extension smith machine | 4 x 10-15 reps | 1min

Abdos

- ▶ Crunch machine | 4 x 10-15 | 1min-1min30
- ▶ Rotation à la machine | 4 x 10-15 | 1min-1min30

SPLIT ROUTINE

VERSION FONTE

(haltère, barre, machine)

3 JOURS

Jour 2

Pectoraux

- ▶ Développé couché barre | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Développé incliné haltère | 4 x 8-12 reps | 1min30
- ▶ Écarté poulie vis à vis basse | 4 x 10-15 reps | 1min

Épaules

- ▶ Développé Arnold | 4 x 8-12 reps | 1min30
- ▶ Élévation latérale poulie basse | 4 x 8-12 reps | 1min30

Triceps

- ▶ Extension barre au front | 4 x 8-12 | 1min-1min30
- ▶ Dips machine | 4 x 8-12 | 1min-1min30

SPLIT ROUTINE

VERSION FONTE

(haltère, barre, machine)

3 JOURS

Jour 3

Dos

- ▶ Tirage vertical | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Rowing barre smith machine | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Goodmorning | 4 x 10-15 reps | 1min

Biceps

- ▶ Curl barre EZ | 4 x 8-12 reps | 1min-1min30
- ▶ Curl haltère prise marteau | 4 x 8-12 reps | 1min-1min30

Abdos

- ▶ Crunch poulie haute | 4 x 10-15 | 1min-1min30
- ▶ Gainage | 4 x max | 1min-1min30

SPLIT ROUTINE

VERSION ÉLASTIQUE

3 JOURS

Jour 1

Jambes (quadriceps + ischio + fessier)

- ▶ Front squat | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Curl ischio | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Fente | 4 x 10-15 reps | 1min
- ▶ Standing kickback | 4 x 10-15 reps | 1min

Mollets

- ▶ Extension debout | 4 x 10-15 reps | 1min

Abdos

- ▶ Crunch élastique derrière | 4 x 10-15 | 1min-1min30
- ▶ Rotation buste debout | 4 x 10-15 | 1min-1min30

SPLIT ROUTINE

VERSION ÉLASTIQUE

3 JOURS

Jour 2

Pectoraux

- ▶ Presse horizontale | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Développé incliné | 4 x 8-12 reps | 1min30
- ▶ Écarté debout élastique en bas | 4 x 10-15 reps | 1min

Épaules

- ▶ Élévation latérale | 4 x 8-12 reps | 1min30
- ▶ Face-pull | 4 x 8-12 reps | 1min30

Triceps

- ▶ Extension nuque | 4 x 8-12 | 1min-1min30
- ▶ Kickback | 4 x 8-12 | 1min-1min30

SPLIT ROUTINE

VERSION ÉLASTIQUE

3 JOURS

Jour 3

Dos

- ▶ Pull-down | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Rowing horizontal | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Goodmorning | 4 x 10-15 reps | 1min

Biceps

- ▶ Curl biceps | 4 x 8-12 reps | 1min-1min30
- ▶ Curl prise marteau | 4 x 8-12 reps | 1min-1min30

Abdos

- ▶ Crunch élastique en haut | 4 x 10-15 | 1min-1min30
- ▶ Gainage | 4 x max | 1min-1min30

SPLIT ROUTINE

VERSION POIDS DE CORPS

3 JOURS

Jour 1

Jambes (quadriceps + ischio + fessier)

- ▶ Squat | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Relevé de bassin | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Fente | 4 x 10-15 reps | 1min
- ▶ Kickback jambe | 4 x 10-15 reps | 1min

Mollets

- ▶ Extension debout | 4 x 10-15 reps | 1min

Abdos

- ▶ Crunch | 4 x 10-15 | 1min-1min30
- ▶ Crunch avec rotation | 4 x 10-15 | 1min-1min30

SPLIT ROUTINE

VERSION POIDS DE CORPS

3 JOURS

Jour 2

Pectoraux

- ▶ Pompe | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Pompe inclinée | 4 x 8-12 reps | 1min30
- ▶ Pompe déclinée | 4 x 10-15 reps | 1min

Épaules

- ▶ Pompe piquée (débutant) | 4 x 8-12 reps | 1min30
ou Pompe poirier (confirmé)
- ▶ Bridge pushups | 4 x 8-12 reps | 1min30

Triceps

- ▶ Extension triceps au mur | 4 x 8-12 | 1min-1min30
- ▶ Dips | 4 x 8-12 | 1min-1min30

SPLIT ROUTINE

VERSION POIDS DE CORPS

3 JOURS

Jour 3

Dos

- ▶ Traction pronation | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Rowing inversé table | 4 x 8-10 reps | 1min30
- ▶ Goodmorning | 4 x 10-15 reps | 1min

Biceps

- ▶ Traction supination | 4 x 8-12 reps | 1min-1min30
- ▶ Curl biceps table | 4 x 8-12 reps | 1min-1min30

Abdos

- ▶ Enroulement de bassin | 4 x 10-15 | 1min-1min30
- ▶ Gainage | 4 x max | 1min-1min30

J'espère que les programmes d'entraînement t'ont plu. N'hésite pas à mettre un commentaire sur le site ou poser tes questions, ce sera grandement apprécié.

