

GO-MUSCU.COM

# PROGRAMME HALTERES

**3 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

 **utrimea**

**STC**  
NUTRITION

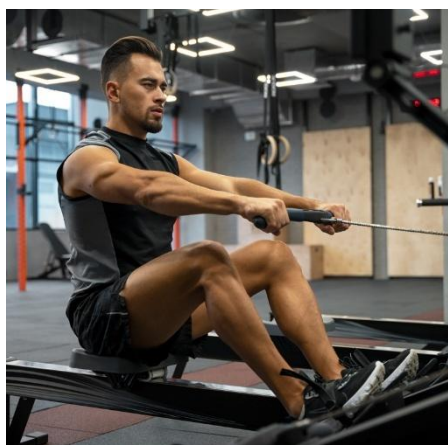
**PURE AM**  
NUTRITION

**SUPERSET**  
NUTRITION

## SOMMAIRE

Disclaimer.....	3
Résumé du programme .....	4
Jour 1 (lundi) : Full Body A .....	5
Jour 2 (mercredi) : Full Body B.....	6
Jour 3 (vendredi) : Full Body C.....	7

## 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

👉 Ce protocole repose sur un **Full Body en 3 séances par semaine**, une approche particulièrement adaptée aux débutants puisqu'elle permet de découvrir un large panel de mouvements sans risquer le surentraînement. Libre à vous d'ajuster cette routine à votre emploi du temps, mais gardez **au moins un jour de repos entre chaque training** :

- **Lundi (jour 1)** : Full Body A
- **Mardi** : repos ou cardio
- **Mercredi (jour 2)** : Full Body B
- **Jeudi** : repos ou cardio
- **Vendredi (jour 3)** : Full Body C
- **Samedi** : repos ou cardio
- **Dimanche** : repos total

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

OUI, JE VEUX PROGRESSER !

⚠ Pour suivre ce programme dans de bonnes conditions, il est indispensable que vous disposiez du **matériel adéquat** (cliquez sur les liens pour découvrir les produits) :

- Une **paire d'haltères réglables + stop disques à visser**. Il existe aussi des modèles lisses avec papillons, mais le maintien des disques est souvent moins sécurisé.
- Un **banc inclinable** pour varier vos angles de travail et élargir le choix d'exercices.
- Au moins **20 kg de fonte** afin de charger vos barres et de progresser sur la durée.

💡 Conseil d'ami : **serrez toujours vos stop disques à fond** pour éviter les accidents !

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

J'EN PROFITE !

## JOUR 1 (LUNDI) : FULL BODY A

👉 **Muscles** : jambes, pectoraux, dos, épaules, bras et abdominaux

🕒 **Durée de la séance** : 1h à 1h15

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Fentes marchées ou bulgares	3	8 - 12 / jambe		1 min 30
Développé couché aux haltères	4	8 - 10		1 min 45
Rowing bûcheron au banc	3	8 - 12		1 min 15
Élévations latérales aux haltères	3	12 - 15		1 min 15
Curl marteau (tempo lent)	3	10 - 12		1 min 15
Gainage planche (3 x 1 min)	3	-		1 min

Suivi d'entraînement :

## JOUR 2 (MERCREDI) : FULL BODY B

👉 **Muscles** : jambes, dos, épaules, pectoraux, bras et abdominaux

🕒 **Durée de la séance** : 1h à 1h15

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
SDT roumain aux haltères	3	8 - 10		2 min
Pull-over (focus grand dorsal)	4	8 - 12		1 min 30
Développé militaire aux haltères	3	8 - 12		1 min 30
Écarté couché aux haltères	3	12 - 15		1 min 15
Extensions triceps assis (1 bras)	3	12 - 15		1 min 15
Crunch avec un haltère	3	15 - 20		1 min

Suivi d'entraînement :

## JOUR 3 (VENDREDI) : FULL BODY C

 **Muscles** : jambes, dos, pectoraux, épaules, triceps et biceps

 **Durée de la séance** : 1h05 à 1h20

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Goblet squat ou squat sumo	3	8 - 10		2 min
Rowing haltères buste penché	4	8 - 12		1 min 30
Développé incliné aux haltères	3	6 - 10		1 min 30
Oiseau sur banc incliné	3	12 - 15		1 min 15
Curl incliné aux haltères	3	8 - 12		1 min 15
Extensions triceps couchées	3	8 - 12		1 min 15

Suivi d'entraînement :