

Programme de prise de masse pour Fatima Chrigui

INFORMATIONS DU PROGRAMME

| Duree      | Objectif                                                    | Niveau        | Date debut |
|------------|-------------------------------------------------------------|---------------|------------|
| 4 semaines | Augmenter la masse musculaire et améliorer la force globale | Intermediaire | 29/07/2026 |

MEMBRE

| Nom complet    | Email | Telephone | Date programme |
|----------------|-------|-----------|----------------|
| chrigui fatima |       |           | 29/07/2026     |

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT COMPLET

| Jour     | Exercice                     | Series | Repetitions | Repos |
|----------|------------------------------|--------|-------------|-------|
| Lundi    | <b>Pectoraux et triceps</b>  |        |             |       |
|          | Développé couché             | 4      | 8-10        | 90s   |
|          | Élévations latérales         | 3      | 12-15       | 60s   |
|          | Extensions triceps           | 3      | 10-12       | 60s   |
| Mardi    | <b>Dorsaux et biceps</b>     |        |             |       |
|          | Tractions                    | 4      | 8-10        | 90s   |
|          | Rames assises                | 3      | 10-12       | 60s   |
|          | Curl à la barre              | 3      | 10-12       | 60s   |
| Mercredi | <b>Jambes</b>                |        |             |       |
|          | Squats                       | 4      | 8-10        | 90s   |
|          | Presse à la jambe            | 3      | 10-12       | 60s   |
|          | Extensions à la jambe        | 3      | 12-15       | 60s   |
| Vendredi | <b>Épaules et abdominaux</b> |        |             |       |
|          | Développé militaire          | 4      | 8-10        | 90s   |
|          | Élévations latérales         | 3      | 10-12       | 60s   |
|          | Planches                     | 3      | 30-60s      | 60s   |

### STATISTIQUES DU PROGRAMME

| Metrique           | Valeur                                                      |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|
| Duree totale       | 4 semaines                                                  |
| Nombre de jours    | 4 jours                                                     |
| Total exercices    | 12 exercices                                                |
| Niveau             | Intermediaire                                               |
| Objectif principal | Augmenter la masse musculaire et améliorer la force globale |

Ce programme a ete genere par FitOrga SaaS Platform  
Pour toute question, contactez votre coach ou l'administration  
Bon entrainement !