

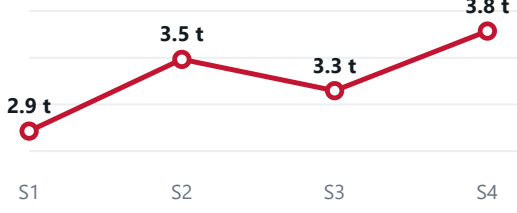
Cette annexe fait partie intégrante du programme « Programme ».
Généré le 27/09/2026.

Analyse du programme

Évolution du volume par séance • Valeurs absolues

Séance 1 2.9 t → 3.8 t (+841 kg)

Force - surcharge progressive



Séance 2 480 kg → 720 kg (+240 kg)

Circuit métabolique - corps entier



Séance 3 780 kg → 1.1 t (+366 kg)

Circuit avec échauffement - jambes et épaules



Volume total par semaine 4.2 t → 5.6 t (+1.4 t)

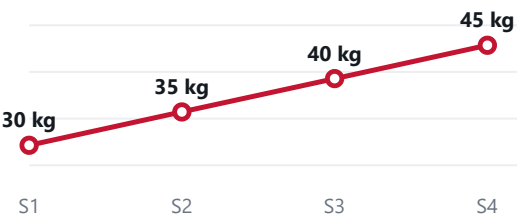
Toutes séances confondues



Évolution de la charge maximale par séance • Valeurs absolues

Séance 1 30 kg → 45 kg (+15 kg)

Force - surcharge progressive



Séance 2 8 kg → 12 kg (+4 kg)

Circuit métabolique - corps entier



Séance 3 10 kg → 16 kg (+6 kg)

Circuit avec échauffement - jambes et épaules



Charge max moyenne par semaine 16 kg → 24.3 kg (+8.3 kg)

