

GO-MUSCU.COM

PROGRAMME EN PPL

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

Nutrimea

STC
NUTRITION

PURE **AM**
NUTRITION

SUPERSET
NUTRITION

SOMMAIRE

Disclaimer.....	3
Jour 1 en PPL (lundi) : push (pecs, épaules et triceps).....	4
Jour 2 en PPL (mercredi) : pull (dos et biceps).....	5
Jour 3 en PPL (vendredi) : legs (jambes).....	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.

JOUR 1 EN PPL (LUNDI) : PUSH (PECS, ÉPAULES ET TRICEPS)

 **Muscles** : pectoraux, deltoïdes (faisceaux antérieurs et latéraux) et triceps

 **Durée de la séance** : 1h15 à 1h30

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Développé couché aux haltères	3	6 - 10		2 min
Développé incliné à la barre	3	8 - 12		2 min
Pec deck à la machine	3	12 - 15		1 min 30
Développé militaire à la machine	3	8 - 12		1 min 45
Élévations latérales à la poulie	3	10 - 12		1 min 30
Dips au banc (focus triceps)	3	12 - 15		1 min 30
Extensions triceps à la corde	3	12 - 15 / bras		1 min 15

Suivi d'entraînement :

JOUR 2 EN PPL (MERCREDI) : PULL (DOS ET BICEPS)

 **Muscles** : grand dorsal, trapèzes, rhomboïdes, deltoïdes postérieurs et biceps

 **Durée de la séance** : 1h15 à 1h30

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Rowing barre allongé au banc	4	8 - 12		2 min
Tractions ou tirage vertical	4	8 - 12		2 min
Rowing bûcheron au banc	3	10 - 12 / bras		1 min 15
Pull-over (haltère ou poulie)	3	12 - 15		1 min 15
Face pull à la poulie	3	12 - 15		1 min 15
Curl pupitre (Larry Scott)	3	10 - 12		1 min 30
Curl marteau aux haltères	3	12 - 15		1 min 15

Suivi d'entraînement :

JOUR 3 EN PPL (VENDREDI) : LEGS (JAMBES)

 **Muscles** : quadriceps, ischios, fessiers, mollets, abducteurs et adducteurs

 **Durée de la séance** : 1h20 à 1h35

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Hack squat ou front squat	3	10 - 12		2 min 30
SDT jambes tendues (barre)	3	8 - 12		2 min 30
Hip thrust à la barre	3	8 - 12		2 min
Fentes marchées aux haltères	3	8 - 12 / jambe		1 min 30
Leg extension à la machine	3	8 - 12		1 min 30
Mollets assis ou donkey raise	3	12 - 15		1 min 15
Abductions à la machine	3	12 - 15		1 min 15

Suivi d'entraînement :