

GYMBERY

Programme de musculation 3 fois par semaine

Le plan half-body clé en main : haut / bas / haut

Débutant à intermédiaire

60 à 75 min / séance

3 séances / semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Échauffement type
- Les 3 séances (haut / bas / haut)
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Un accès à une salle de sport (machines et poids libres)
- De quoi noter vos charges à chaque séance (carnet ou téléphone)

Ce programme half-body enchaîne trois séances : deux orientées haut du corps (avec des exercices différents) et une orientée bas du corps. En décalant la séance de départ d'une semaine à l'autre, vous équilibrez la fréquence haut / bas autour de deux passages par région, ce que la recherche identifie comme le meilleur compromis sur trois jours. Faites les exercices dans l'ordre, des gros mouvements vers l'isolation, et notez vos charges : c'est ce carnet qui pilotera votre progression.



Comment utiliser ce programme

- Enchaînez les séances 1, 2, 3 dans l'ordre, puis décalez d'une semaine sur l'autre (haut / bas / haut, puis bas / haut / bas) pour repasser deux fois sur chaque région.
- Laissez environ 48 heures entre deux sollicitations du même groupe : un calage simple est lundi, mercredi, vendredi.
- Comptez 60 à 75 minutes par séance, échauffement compris. Si une séance déborde, resserrez les repos plutôt que de supprimer un exercice.
- Débutant : partez sur 2 séries par exercice, charges légères et machines guidées pour ancrer la technique avant de monter le volume.
- Progressez en surcharge : une fois le haut de la fourchette de reps atteint partout, ajoutez 2 à 5 % de charge, puis recommencez à grimper en répétitions.



Échauffement type

10 minutes avant chaque séance.

- **Cardio léger** : 5 min de vélo, rameur ou tapis
- **Mobilité** : épaules, hanches, chevilles selon la séance du jour
- **Série d'approche** : une série très légère sur le premier gros mouvement

Séance 1 — Haut du corps

Exercice	Séries	Reps	Repos	Note
Développé couché	4	6-8	2 min	<i>Pectoraux, triceps</i>
Rowing barre	4	6-8	2 min	<i>Dos, biceps</i>

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Développé militaire	4	6-8	2 min	Épaules
Tractions ou tirage vertical	3	10-12	60-90 s	Dos
Curl biceps	3	10-12	60-90 s	Biceps
Extension triceps	3	10-12	60-90 s	Triceps

Séance 2 — Bas du corps

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Squat	4	6-8	2-3 min	Quadriceps, fessiers
Soulevé de terre roumain	4	6-8	2-3 min	Ischio-jambiers, lombaires
Presse ou fentes	3	10-15	60-75 s	Jambes, fessiers
Leg curl	3	10-15	60-75 s	Ischio-jambiers
Mollets debout	3	10-15	60-75 s	Mollets
Gainage	3	30-45 s	60 s	Sangle abdominale

Séance 3 — Haut du corps (variante)

Exercice	Series	Reps	Repos	Note
Développé incliné haltères	4	8-10	90 s	Pectoraux, triceps
Rowing haltère	4	8-10	90 s	Dos
Tractions	4	8-10	90 s	Dos, biceps
Dips	4	8-10	90 s	Pectoraux, triceps
Élévations latérales	3	12-15	60 s	Épaules
Curl marteau	3	12-15	60 s	Biceps, avant-bras



Récupération et nutrition

- Laissez environ 48 heures entre deux sollicitations d'un même groupe musculaire : c'est le délai pour qu'il se reconstruise.
- Visez 1,4 à 2 g de protéines par kilo de poids de corps et par jour (ISSN, 2017), réparties sur la journée.
- Ajustez les calories à votre objectif : léger surplus pour prendre, léger déficit pour sécher, l'entraînement restant le même.
- Dormez suffisamment : stagnation, mauvais sommeil ou démotivation durable signalent une récupération insuffisante, pas un manque de séances.



Conseils et erreurs à éviter

- Ajouter une quatrième séance au lieu de battre ses chiffres de la semaine précédente.
- Garder le split « 1 muscle = 1 jour » : sur 3 jours, chaque muscle n'est alors travaillé qu'une fois.
- Charger trop lourd au détriment de l'exécution sur les gros mouvements.
- Supprimer un exercice quand la séance déborde, plutôt que de resserrer les temps de repos.
- Notez vos charges à chaque passage : c'est ce carnet qui pilote la progression.
- Placez toujours les mouvements polyarticulaires en tête, quand vous êtes frais.



Glossaire

Half-body : découpage qui alterne une séance haut du corps et une séance bas du corps

Surcharge progressive : augmenter régulièrement la contrainte (poids, reps, séries)

Séries dures : séries menées proches de l'échec musculaire

Polyarticulaire : mouvement qui sollicite plusieurs articulations et muscles à la fois

Hypertrophie : augmentation de la taille des fibres musculaires

Reps = répétitions · Repos = temps de récupération entre les séries

Le découpage détaillé (split, half-body, full body) et les explications complètes sont dans l'article :
<https://www.gymbery.fr/programme-musculation-3-fois-par-semaine/>