Toutes séances confondues



Semaine 1

3 séances

Total semaine : 4.2 t • Charge max moy. : 16.0 kg

Séance 1 • Objectif : Force - surcharge progressive

2.9 t 30.0 kg

Séance 2 • Objectif : Circuit métabolique - corps entier

480 kg 8.0 kg

Séance 3 • Objectif : Circuit avec échauffement - jambes et épaules

780 kg 10.0 kg

Semaine 2

3 séances

Total semaine : 4.9 t • Charge max moy. : 18.3 kg

Séance 1 • Objectif : Force - surcharge progressive

3.5 t 35.0 kg

Séance 2 • Objectif : Circuit métabolique - corps entier

480 kg 8.0 kg

Séance 3 • Objectif : Circuit avec échauffement - jambes et épaules

882 kg 12.0 kg

Semaine 3

3 séances

Total semaine : 5.0 t • Charge max moy. : 22.0 kg

Séance 1 • Objectif : Force - surcharge progressive

3.3 t 40.0 kg

Séance 2 • Objectif : Circuit métabolique - corps entier

720 kg 12.0 kg

Séance 3 • Objectif : Circuit avec échauffement - jambes et épaules

1.0 t 14.0 kg

Semaine 4

3 séances

Total semaine : 5.6 t • Charge max moy. : 24.3 kg

Séance 1 • Objectif : Force - surcharge progressive

3.8 t 45.0 kg

Séance 2 • Objectif : Circuit métabolique - corps entier

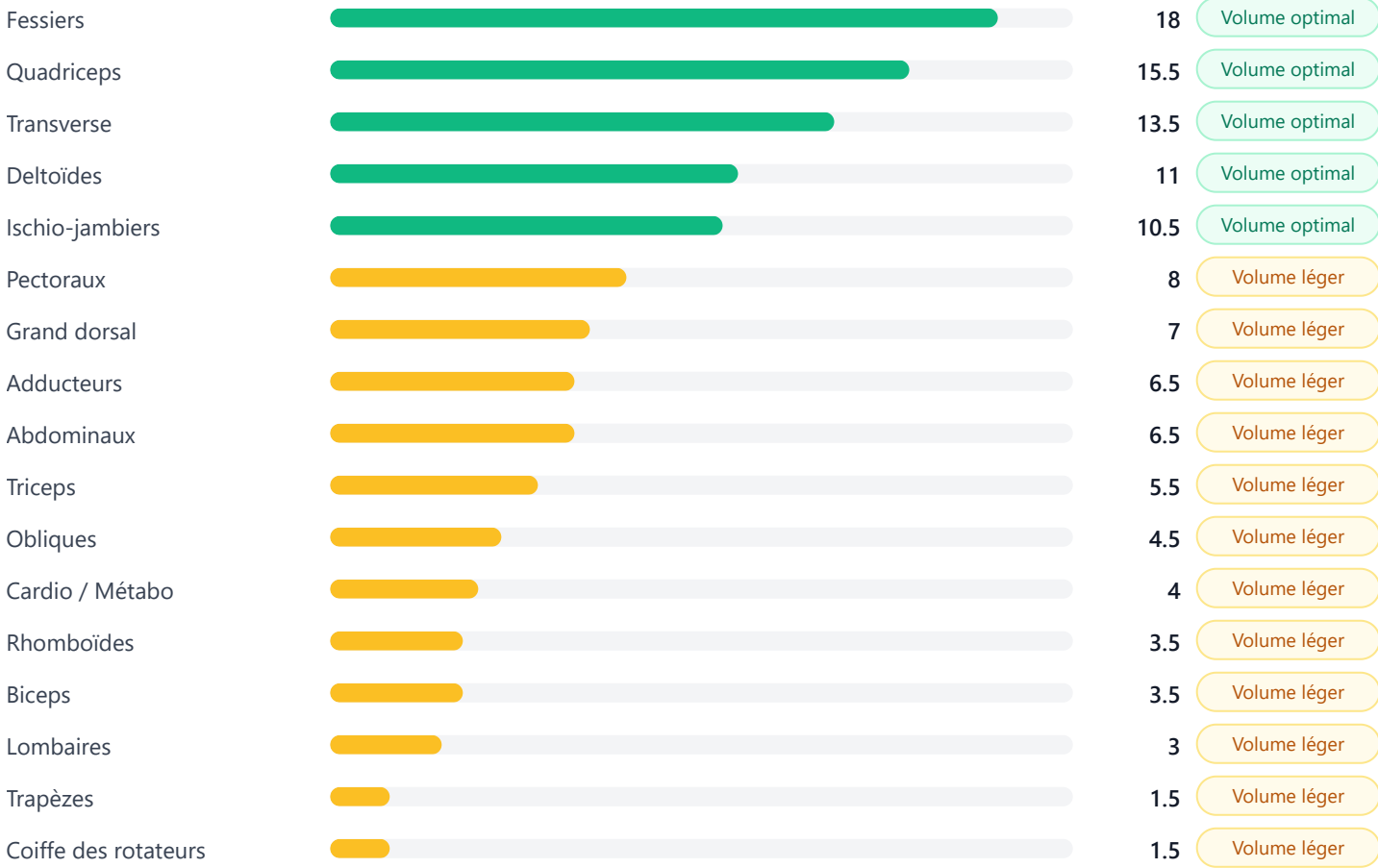
720 kg 12.0 kg

Séance 3 • Objectif : Circuit avec échauffement - jambes et épaules

1.1 t 16.0 kg

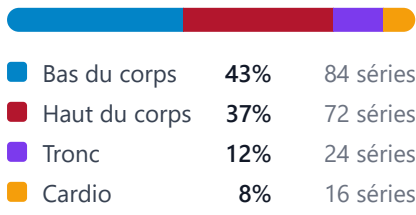
Volume hebdomadaire par muscle

Séries par semaine. Plage de travail courante : 10 à 20 séries. L'échauffement n'est pas compté ; une série sur un groupe secondaire compte pour moitié.



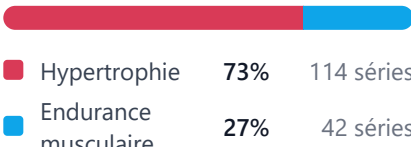
Équilibre du programme

Répartition des séries entre le haut du corps, le bas du corps et le tronc.



Répartition par filière

Déduite des répétitions : force maximale (≤ 5), hypertrophie (6 à 12), endurance (> 12). Les exercices chronométrés ne sont pas comptés.



Progression de la charge

Charge de la semaine rapportée à la moyenne des 4 précédentes. À partir de 1.7, la progression est brutale ; entre 1.5 et 1.7, restez vigilant. En dessous de 0.8, la charge retombe nettement (généralement une semaine plus légère, pas un signal d'alerte).

S1	-	4 198 kg
S2	×1.17	4 903 kg
S3	×1.11	5 042 kg
S4	×1.20	5 645 kg