

GYMBERY

Programme de musculation 4 jours par semaine

Le split classique détaillé séance par séance, plus les variantes half-body et PPL sur 4 jours

Intermédiaire à avancé

45 à 70 min par séance

4 séances par semaine

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Le planning hebdomadaire du split 4 jours
- Les 4 séances du split, exercice par exercice
- La variante half-body sur 4 jours
- La variante PPL sur 4 jours
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Une salle avec poids libres et poulies : barres, haltères, banc
- Une barre de traction ou une machine de tirage vertical
- Un carnet ou une application pour noter charges et répétitions à chaque séance

Quatre séances par semaine permettent de solliciter chaque groupe musculaire deux fois, le rythme que la recherche associe à la croissance musculaire à volume hebdomadaire égal. Ce livret contient le split classique déroulé séance par séance, puis deux variantes sur le même nombre de jours : le half-body et le PPL. Faites les exercices dans l'ordre indiqué, des mouvements polyarticulaires vers l'isolation, et notez vos charges : c'est la tendance qui pilote la progression.



Comment utiliser ce programme

- Le split est le programme de référence du livret : quatre séances, chacune centrée sur deux groupes musculaires complémentaires, avec un jour de repos ou de cardio léger intercalé.
- Vous pouvez décaler les séances selon votre emploi du temps, tant que l'ordre logique (poussée, tirage, jambes, épaules) et l'espacement entre deux séances proches restent respectés.
- Comptez 45 à 70 minutes par séance, échauffement compris : la durée dépend surtout des temps de repos respectés entre les séries.
- Les variantes half-body et PPL reprennent les exercices du split, regroupés par région (haut et bas du corps) ou par type de mouvement (poussée, tirage, jambes), avec les mêmes séries, répétitions et repos.
- Variante PPL : la 4e séance reprend le premier modèle de la rotation, et la semaine suivante démarre par le modèle suivant, pour équilibrer les passages sur chaque groupe.
- Progressez par surcharge progressive : une répétition de plus ou un peu de charge, jamais les deux à la fois.

Planning hebdomadaire du split 4 jours

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance 1	Séance 2	Repos ou cardio léger	Séance 3	Repos	Séance 4	Repos

Séance 1 : pectoraux et triceps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé couché barre	4	6-8	2 min
Développé incliné haltères	3	8-10	90 s
Écarté poulie vis-à-vis	3	12-15	60 s
Dips ou barre au front	3	10-12	60 s
Extension triceps poulie haute	3	12-15	45 s

Séance 2 : dos et biceps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tractions ou tirage vertical	4	6-10	2 min
Rowing barre	3	8-10	90 s
Tirage horizontal poulie	3	10-12	60 s
Curl barre EZ	3	10-12	60 s
Curl marteau haltères	3	12-15	45 s

Séance 3 : jambes et fessiers

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat barre	4	6-8	2-3 min
Soulevé de terre jambes tendues	3	8-10	2 min
Fentes marchées haltères	3	10-12 par jambe	90 s
Hip thrust	3	10-12	90 s
Mollets debout	4	15-20	45 s

Séance 4 : épaules et rappels

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé militaire haltères	4	8-10	90 s
Élévations latérales	3	12-15	45 s
Oiseau poulie ou haltères	3	12-15	45 s
Rappel bras : curl et extension	2 x 2	12-15	45 s
Gainage (planche)	3	30-45 s	45 s

Variante half-body : la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séance A	Séance B	Repos ou cardio léger	Séance A	Repos	Séance B	Repos

Half-body séance A : haut du corps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé couché barre	4	6-8	2 min
Rowing barre	3	8-10	90 s
Développé incliné haltères	3	8-10	90 s
Tractions ou tirage vertical	4	6-10	2 min
Développé militaire haltères	4	8-10	90 s
Curl barre EZ	3	10-12	60 s
Extension triceps poulie haute	3	12-15	45 s

Half-body séance B : bas du corps

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat barre	4	6-8	2-3 min
Soulevé de terre jambes tendues	3	8-10	2 min
Fentes marchées haltères	3	10-12 par jambe	90 s
Hip thrust	3	10-12	90 s
Mollets debout	4	15-20	45 s
Gainage (planche)	3	30-45 s	45 s

Variante PPL : la semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Poussée	Tirage	Repos ou cardio léger	Jambes	Repos	Poussée	Repos

