



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE

Programme sur 4 jours avec exercices fondamentaux pour gagner en force

Développer sa force nécessite un programme structuré, une technique maîtrisée et une augmentation progressive des charges. Pour les exercices de base lourds, l'intensité, les temps de repos et la récupération jouent un rôle essentiel.

Ce programme sur quatre jours associe des exercices fondamentaux lourds et des mouvements complémentaires. Il vise à améliorer la force maximale, la stabilité physique et les performances au fil du temps. Il s'adresse surtout aux personnes ayant déjà de l'expérience en musculation. Choisissez des charges permettant des répétitions contrôlées avec une bonne technique.

JOUR 1 - POITRINE ET TRICEPS

Exercice	Séries x répétitions
Développé couché à la barre	5 x 5
Développé incliné	4 x 6
Dips aux barres parallèles	4 x 6-8
Développé couché prise serrée	3 x 6-8

Objectif : Développer la force de poussée ; renforcer les pectoraux, les triceps et les muscles stabilisateurs des épaules.

JOUR 2 - DOS ET BICEPS

Exercice	Séries x répétitions
Soulevé de terre classique	5 x 5
Tractions	4 x 6
Rowing à la barre	4 x 6
Curl biceps à la barre	3 x 8

Objectif : Améliorer la force de tirage et renforcer le dos. Pendant le soulevé de terre, maintenir le tronc stable et contrôler le mouvement.



JOUR 3 - JAMBES ET BAS DU CORPS

Exercice	Séries × répétitions
Squats à la barre	5 × 5
Presse à cuisses	4 × 8
Soulevé de terre roumain	4 × 6
Élévations des mollets debout	4 × 12

Objectif : Développer la force des jambes et renforcer les cuisses, les fessiers et les mollets ; améliorer également la stabilité du tronc.

JOUR 4 - ÉPAULES ET TRONC

Exercice	Séries × répétitions
Développé militaire à la barre	5 × 5
Élévations latérales avec haltères	4 × 10
Élévations latérales buste penché	3 × 10
Gainage (planche)	3 × 60 secondes

Objectif : Développer la force des épaules, renforcer les faisceaux latéraux et postérieurs et stabiliser le tronc.



RÈGLES IMPORTANTES POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement : commencez chaque séance par environ 5 à 10 minutes de mouvement léger, puis des séries d'échauffement spécifiques avant les exercices lourds.

Progression des charges : augmentez progressivement le poids lorsque toutes les répétitions prévues sont réalisées avec une technique correcte et un bon contrôle.

Temps de repos : pour les exercices fondamentaux lourds, 2 à 5 minutes sont souvent adaptées ; des pauses plus courtes peuvent suffire pour les exercices complémentaires.

Apport en protéines : pour de nombreux adultes pratiquant régulièrement la musculation, environ 1,4 à 2,0 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour constituent un repère utile.

Sommeil : pour la plupart des adultes, environ 7 à 9 heures par nuit sont recommandées.

Récupération : prévoyez suffisamment de repos. Le soulevé de terre, le squat et les autres exercices lourds peuvent entraîner une fatigue importante.

Suivi de l'entraînement : notez les charges, les répétitions et les progrès pour mieux évaluer votre évolution.

GAIN DE FORCE ET DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Le gain de force et l'hypertrophie musculaire sont liés, mais leurs priorités diffèrent. L'entraînement de force maximale privilégie souvent des charges lourdes, moins de répétitions et des pauses plus longues. Les adaptations du système nerveux jouent également un rôle important. Pour développer la masse musculaire, une plage de répétitions plus large peut être utilisée. La charge, le volume et la récupération restent déterminants. Ces approches peuvent se compléter.

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT ET FORCE

Outre l'intensité, le nombre de séries influence les adaptations physiques. Le volume approprié dépend de l'expérience, de la tolérance à l'effort et des objectifs. Pour en savoir plus : notre article scientifique sur le volume d'entraînement.

CONCLUSION - DÉVELOPPER SA FORCE DURABLEMENT

Un programme structuré sur quatre jours peut constituer une bonne base pour gagner en force. La qualité technique, l'augmentation progressive des charges et la récupération sont essentielles. Les progrès à long terme reposent sur la régularité, la patience et une progression bien planifiée.

Pour en savoir plus : Bodybuilding · Prise de masse · Récupération



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 1 - POITRINE ET TRICEPS

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____ Notes : _____

Pour chaque exercice, notez la charge utilisée et les répétitions réellement effectuées. Pour la planche, indiquez le temps maintenu.

Exercice / objectif	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
Développé couché à la barre 5 x 5	_____	_____	_____	_____	_____
Développé incliné 4 x 6	_____	_____	_____	_____	_____
Dips aux barres parallèles 4 x 6-8	_____	_____	_____	_____	_____
Développé couché prise serrée 3 x 6-8	_____	_____	_____	_____	_____

Comment s'est passée la séance ? _____

Que voudrais-je améliorer la prochaine fois ? _____

Prochaine séance prévue : _____



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 2 - DOS ET BICEPS

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____ Notes : _____

Pour chaque exercice, notez la charge utilisée et les répétitions réellement effectuées. Pour la planche, indiquez le temps maintenu.

Exercice / objectif	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
Soulevé de terre classique 5 x 5	_____	_____	_____	_____	_____
Tractions 4 x 6	_____	_____	_____	_____	_____
Rowing à la barre 4 x 6	_____	_____	_____	_____	_____
Curl biceps à la barre 3 x 8	_____	_____	_____	_____	_____

Comment s'est passée la séance ? _____

Que voudrais-je améliorer la prochaine fois ? _____

Prochaine séance prévue : _____



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 3 - JAMBES ET BAS DU CORPS

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____ Notes : _____

Pour chaque exercice, notez la charge utilisée et les répétitions réellement effectuées. Pour la planche, indiquez le temps maintenu.

Exercice / objectif	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
Squats à la barre 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Presse à cuisses 4 × 8	_____	_____	_____	_____	_____
Soulevé de terre roumain 4 × 6	_____	_____	_____	_____	_____
Élévations des mollets debout 4 × 12	_____	_____	_____	_____	_____

Comment s'est passée la séance ? _____

Que voudrais-je améliorer la prochaine fois ? _____

Prochaine séance prévue : _____



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - JOUR 4 - ÉPAULES ET TRONC

Date : _____ Poids corporel (facultatif) : _____ Notes : _____

Pour chaque exercice, notez la charge utilisée et les répétitions réellement effectuées. Pour la planche, indiquez le temps maintenu.

Exercice / objectif	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
Développé militaire à la barre 5 x 5	_____	_____	_____	_____	_____
Élévations latérales avec haltères 4 x 10	_____	_____	_____	_____	_____
Élévations latérales buste penché 3 x 10	_____	_____	_____	_____	_____
Gainage (planche) 3 x 60 secondes	_____	_____	_____	_____	_____

Comment s'est passée la séance ? _____

Que voudrais-je améliorer la prochaine fois ? _____

Prochaine séance prévue : _____