Il existe pleins de manières de s'entraîner sur **3 jours**. Alors ne crois surtout pas que tu ne peux pas l'adapter à ta sauce, bien sûr que si !!! Tu peux remplacer un exercice, tu peux aussi mixer poids de corps avec fonte...

Tout est possible !

Ces programmes ont plutôt vocation à te donner un **vrai schéma de travail sur 3 jours** pour optimiser au maximum une prise de muscle harmonieuse, comme c'est mon cas.

Ce programme split routine sur 3 jours est décliné en **3 types d'entraînement** pour que tu puisses faire ta séance où tu veux, quand tu veux avec ou sans rien.

En fait, il s'agit du même programme qui cible les mêmes muscles (à peu près bien sûr) suivant que tu utilises de la fonte, des élastiques ou uniquement au poids du corps. Tu as bien lu, **UNIQUEMENT AU POIDS DE CORPS !!!**

TU N'AS PLUS AUCUNE EXCUSE !!!

Pour la partie **fonte**, il s'agit des exos à réaliser si tu vas **en salle de muscultation** ou que tu as du matos chez toi.

Classique mais efficace !

Pour la partie élastique, tu l'auras compris, il s'agit des exercices qui travailleront tes muscles de la même manière que si tu allais en salle, mais en utilisant **EXCLUSIVEMENT des élastiques.**

Et finalement, pour la 3e partie, tu as la version spéciale au poids de corps !

La plupart des programmes te disent *exercices au poids de corps* alors qu'en fait, tu as la moitié des exercices où il faut un peu de matériel.

Et là tu pètes un câble car tu veux un programme **UNIQUEMENT au poids de corps SANS MATOS !**

Et bien Papa Muscle te l'offre, ce **programme complet uniquement au poids de corps**. Il te permettra de travailler tous tes muscles sous tous les angles comme si tu allais à la salle.

Après, je préfère être honnête avec toi (n'oublie pas que **Papa Muscle ne te vend pas du rêve mais de la réalité**) :

Avec le programme au poids de corps, tu vas progresser (bien sûr), tu vas prendre du muscle, mais tu vas atteindre tes limites plus rapidement qu'avec un programme en salle ou à l'élastique car il est **plus difficile d'ajouter de la difficulté**.

Après, il existe pleins de manières différentes pour augmenter l'intensité de ta séance au poids de corps.

D'ailleurs, j'écris régulièrement des articles en plus de publier des vidéos sur mon site **papamuscle.fr** ou sur les réseaux sociaux.

C'est d'ailleurs une communauté de plus de **21000 personnes** qui me suit régulièrement.

Pour avoir pleins de conseils gratuits et optimiser encore plus tes séances, je t'invite fortement à me suivre (clique sur les liens pour tomber sur mes profils) :

- ▶ [Facebook Papa Muscle](#)
- ▶ [Tik Tok Papamuscle](#)
- ▶ [Youtube Papa Muscle](#)
- ▶ [Instagram Papa Muscle](#)

À part si tu fais de la compétition,
s'entraîner 3 jours par semaine est suffisant pour obtenir un bon physique harmonieux, surtout avec ce programme. Par contre, ne saute pas 1 séance sinon tu auras du retard sur certains groupes musculaires.

Tu peux te permettre de louper une séance lorsque tu entraînes chaque groupe musculaire au moins 2 fois par semaine.

Pour avoir le meilleur physique et le plus harmonieux possible, il faut varier les exercices afin de travailler les muscles sous tous les angles (ou presque).

Ce programme sous 3 jours répondra globalement à ces attentes. Je dis globalement car tu ne cibles pas non plus TOUS les angles, mais c'est déjà une bonne base de travail.

Qui suis-je ?

