

GO-MUSCU.COM

PROGRAMME ARNOLD SPLIT

6 SEANCES PAR SEMAINE



😊 Avant toute chose, un grand **merci pour votre confiance** et l'intérêt que vous portez à nos contenus ! Savoir que notre travail est utile au quotidien à nos lecteurs est une vraie **source de motivation** et nous encourage à continuer jour après jour.

👉 Vous souhaitez nous soutenir en retour ?

C'est très simple : il suffit d'utiliser nos **codes de réduction** chez nos partenaires ou de passer par nos liens affiliés. Cela nous permet de percevoir de petites commissions, **sans surcoût pour vous**, et de vous faire bénéficier de **remises exclusives** sur vos compléments alimentaires.

JE PROFITE DU BON PLAN !

🎁 Cliquez sur le logo de votre choix pour découvrir le code promo (jusqu'à -30%) :



nutrimuscle®



NUTRIPURE

greenwhey

NUTRI&CO

AqeeLab
NUTRITION

EA➤**FiT**

ERIC FAVRE
SPORT NUTRITION EXPERT

broadwhey®
NUTRITION

Nutrimea

STC
NUTRITION

PURE **AM**
NUTRITION

SUPERSET
NUTRITION

SOMMAIRE

Disclaimer.....	3
Résumé du programme	4
Jour 1 en Arnold Split : pectoraux + dos + abdominaux.....	5
Jour 2 en Arnold Split : épaules + bras + abdominaux.....	6
Jour 3 en Arnold Split : jambes	7
Jour 4 en Arnold Split : pectoraux + dos + abdominaux	8
Jour 5 en Arnold Split : épaules + bras + abdominaux.....	9
Jour 6 en Arnold Split : jambes.....	10

DISCLAIMER



Ce programme est le fruit de **mes recherches** et de **mes années passées à la salle**. Il vous est proposé à titre informatif et ne saurait en aucun cas se substituer aux conseils ou à l'accompagnement d'un **entraîneur diplômé** ou d'un **professionnel de santé**. Chacun reste responsable de sa pratique, de l'adaptation des exercices et du respect de ses capacités physiques.

ROBIN #COACH EN DEVENIR

⚠ Ce document est la propriété exclusive de **go-muscu.com** et de son équipe. Il est par conséquent strictement interdit de le revendre, en totalité ou en partie, sous quelque forme que ce soit. Le **partage est autorisé librement** (et encouragé), à condition que le contenu ne soit ni modifié, ni altéré, et que la source soit clairement mentionnée.

💡 N'hésitez pas à **imprimer ce PDF** pour y annoter vos charges de travail et adapter à votre convenance le nombre de séries, de répétitions et les temps de repos.

RÉSUMÉ DU PROGRAMME

🏋️ Dans la pratique, l'Arnold Split est un **mix entre le Push Pull Legs et le Split**, qui convient à la prise de masse, mais également à la sèche et au maintien. Il s'organise sur **6 entraînements hebdomadaires** et a pour particularité de recruter **chaque muscle deux fois par semaine**, à travers 3 séances types (comme ci-dessous) :

- **Lundi (J1)** : pecs + dos + abdos
- **Mardi (J2)** : épaules + bras + abdos
- **Mercredi (J3)** : jambes
- **Jeudi (J4)** : pecs + dos + abdos
- **Vendredi (J5)** : épaules + bras + abdos
- **Samedi (J6)** : jambes
- **Dimanche** : repos

📅 Vous recherchez un coach pour booster votre physique et vos performances ?

OUI, JE VEUX PROGRESSER !

💡 Il s'agit d'une **routine très éprouvante** composée de trainings intenses et rapprochés, pouvant conduire rapidement à une **fatigue excessive** et, à terme, au **surentraînement**.

C'est pourquoi, **je recommande l'Arnold Split uniquement aux sportifs avancés** ayant une hygiène de vie impeccable (bonne alimentation + sommeil de qualité), habitués aux charges lourdes et capables d'adapter leur récupération sur la durée.

💡 L'anecdote Go Muscu : à son apogée, **Arnold Schwarzenegger**, l'inventeur de l'Arnold Split, poussait de la fonte **jusqu'à deux fois par jour**, un rythme clairement hors de portée pour le commun des mortels, que vous soyez naturel ou même « fruité » (à méditer).

Jusqu'à -30% sur vos compléments avec nos codes promo 👉

J'EN PROFITE !

