



PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR SPORTIFS AVANCÉS

Plus de force, d'endurance et une progression ciblée

Un programme sur 5 jours pour développer sa masse musculaire

Un programme structuré aide les sportifs expérimentés à entraîner leurs groupes musculaires de manière ciblée et à progresser durablement. Avec l'expérience, la gestion des charges, le choix des exercices et la récupération deviennent de plus en plus importants.

Ce split de cinq jours répartit le travail de musculation entre différents groupes musculaires. Il associe des exercices de base et des exercices d'isolation pour favoriser le développement de la force et de la masse musculaire.

Important : ce programme comporte un volume élevé et s'adresse aux personnes expérimentées. Adapter les séries, les charges et les jours d'entraînement à ses capacités.

SPLIT 5 JOURS - VUE D'ENSEMBLE

JOUR 1 - PECTORAUX ET TRICEPS

Exercice	Séries	Répétitions
Développé couché à la barre	5	6-8
Développé incliné avec haltères	4	8-10
Dips	4	8-10
Écartés à la poulie	3	12-15
Extensions triceps à la poulie	4	10-12
Barre au front avec barre EZ	3	10-12

Objectif : Pectoraux et triceps : exercices de poussée polyarticulaires et exercices d'isolation complémentaires.



JOUR 2 - DOS ET BICEPS

Exercice	Séries	Répétitions
Soulevé de terre classique	5	5
Tractions	4	8-12
Rowing à la barre	4	8-10
Tirage vertical prise neutre serrée	3	10-12
Curl à la barre	4	8-10
Curl marteau avec haltères	3	10-12

Objectif : Largeur et épaisseur du dos, ainsi que biceps. Garder une position stable et effectuer des mouvements contrôlés.

JOUR 3 - JAMBES ET MOLLETS

Exercice	Séries	Répétitions
Squat à la barre	5	6-8
Presse à cuisses	4	10
Soulevé de terre roumain	4	8-10
Fentes	3	12 par jambe
Leg curl	3	12
Élévations des mollets debout	5	15

Objectif : Quadriceps, ischio-jambiers, fessiers et mollets. Soigner la technique, surtout pour le squat et le soulevé de terre roumain.



JOUR 4 - ÉPAULES ET ABDOMINAUX

Exercice	Séries	Répétitions
Développé militaire à la barre	5	6-8
Élévations latérales avec haltères	4	12
Oiseau buste penché	4	12
Élévations frontales à la poulie ou avec haltères	3	12
Crunchs lestés	4	20
Relevés de jambes suspendu	4	15
Gainage planche	3	60-90 s

Objectif : Deltoïdes antérieurs, moyens et postérieurs, ainsi que stabilité de la sangle abdominale.

JOUR 5 - BRAS ET POINTS FAIBLES INDIVIDUELS

Exercice	Séries	Répétitions
Développé couché prise serrée	4	8-10
Curl avec barre EZ	4	8-10
Extensions triceps à la corde	3	12
Curl concentration	3	12
Dips aux barres parallèles ou sur banc	3	12
Curl marteau à la poulie	3	12
Exercices complémentaires individuels	Selon besoins	Selon besoins

Objectif : Travail ciblé des bras et amélioration des points faibles. Adapter le volume supplémentaire, les biceps et triceps étant déjà sollicités les autres jours.



RÈGLES IMPORTANTES POUR LES SPORTIFS AVANCÉS

Temps de repos : Pour les exercices de base lourds, des pauses de 2 à 3 minutes, voire plus, sont souvent adaptées. Pour les exercices d'isolation plus légers, environ 60 à 120 secondes peuvent suffire.

Surcharge progressive : Chercher à améliorer ses performances sur la durée : répétitions supplémentaires, charges plus élevées ou meilleure qualité d'exécution.

Apport en protéines : Pour de nombreux pratiquants de musculation, environ 1,4 à 2,0 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour constituent une fourchette indicative utile.

Sommeil : Prévoir si possible 7 à 9 heures de sommeil par nuit. La récupération soutient les performances et l'adaptation à l'entraînement.

Semaines de récupération : En cas de fatigue persistante ou après de longues périodes intensives, réduire temporairement le volume ou l'intensité peut être utile. Un rythme fixe ne convient pas à tous.

Organisation : Les cinq jours d'entraînement ne doivent pas forcément être consécutifs. Des jours de repos supplémentaires entre les séances peuvent être bénéfiques.