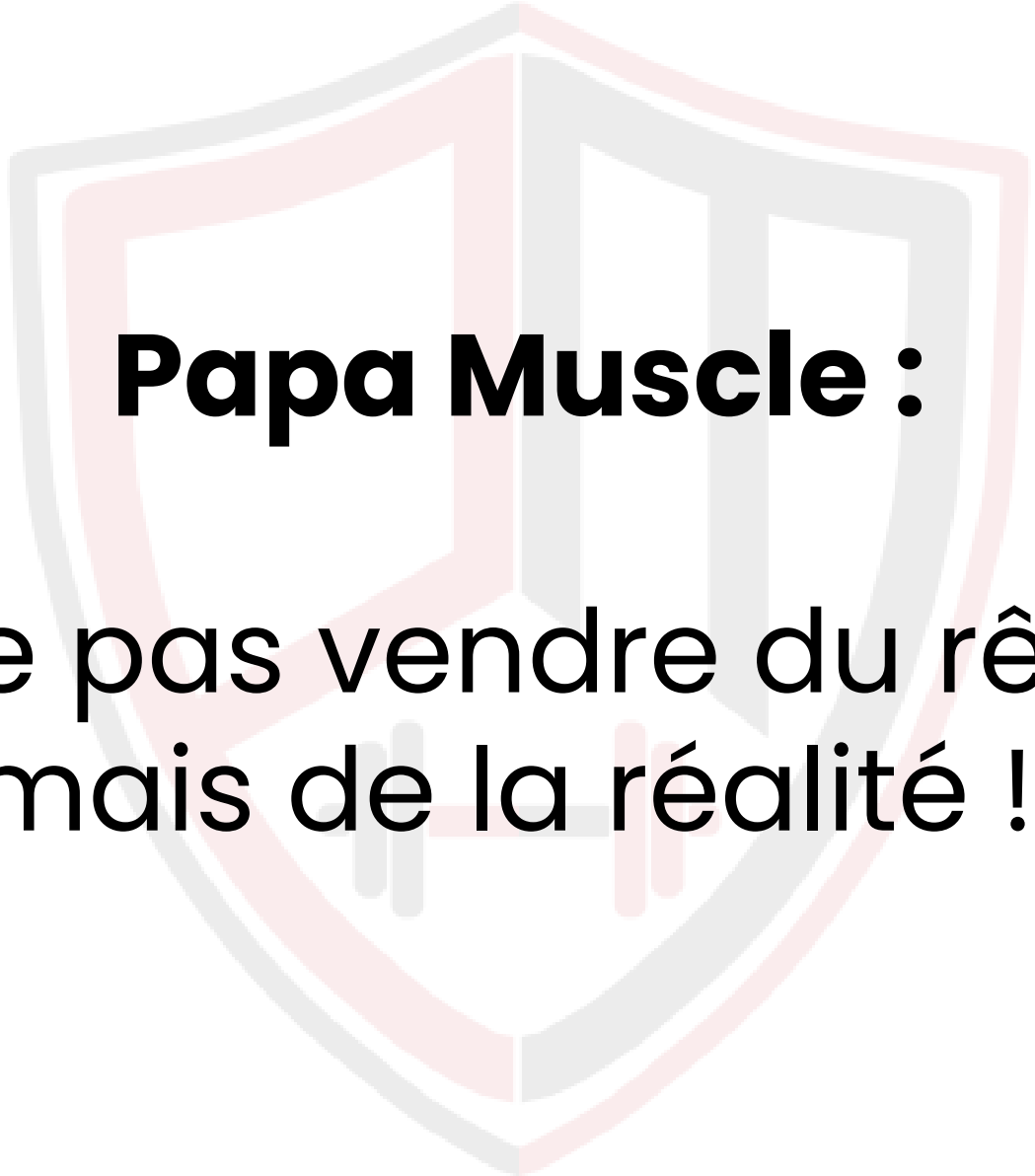
Un petit background sur moi (qui est plus complet sur le site : Papa Muscle, c'est qui) pour situer les choses.



Moi c'est Russcoff, le fondateur du site Papa Muscle. Je suis **Coach en Nutrition, Bien-Être et Récupération Musculaire** en plus d'avoir suivi une formation de Personal Trainer.

L'entraînement et la muscu, ça me connaît. En effet, je pratique le sport depuis 26 ans et la musculation depuis plus de 17 ans. Je peux te dire que j'en ai bouffé des heures d'entraînements (**+6000h**). J'ai donc eu l'occasion d'essayer de nombreux programmes différents : prise de masse, sèche, volume musculaire... avec pleins de méthodes différentes (poids de corps, élastique, TRX, fonte)...

Et même si je suis papa d'une formidable petite fille, je continue toujours de m'entraîner autant. Mon objectif : **partager mes connaissances et ma passion AVEC TOI.**



Papa Muscle :

"Ne pas vendre du rêve
mais de la réalité !"