

## Prise de Masse Intensive

**INFORMATIONS DU PROGRAMME**

| Duree      | Objectif                                            | Niveau        | Date debut |
|------------|-----------------------------------------------------|---------------|------------|
| 4 semaines | Augmenter la masse musculaire de manière équilibrée | Intermediaire | 15/07/2026 |

**MEMBRE**

| Nom complet     | Email | Telephone | Date programme |
|-----------------|-------|-----------|----------------|
| chrigui yassine |       |           | 15/07/2026     |

## PROGRAMME D'ENTRAINEMENT COMPLET

| Jour     | Exercice                     | Series | Repetitions | Repos |
|----------|------------------------------|--------|-------------|-------|
| Lundi    | <b>Pectoraux et Triceps</b>  |        |             |       |
|          | Développé couché             | 4      | 8-10        | 90s   |
|          | Écarté couché                | 3      | 10-12       | 60s   |
|          | Poulie basse                 | 3      | 12-15       | 60s   |
| Mardi    | <b>Dorsaux et Biceps</b>     |        |             |       |
|          | Tirage assis                 | 4      | 8-10        | 90s   |
|          | Tirage debout                | 3      | 10-12       | 60s   |
|          | Curl à la poulie             | 3      | 10-12       | 60s   |
| Jeudi    | <b>Jambes</b>                |        |             |       |
|          | Squat                        | 4      | 8-10        | 90s   |
|          | Presse à la jambe            | 3      | 10-12       | 60s   |
|          | Extension à la jambe         | 3      | 12-15       | 60s   |
| Vendredi | <b>Épaules et Abdominaux</b> |        |             |       |
|          | Développé assis              | 4      | 8-10        | 90s   |
|          | Élévations latérales         | 3      | 10-12       | 60s   |
|          | Crunch                       | 3      | 12-15       | 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 de manière équilibrée |

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