

GO-MUSCU.COM

PROGRAMME EN SPLIT

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 Split (lundi) : dos + triceps + épaules (arrière).....	4
Jour 2 en Split (mercredi) : pecs + épaules (avant et latéral) + biceps	5
Jour 3 en Split (vendredi) : jambes au complet.....	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 SPLIT (LUNDI) : DOS + TRICEPS + ÉPAULES (ARRIÈRE)

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

 **Durée de la séance** : 1h20 à 1h35

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Tractions PDC ou lestées	3	6 - 10		2 min
Rowing barre buste penché	3	8 - 12		2 min
Tirage vertical prise neutre	3	8 - 12		2 min
Tirage horizontal (prise large)	3	8 - 12		1 min 30
Shrug (barre ou poulie)	3	12 - 15		1 min 15
Extensions triceps à la V bar	3	10 - 12		1 min 30
Extensions triceps assis (1 bras)	3	12 - 15		1 min 15
Oiseau sur banc incliné	3	12 - 15		1 min 15

JOUR 2 EN SPLIT (MERCREDI) : PECS + ÉPAULES (AVANT ET LATÉRAL) + BICEPS

 **Muscles** : grand pectoral, deltoïdes antérieurs et latéraux, biceps et brachial

 **Durée de la séance** : 1h15 à 1h30

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Développé couché à la barre	3	8 - 10		2 min
Développé incliné aux haltères	3 ou 4	8 - 12		2 min
Écarté à la poulie vis-à-vis	3	12 - 15		1 min 30
Curl incliné aux haltères	3	8 - 12		1 min 15
Développé militaire aux haltères	3	8 - 12		1 min 45
Élévations latérales aux haltères	3 ou 4	12 - 15		1 min 15
Curl marteau à la poulie	3	12 - 15		1 min 15

Suivi d'entraînement :

JOUR 3 EN SPLIT (VENDREDI) : JAMBES AU COMPLET

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

 **Durée de la séance** : 1h20 à 1h35

Exercice	Séries	Répétitions	Poids	Repos
Échauffement (5 à 10 min)	-	-	-	-
Squat ou presse à cuisses	3	8 - 10		2 min 30
SDT roumain aux haltères	3	8 - 12		2 min
Fentes marchées ou bulgares	3	10 - 12 / jambe		1 min 30
Leg curl assis ou allongé	3	12 - 15		1 min 15
Leg extension à la machine	3	10 - 12		1 min 30
Mollets debout ou à la presse	3	12 - 15		1 min 15
Adductions / Abductions (biset)	3	12 - 15 / exo		1 min

Suivi d'entraînement :