



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Push / Pull / Legs — 6 jours (avancé)

Chaque journée type revient deux fois dans la semaine (Push, Pull, Legs, Push, Pull, Legs), pour un volume hebdomadaire élevé par groupe musculaire.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.com/programmes/ppl-6-jours-avance

OBJECTIF Prise de volume musculaire (avancé)	NIVEAU Avancé
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 6 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 50–60 min	ÉQUIPEMENT Barre, Haltères, Poulie, Machines guidées, Banc
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Push (poussée)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé couché barre	5	6–10	2 min
Développé incliné haltères	4	8–12	90 s
ÉPAULES			
Développé militaire haltères	3	10–12	90 s
BRAS			
Extension triceps à la poulie	4	10–15	60 s

2 Pull (tirage)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tractions (pull-up)	5	6–10	2 min
Rowing barre buste penché	4	8–12	90 s
Tirage horizontal à la poulie	3	10–12	90 s
BRAS			
Curl biceps barre	4	10–12	60 s

3 Legs (jambes)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat back	5	6–10	2 min
Soulevé de terre roumain	4	8–10	90 s
Presse à cuisses	3	10–12	90 s
Mollets debout	4	12–15	45 s

PROGRESSION

6 séances par semaine laissent peu de marge en cas de mauvaise récupération : surveillez le sommeil et n’hésitez pas à retirer une séance ponctuellement.

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.