



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

ANATOMIE

PROGRAMMES

EXERCICES

DIÉTÉTIQUE

BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Prise de masse sèche — Upper/Lower 4 jours

Structure en 4 séances : Haut A, Bas A, repos, Haut B, Bas B, puis 2 jours de repos. Les variantes A et B alternent l'angle de travail (poussée/tirage dominant en haut, quadriceps/chaîne postérieure dominant en bas) pour couvrir chaque groupe musculaire sous plusieurs axes sans répéter deux fois le même enchaînement dans la semaine.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.fr/programmes/prise-de-masse-seche-upper-lower

OBJECTIF Prise de muscle en surplus calorique contrôlé	NIVEAU Intermédiaire
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 4 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 60–70 min	ÉQUIPEMENT Barre, Haltères, Poulie, Banc, Rack, Machines guidées
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Haut A (poussée dominante)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé couché barre	4	8–10	2 min
DOS			
Tirage horizontal à la poulie basse	4	10–12	90 s
PECTORAUX			
Développé incliné haltères	3	10–12	90 s
ÉPAULES			
Élévations latérales haltères	3	12–15	60 s
BRAS			
Extension triceps à la poulie	3	12–15	60 s
Curl biceps barre	3	10–12	60 s

2 Bas A (quadriceps dominant)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat back	4	8–10	2 min
Presse à cuisses	3	10–12	90 s
Fente avant	3	10–12 / jambe	60 s
Leg curl allongé	3	12–15	60 s
Mollets debout	4	12–15	45 s
ABDOMINAUX & CORE			
Gainage (planche)	3	30–45 s	45 s

3 Haut B (tirage dominant)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tractions (ou tirage vertical)	4	8–10	2 min
ÉPAULES			
Développé militaire haltères	3	10–12	90 s
DOS			
Rowing haltère unilatéral	3	10–12	90 s
PECTORAUX			
Écarté couché haltères	3	12–15	60 s
ÉPAULES			
Oiseau (élévations postérieures)	3	12–15	60 s
BRAS			
Curl marteau	3	10–12	60 s

4 Bas B (chaîne postérieure dominante)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Soulevé de terre roumain	4	8–10	2 min
Squat bulgare	3	10–12 / jambe	90 s
Hip thrust	3	10–12	90 s
Leg extension	3	12–15	60 s
Mollets assis	3	15–20	45 s
ABDOMINAUX & CORE			
Relevé de genoux suspendu	3	10–15	45 s

PROGRESSION

Utilisez la progression double : augmentez d'abord les répétitions jusqu'au haut de la fourchette sur toutes les séries d'un exercice, puis augmentez la charge (2,5 à 5 %) et revenez au bas de la fourchette. Le volume compte plus que la charge maximale sur ce type de programme.

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.