



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

 ANATOMIE

 PROGRAMMES

 EXERCICES

 DIÉTÉTIQUE

 BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

Push / Pull / Legs — Intermédiaire

Permet un volume plus élevé par groupe musculaire que le Full Body ou l'Upper/Lower, au prix d'une disponibilité plus importante. Un enchaînement courant : Push, Pull, Legs, repos, Push, Pull, Legs — à adapter selon votre récupération.

Voir ce programme en ligne → forceaddictacademy.com/programmes/push-pull-legs-intermediaire

OBJECTIF Prise de volume musculaire	NIVEAU Intermédiaire
DURÉE DU PROGRAMME Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines	JOURS/SEMAINE 5–6 séances/semaine
TEMPS PAR SÉANCE 40–50 min	ÉQUIPEMENT Barre, Haltères, Poulie, Machines guidées, Banc
AUTEUR Force Addict Academy	

1 Push (poussée)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé couché	4	6–10	2 min
ÉPAULES			
Développé militaire	3	8–12	90 s
PECTORAUX			
Écarté poulie vis-à-vis	3	12–15	60 s
BRAS			
Extension triceps à la poulie	3	12–15	60 s

2 Pull (tirage)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tractions (ou tirage vertical)	4	6–10	2 min
Rowing buste penché	3	8–12	90 s
Tirage horizontal à la poulie	3	10–12	90 s
BRAS			
Curl biceps	3	10–15	60 s

3 Legs (jambes)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat	4	6–10	2 min
Soulevé de terre roumain	3	8–10	90 s
Fente avant	3	10–12 / jambe	60 s
Extension mollets debout	3	12–15	60 s

PROGRESSION

Avec 5 à 6 séances par semaine, surveillez la récupération de près : si les performances stagnent ou reculent sur plusieurs séances, une semaine de décharge est probablement nécessaire.

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.