PPL séance 1 : poussée (push)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Développé couché barre	4	6-8	2 min
Développé incliné haltères	3	8-10	90 s

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Dips ou barre au front	3	10-12	60 s
Développé militaire haltères	4	8-10	90 s
Élévations latérales	3	12-15	45 s
Extension triceps poulie haute	3	12-15	45 s

PPL séance 2 : tirage (pull)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Tractions ou tirage vertical	4	6-10	2 min
Rowing barre	3	8-10	90 s
Tirage horizontal poulie	3	10-12	60 s
Oiseau poulie ou haltères	3	12-15	45 s
Curl barre EZ	3	10-12	60 s
Curl marteau haltères	3	12-15	45 s

PPL séance 3 : jambes (legs)

Exercice	Séries	Répétitions	Repos
Squat barre	4	6-8	2-3 min
Soulevé de terre jambes tendues	3	8-10	2 min
Fentes marchées haltères	3	10-12 par jambe	90 s
Hip thrust	3	10-12	90 s
Mollets debout	4	15-20	45 s
Gainage (planche)	3	30-45 s	45 s



Récupération et nutrition

- Le muscle ne grossit pas pendant la séance, il grossit pendant le repos qui suit : comptez au moins 36 à 48 heures après la séance jambes, la plus exigeante sur le plan nerveux.
- Visez 7 heures de sommeil minimum par nuit : selon l'Inserm, le sommeil permet à l'organisme de récupérer sur le plan physique.
- Un jour de cardio léger (marche rapide, vélo tranquille) les jours off n'entrave pas la récupération : il accélère l'irrigation musculaire sans ajouter de fatigue notable.
- Répartissez les protéines sur la journée : sans apport suffisant, la surcharge progressive ne se traduit pas en muscle supplémentaire, quelle que soit la qualité des séances.
- Pensez à l'hydratation, en particulier sur la séance jambes, où les pertes hydriques sont les plus marquées.



Conseils et erreurs à éviter

- Enchaîner quatre séances consécutives sans jour de repos.
- Monter un split qui ne touche chaque groupe musculaire qu'une seule fois dans la semaine : cela freine la progression plus que le nombre de séances lui-même.
- Ajouter une répétition et de la charge en même temps, au détriment de la technique.
- Changer de programme par lassitude plutôt que sur une stagnation réelle.
- Négliger le sommeil : en dessous de 7 heures, la progression en pâtit, quel que soit le programme suivi.
- Notez charge et répétitions à chaque séance, sur un carnet ou une application : le chiffre affiché importe moins que la tendance.
- Sur les mouvements d'isolation (curls, extensions, élévations), une répétition supplémentaire tous les quinze jours est déjà un bon rythme.
- Le passage de 3 à 4 séances se fait progressivement : ajoutez d'abord une journée d'activité légère pendant deux à trois semaines avant de basculer sur le split complet.
- En cas de stagnation de 3 à 4 semaines malgré une nutrition et un sommeil corrects, faites d'abord une semaine de décharge avant de changer de structure.
- Pratiquante : priorisez le hip thrust et les fentes sur la séance jambes, quitte à réduire d'une série le squat classique.



Glossaire

Split classique : découpage qui consacre chaque séance à deux groupes musculaires complémentaires (pectoraux et triceps, dos et biceps, jambes et fessiers, épaules)

Half-body : découpage qui alterne une séance haut du corps et une séance bas du corps, chacune revenant deux fois par semaine

PPL (push, pull, legs) : découpage par type de mouvement, avec une séance de poussée, une de tirage et une de jambes

Surcharge progressive : ajouter, séance après séance, une répétition ou un peu de charge, jamais les deux à la fois

Rappel : volume court ajouté sur un groupe musculaire qui stagne, sans lui consacrer une séance entière

Décharge (deload) : semaine allégée, volume réduit de moitié, pour dissiper la fatigue accumulée avant de juger une stagnation

Volume hebdomadaire : nombre total de séries dures accumulées sur sept jours, le vrai pilote de la prise de muscle

Séries = nombre de séries par exercice · Repos = récupération entre les séries · Les variantes half-body et PPL réutilisent les exercices du split, regroupés par région ou par type de mouvement

Le programme complet, les explications séance par séance et les réponses aux questions fréquentes sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/programme-musculation-4-jours-par-semaine/>