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT ET HYPERTROPHIE : QUE DIT LA SCIENCE ?

Le nombre de séries adapté à chaque groupe musculaire dépend notamment de l'expérience, de l'intensité et de la capacité de récupération. Un volume plus élevé ne garantit pas de meilleurs résultats.

Dans notre article scientifique, découvrez comment le nombre de séries peut influencer l'hypertrophie et quelles différences existent entre débutants et pratiquants avancés.

Lire notre article scientifique sur le volume d'entraînement.

CONCLUSION - PROGRESSER AVEC UN SPLIT DE 5 JOURS

Un split de cinq jours permet de répartir les groupes musculaires sur plusieurs séances. Pour progresser durablement, il faut surtout une gestion adaptée des charges, une bonne technique et une récupération suffisante.

Entraînez-vous régulièrement, progressez de manière contrôlée et adaptez ce programme à vos besoins. En savoir plus :
bodybuilding · prise de masse · récupération.



JOURNAL D’ENTRAÎNEMENT - JOUR 1 - PECTORAUX ET TRICEPS

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____

Notez pour chaque série la charge réellement utilisée et le nombre de répétitions. Pour les exercices au poids du corps, indiquez « PDC » si nécessaire.

Exercice	Série	Charge (kg)	Rép./temps	Notes
Développé couché à la barre	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Développé incliné avec haltères	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Dips	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Écartés à la poulie	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Extensions triceps à la poulie	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____



Exercice	Série	Charge (kg)	Rép./temps	Notes
Barre au front avec barre EZ	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Forme du jour / progrès / prochain ajustement :



JOURNAL D’ENTRAÎNEMENT - JOUR 2 - DOS ET BICEPS

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____

Notez pour chaque série la charge réellement utilisée et le nombre de répétitions. Pour les exercices au poids du corps, indiquez « PDC » si nécessaire.

Exercice	Série	Charge (kg)	Rép./temps	Notes
Soulevé de terre classique	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Tractions	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Rowing à la barre	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Tirage vertical prise neutre serrée	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Curl à la barre	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____



Exercice	Série	Charge (kg)	Rép./temps	Notes
Curl marteau avec haltères	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Forme du jour / progrès / prochain ajustement :



JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 3 - JAMBES ET MOLLETS

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____

Notez pour chaque série la charge réellement utilisée et le nombre de répétitions. Pour les exercices au poids du corps, indiquez « PDC » si nécessaire.

Exercice	Série	Charge (kg)	Rép./temps	Notes
Squat à la barre	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Presse à cuisses	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Soulevé de terre roumain	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Fentes	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Leg curl	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____



Exercice	Série	Charge (kg)	Rép./temps	Notes
Élévations des mollets debout	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____

Forme du jour / progrès / prochain ajustement :



JOURNAL D’ENTRAÎNEMENT - JOUR 4 - ÉPAULES ET ABDOMINAUX

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____

Notez pour chaque série la charge réellement utilisée et le nombre de répétitions. Pour les exercices au poids du corps, indiquez « PDC » si nécessaire.

Exercice	Série	Charge (kg)	Rép./temps	Notes
Développé militaire à la barre	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Élévations latérales avec haltères	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Oiseau buste penché	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Élévations frontales à la poulie ou avec haltères	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Crunchs lestés	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____



Exercice	Série	Charge (kg)	Rép./temps	Notes
Relevés de jambes suspendu	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Gainage planche	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Forme du jour / progrès / prochain ajustement :



JOURNAL D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 5 - BRAS ET POINTS FAIBLES INDIVIDUELS

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____

Notez pour chaque série la charge réellement utilisée et le nombre de répétitions. Pour les exercices au poids du corps, indiquez « PDC » si nécessaire.

Exercice	Série	Charge (kg)	Rép./temps	Notes
Développé couché prise serrée	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Curl avec barre EZ	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Extensions triceps à la corde	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Curl concentration	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Dips aux barres parallèles ou sur banc	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Curl marteau à la poulie	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____



Exercice	Série	Charge (kg)	Rép./temps	Notes
Exercices complémentaires individuels	1	_____	_____	_____

Forme du jour / progrès / prochain ajustement :



SUIVI DES PROGRÈS - 8 SEMAINES

Consignez vos jours d'entraînement, vos performances et votre récupération. Ajustez le volume si nécessaire.

Semaine	Jours d'entraînement	Progrès / observations
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____
8	_____	_____

NOTES PERSONNELLES