JOUR 1 EN ARNOLD SPLIT : PECTORAUX + DOS + ABDOMINAUX

 **Muscles** : pectoraux, grand dorsal, trapèzes, rhomboïdes, lombaires et abdos

 **Durée de la séance** : 1h25 à 1h40

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Développé couché à la barre	4	6 - 10		2 min
Tractions PDC ou lestées	4	8 - 12		2 min
Développé incliné aux haltères	3	10 - 12		1 min 30
Tirage horizontal (prise large)	3	8 - 12		1 min 30
Écarté couché aux haltères	3	12 - 15		1 min 15
Rowing bûcheron au banc	3	12 - 15		1 min 15
Relevé de jambes suspendu	3	15 - 20		1 min

Suivi d'entraînement :

JOUR 2 EN ARNOLD SPLIT : ÉPAULES + BRAS + ABDOMINAUX

 **Muscles** : deltoïdes (tous les faisceaux), biceps, triceps et abdos

 **Durée de la séance** : 1h20 à 1h35

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Développé militaire à la Smith	4	8 - 12		2 min
Élévations latérales aux haltères	3	12 - 15		1 min 15
Oiseau sur banc incliné	3	12 - 15		1 min 15
Curl à la barre (droite ou EZ)	3	10 - 12		1 min 30
Barre au front (droite ou EZ)	3	10 - 12		1 min 30
Curl marteau strict aux haltères	3	12 - 15		1 min 15
Dips (focus triceps)	3	12 - 15		1 min 15
Gainage planche (3 x 1 min)	3	-		1 min

Suivi d'entraînement :

JOUR 3 EN ARNOLD SPLIT : JAMBES

 **Muscles** : quadriceps, ischio-jambiers (secondaire), grands fessiers et mollets

 **Durée de la séance** : 1h15 à 1h30

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Squat arrière (back squat)	4	6 - 10		2 min 30
Presse à cuisses (pieds serrés)	4	8 - 12		2 min
Fentes marchées aux haltères	3	8 - 12 / jambe		1 min 30
Leg extension à la machine	3	12 - 15		1 min 15
Mollets debout ou à la presse	3	10 - 12		1 min 15
Adductions à la machine	3	12 - 15		1 min 15

Suivi d'entraînement :

JOUR 4 EN ARNOLD SPLIT : PECTORAUX + DOS + ABDOMINAUX

 **Muscles** : pectoraux, grand dorsal, trapèzes, rhomboïdes, lombaires et abdos

 **Durée de la séance** : 1h25 à 1h40

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Développé incliné à la barre	4	6 - 10		2 min
Tirage vertical (prise serrée)	4	8 - 12		2 min
Dips à la chaise romaine	3	8 - 12		1 min 30
Rowing barre buste penché	3	10 - 12		1 min 30
Écarté à la poulie vis-à-vis	3	12 - 15		1 min 15
Pull-over (haltère ou poulie)	3	12 - 15		1 min 15
Crunch à la poulie haute	3	15 - 20		1 min

Suivi d'entraînement :

JOUR 5 EN ARNOLD SPLIT : ÉPAULES + BRAS + ABDOMINAUX

 **Muscles** : deltoïdes (tous les faisceaux), biceps, triceps et abdos

 **Durée de la séance** : 1h20 à 1h35

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Développé Arnold aux haltères	4	8 - 12		2 min
Tirage menton (barre ou poulie)	4	8 - 12		1 min 30
Face pull à la poulie	3	12 - 15		1 min 15
DC prise serrée à la barre	3	8 - 12		1 min 30
Curl pupitre (Larry Scott)	3	10 - 12		1 min 15
Kickback triceps (poulie basse)	3	15 - 20		1 min 15
Curl incliné aux haltères	3	12 - 15		1 min 15
Roue abdominale (Ab Wheel)	3	15 - 20		1 min

Suivi d'entraînement :

JOUR 6 EN ARNOLD SPLIT : JAMBES

 **Muscles** : ischio-jambiers, quadriceps (secondaire), grands fessiers et mollets

 **Durée de la séance** : 1h15 à 1h30

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
SDT jambes tendues (barre)	4	8 - 12		2 min 30
Hack squat ou front squat	4	10 - 12		2 min
Hip thrust à la barre	3	8 - 12		1 min 45
Leg curl assis ou allongé	3	12 - 15		1 min 30
Mollets assis (léger)	3	15 - 20		1 min 15
Abductions à la machine	3	12 - 15		1 min 15

Suivi d'entraînement :