



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

# Powerbuilding — 4 jours

Combine un travail de force à faible répétition sur les mouvements principaux et un travail d’accessoires à plus haut volume pour la prise de muscle.

Voir ce programme en ligne → [forceaddictacademy.com/programmes/powerbuilding-4-jours](https://forceaddictacademy.com/programmes/powerbuilding-4-jours)

|                                                                          |                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJECTIF</b><br>Force et volume (powerbuilding)                       | <b>NIVEAU</b><br>Avancé                                              |
| <b>DURÉE DU PROGRAMME</b><br>Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines | <b>JOURS/SEMAINE</b><br>4 séances/semaine                            |
| <b>TEMPS PAR SÉANCE</b><br>45–55 min                                     | <b>ÉQUIPEMENT</b><br>Barre, Haltères, Machines guidées, Banc, Poulie |
| <b>AUTEUR</b><br>Force Addict Academy                                    |                                                                      |

## 1 Jour Squat

| Exercice                         | Séries | Répétitions | Repos   |
|----------------------------------|--------|-------------|---------|
| <a href="#">Squat back</a>       | 5      | 5           | 2–3 min |
| <a href="#">Presse à cuisses</a> | 3      | 10–12       | 90 s    |
| <a href="#">Leg curl allongé</a> | 3      | 10–12       | 60 s    |
| <a href="#">Mollets debout</a>   | 4      | 12–15       | 45 s    |

## 2 Jour Développé couché

| Exercice                                      | Séries | Répétitions | Repos   |
|-----------------------------------------------|--------|-------------|---------|
| <a href="#">Développé couché</a>              | 5      | 5           | 2–3 min |
| <a href="#">Développé incliné haltères</a>    | 3      | 8–10        | 90 s    |
| <a href="#">Écarté poulie vis-à-vis</a>       | 3      | 12–15       | 60 s    |
| BRAS                                          |        |             |         |
| <a href="#">Extension triceps à la poulie</a> | 3      | 12–15       | 60 s    |

## 3 Jour Soulevé de terre

| Exercice                                       | Séries | Répétitions | Repos |
|------------------------------------------------|--------|-------------|-------|
| <a href="#">Soulevé de terre conventionnel</a> | 5      | 5           | 3 min |
| <a href="#">Rowing barre buste penché</a>      | 3      | 8–10        | 90 s  |
| <a href="#">Tractions (ou tirage vertical)</a> | 3      | 8–10        | 90 s  |
| BRAS                                           |        |             |       |
| <a href="#">Curl biceps barre</a>              | 3      | 10–12       | 60 s  |

## 4 Jour Accessoires

| Exercice                                      | Séries | Répétitions   | Repos |
|-----------------------------------------------|--------|---------------|-------|
| <a href="#">Développé militaire haltères</a>  | 3      | 8–12          | 90 s  |
| <a href="#">Élévations latérales haltères</a> | 3      | 12–15         | 60 s  |
| JAMBES                                        |        |               |       |
| <a href="#">Squat bulgare</a>                 | 3      | 10–12 / jambe | 60 s  |
| ABDOMINAUX & CORE                             |        |               |       |
| <a href="#">Gainage (planche)</a>             | 3      | 30–60 s       | 45 s  |

### PROGRESSION

Progressez en charge sur les mouvements principaux (5x5) chaque semaine si possible ; ajustez le volume des accessoires selon votre récupération.

Ce programme est pédagogique et général — adaptez toujours l'intensité à votre niveau. Demandez un avis médical avant de reprendre une activité physique intense après une longue pause ou en cas de pathologie.