

Programme de Prise de Masse pour Khalil

INFORMATIONS DU PROGRAMME

Duree	Objectif	Niveau	Date debut
4 semaines	Augmenter la masse musculaire de manière équilibrée	Intermediaire	29/07/2026

MEMBRE

Nom complet	Email	Telephone	Date programme
Sidqi khalil Mohemed			29/07/2026

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT COMPLET

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

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