

LEGION

PRISE DE MASSE

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT — 7 JOURS

Lundi	Pectoraux + triceps	Développé couché 4×6-10 • Incliné 3×8-12 • Écartés 3×10-15 • Extension triceps 3×10-15 • Gainage 3×30-45 s	90-150 s
Mardi	Dos + biceps	Tirage vertical 4×6-10 • Rowing 4×8-12 • Tirage horizontal 3×10-12 • Curl 3×8-12 • Curl marteau 2×10-15	90-150 s
Mercredi	Jambes	Squat/presse 4×6-10 • SDT roumain 3×8-12 • Fentes 3×8-12/jambe • Leg curl 3×10-15 • Mollets 3×12-20	90-180 s
Jeudi	Repos	Repos complet ou marche légère	—
Vendredi	Épaules + haut du corps	Développé épaules 4×6-10 • Élévations latérales 3×12-15 • Tirage visage 3×12-15 • Incliné 3×8-12 • Tirage horizontal 3×8-12	90-150 s
Samedi	Jambes + bras	Presse 3×8-12 • Hip thrust 3×8-12 • Leg extension 3×10-15 • Curl jambes 3×10-15 • Biceps 2×10-15 • Triceps 2×10-15	60-150 s
Dimanche	Repos	Repos complet	—

RÈGLES LEGION

- Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant une séance intense.
- Progressez progressivement : durée, répétitions ou charge.
- La technique passe avant la charge et la vitesse.
- Les jours de repos font partie du programme.
- En cas de douleur vive, inhabituelle ou persistante, arrêtez l'exercice et demandez un avis professionnel.

IMPORTANT — Guide général à adapter au niveau, au matériel et aux éventuelles limitations. Ce document ne remplace pas un encadrement sportif ou médical personnalisé.