



LA SCIENCE DU MOUVEMENT, AU SERVICE DE VOTRE PROGRESSION

ANATOMIE

PROGRAMMES

EXERCICES

DIÉTÉTIQUE

BOUTIQUE

PROGRAMME SPORTIF

# Split par groupe musculaire — 5 jours

Format historique de la musculation : chaque muscle n’est travaillé qu’une fois par semaine, mais avec un volume important sur cette unique séance.

Voir ce programme en ligne → [forceaddictacademy.com/programmes/split-bro-5-jours](https://forceaddictacademy.com/programmes/split-bro-5-jours)

|                                                                          |                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJECTIF</b><br>Prise de volume musculaire                            | <b>NIVEAU</b><br>Avancé                                              |
| <b>DURÉE DU PROGRAMME</b><br>Continu — réévaluez tous les 6 à 8 semaines | <b>JOURS/SEMAINE</b><br>5 séances/semaine                            |
| <b>TEMPS PAR SÉANCE</b><br>45–55 min                                     | <b>ÉQUIPEMENT</b><br>Barre, Haltères, Banc, Poulie, Machines guidées |
| <b>AUTEUR</b><br>Force Addict Academy                                    |                                                                      |

## 1 Jour Pectoraux

| Exercice                   | Séries | Répétitions | Repos |
|----------------------------|--------|-------------|-------|
| Développé couché barre     | 4      | 6–10        | 2 min |
| Développé incliné haltères | 3      | 8–12        | 90 s  |
| Écarté couché haltères     | 3      | 12–15       | 60 s  |
| Dips                       | 3      | 8–12        | 90 s  |

## 2 Jour Dos

| Exercice                      | Séries | Répétitions | Repos |
|-------------------------------|--------|-------------|-------|
| Tractions (pull-up)           | 4      | 6–10        | 2 min |
| Rowing barre buste penché     | 4      | 8–12        | 90 s  |
| Tirage horizontal à la poulie | 3      | 10–12       | 90 s  |
| Face pull                     | 3      | 12–15       | 60 s  |

## 3 Jour Jambes

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

## 4 Jour Épaules

| Exercice                         | Séries | Répétitions | Repos |
|----------------------------------|--------|-------------|-------|
| Développé militaire barre        | 4      | 6–10        | 2 min |
| Élévations latérales haltères    | 4      | 12–15       | 60 s  |
| Oiseau (élévations postérieures) | 3      | 12–15       | 60 s  |
| Rowing menton                    | 3      | 10–12       | 60 s  |

## 5 Jour Bras

| Exercice                         | Séries | Répétitions | Repos |
|----------------------------------|--------|-------------|-------|
| Curl biceps barre                | 4      | 8–12        | 90 s  |
| Extension triceps à la poulie    | 4      | 10–15       | 90 s  |
| Curl marteau                     | 3      | 10–12       | 60 s  |
| Extension triceps barre au front | 3      | 10–12       | 60 s  |

### PROGRESSION

Ce format à haut volume demande une récupération sérieuse : priorisez le sommeil et surveillez les signes de fatigue excessive d’une semaine à l’autre.

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.