

GO-MUSCU.COM

PROGRAMME FESSIERS

SPECIAL VOLUME 2X 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 (lundi) : séance fessiers A.....	5
Jour 2 (jeudi) : séance fessiers B.....	6

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 plan d'entraînement s'adresse aux **femmes comme aux hommes** et s'articule autour de **2 trainings dédiés par semaine**. Veillez aussi à **travailler le haut du corps** afin de construire un physique complet et équilibré ! Libre à vous d'adapter cette routine à votre emploi du temps, mais gardez **au moins 48 heures entre vos journées fessiers** :

- **Lundi (jour 1)** : séance fessiers A
- **Mardi** : haut du corps ou repos
- **Mercredi** : cardio ou repos
- **Jeudi** : séance fessiers B
- **Vendredi** : haut du corps ou repos
- **Samedi** : cardio ou repos
- **Dimanche** : repos complet

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

OUI, JE VEUX PROGRESSER !

⚠️ Assurez-vous d'avoir accès à une **salle de sport ou à un home gym avec un minimum de matériel** : un banc, des poids, une barre longue, des haltères, une poulie basse et une machine à abductions. Sans tout cela, il sera difficile de donner du galbe à vos fessiers !

Si vous avez du mal à ressentir vos fessiers en début d'entraînement, n'hésitez pas à faire quelques séries ou répétitions à vide (**réveil musculaire**) à la fin de votre échauffement.

🦋 Enfin, pour ce qui est des charges et de l'intensité des efforts, faites en sorte de **toujours avoir 1 ou 2 répétitions en réserve** (RPE de 8 ou 9). C'est le compromis idéal pour maximiser l'hypertrophie sur le long terme tout en évitant l'épuisement nerveux.

JOUR 1 (LUNDI) : SÉANCE FESSIERS A

 **Muscles** : grands fessiers, moyens fessiers, ischios, quadriceps et lombaires

 **Durée de la séance** : 45 à 55 min

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Hip thrust à la barre	4	8 - 10		2 min 30
SDT roumain aux haltères	4	10 - 12		2 min
Fentes bulgares (au banc)	3	8 - 12 / jambe		1 min 30
Abductions à la machine	3	12 - 15		1 min 15

 **Objectif** : ici, le focus est surtout mis sur le volume des fessiers, avec d'abord des **exercices lourds et polyarticulaires** visant à générer un maximum de tension mécanique, puis des mouvements plus isolés pour accentuer l'hypertrophie des fibres.

Suivi d'entraînement :

JOUR 2 (JEUDI) : SÉANCE FESSIERS B

 **Muscles** : grands fessiers, moyens fessiers, quadriceps, ischios et mollets

 **Durée de la séance** : 50 à 60 min

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Presse à cuisses (pieds hauts)	4	8 - 12		2 min
Hyperextensions fessiers	3	12 - 15		1 min 30
Kickback fessiers (poulie basse)	3	10 - 12 / jambe		1 min 15
Step-up (support surélevé)	3	12 - 15 / jambe		1 min 30
Mollets debout ou à la presse	3	12 - 15		1 min 15

 **Objectif** : ce second training s'appuie davantage sur des **exercices guidés et des séries longues** afin de prolonger la durée de contraction et de stimuler la congestion.

Suivi d'entraînement :

