

GYMBERY

Programme de musculation 5 jours par semaine

Split Push/Pull/Jambes + Haut/Bas, planning jour par jour et variante 6 jours

Tous niveaux, version allégée pour débiter

Planning hebdomadaire, à répéter

5 séances / semaine + 2 jours de repos

Au programme

- Comment utiliser ce programme
- Le planning sur 5 jours, jour par jour
- La variante 6 jours (deux blocs Push/Pull/Jambes)
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- En salle : barre, haltères, machines guidées et poulies (développé couché, squat, presse à cuisses, tirages)
- À la maison : une barre de traction ou un élastique pour le tirage, des élastiques, de quoi lester les pompes
- De quoi noter vos charges et vos répétitions séance après séance (carnet ou téléphone)

Ce programme répartit cinq séances sur la semaine en deux blocs : Push, Pull et Jambes sur les trois premiers jours, puis Haut du corps et Bas du corps en accent hypertrophie. Chaque groupe musculaire est ainsi travaillé deux fois par semaine, avec au moins 48 heures entre deux séances qui le sollicitent. Le tableau fixe la structure : gardez le jour, le groupe musculaire, les séries et les répétitions. L'exercice exact affiché en face compte moins que l'ossature du planning.



Comment utiliser ce programme

- Enchaînez Push, Pull et Jambes sur les trois premiers jours, puis un jour de repos, puis Haut du corps et Bas du corps, puis un second jour de repos (soit cinq jours travaillés et deux jours de repos).
- Laissez au moins 48 heures avant de re-solliciter le même groupe musculaire : c'est le délai dont les fibres ont besoin pour se reconstruire.
- Les mouvements polyarticulaires lourds (développé couché, squat) tolèrent moins de répétitions et réclament un repos plus long, alors qu'une isolation comme le curl ou l'élévation latérale supporte des séries plus longues et des repos plus courts.
- Gardez la structure jour, groupe musculaire, séries et répétitions : un développé couché haltères remplace sans perte un développé barre, et une presse à cuisses peut suppléer le squat en cas de gêne technique.
- Débutant : allégez le volume à 2 ou 3 séries par exercice et remplacez les mouvements les plus techniques (soulevé de terre roumain, tirage vertical) par des variantes guidées ou à la machine, le temps d'acquérir la bonne technique d'exécution.
- Sans accès à une salle : remplacez la plupart des mouvements par des tractions, des pompes lestées et des élastiques, et augmentez les répétitions sur les mouvements de jambes lourds pour compenser la charge disponible.
- Le suivi des séries réalisées se fait à la main : notez la charge et les répétitions de chaque série directement sur cette page ou dans un carnet, et comparez d'une semaine à l'autre.

Le planning sur 5 jours, jour par jour

Jour	Groupe musculaire	Exercices clés	Séries x reps	Repos
1	Push (pectoraux, épaules, triceps)	Développé couché, développé incliné haltères, développé militaire, élévations latérales, extension triceps	3-4 x 6-15	60-120 s
2	Pull (dos, biceps)	Tractions ou tirage vertical, rowing barre, tirage horizontal poulie, curl barre, curl marteau	3-4 x 6-12	60-120 s
3	Jambes (quadriceps, ischios, fessiers, mollets)	Squat, presse à cuisses, soulevé de terre roumain, leg curl, mollets debout	3-4 x 6-15	60-180 s
4	Repos	-	-	-
5	Haut du corps (accent hypertrophie)	Développé incliné haltères, tirage horizontal poulie, élévations latérales, curl incliné, extension nuque poulie	3 x 8-15	60-90 s
6	Bas du corps (accent hypertrophie)	Fentes marchées, hip thrust, leg extension, leg curl allongé, mollets assis	3 x 8-20	45-120 s
7	Repos	-	-	-

La variante 6 jours : deux blocs Push/Pull/Jambes complets

Jour	Groupe musculaire	Exercices clés	Séries x reps	Repos
1	Push (pectoraux, épaules, triceps)	Développé couché, développé incliné haltères, développé militaire, élévations latérales, extension triceps	3-4 x 6-15	60-120 s
2	Pull (dos, biceps)	Tractions ou tirage vertical, rowing barre, tirage horizontal poulie, curl barre, curl marteau	3-4 x 6-12	60-120 s
3	Jambes (quadriceps, ischios, fessiers, mollets)	Squat, presse à cuisses, soulevé de terre roumain, leg curl, mollets debout	3-4 x 6-15	60-180 s
4	Push (second bloc)	Développé couché, développé incliné haltères, développé militaire, élévations latérales, extension triceps	3-4 x 6-15	60-120 s
5	Pull (second bloc)	Tractions ou tirage vertical, rowing barre, tirage horizontal poulie, curl barre, curl marteau	3-4 x 6-12	60-120 s
6	Jambes (second bloc)	Squat, presse à cuisses, soulevé de terre roumain, leg curl, mollets debout	3-4 x 6-15	60-180 s
7	Repos	-	-	-



Récupération et nutrition

- Laissez au moins 48 heures avant de re-solliciter le même groupe musculaire : selon le Manuel MSD, ce délai limite le risque de blessure et laisse aux fibres le temps de se reconstruire.
- Le sommeil compte autant que le repos entre les séances : c'est essentiellement pendant la nuit que la réparation musculaire s'opère.
- Répartissez un apport protéique sur la journée pour soutenir cette reconstruction, sans qu'il soit nécessaire de viser un dosage précis dans le cadre de ce planning.
- Quelques minutes de mobilité (hanches, épaules, chevilles) en fin de séance limitent les raideurs qui s'accumulent sur cinq jours d'affilée.
- Un muscle prêt au réveil est un muscle sans courbatures marquées : une douleur qui persiste au-delà de 48 heures invite à repousser la séance d'une journée plutôt qu'à forcer.



Conseils et erreurs à éviter

- Enchaîner deux séances qui sollicitent le même muscle à moins de 48 heures d'écart : le muscle accumule de la fatigue sans reconstruire la force perdue, ce qui freine la progression sur la durée.
- Ajouter du poids trop tôt sur un mouvement mal maîtrisé : c'est l'erreur la plus fréquente des premiers mois.
- Forcer sur un muscle encore douloureux au-delà de 48 heures au lieu de repousser la séance d'une journée.
- Empiler dix séries et plus dans une séance unique au lieu de répartir le volume hebdomadaire par muscle.
- Croire que sauter le temps de repos rend la progression plus rapide : c'est l'inverse.
- Notez vos charges séance après séance : c'est souvent ce détail, plus que le choix des exercices, qui distingue un plan qui tient dans la durée d'un programme abandonné au bout de trois semaines.
- Les exercices ne sont pas figés : gardez la structure jour, groupe musculaire, séries et répétitions, et adaptez l'exercice à votre matériel disponible.
- Si vous débutez strictement ou si votre récupération est limitée, un programme réparti sur trois ou quatre séances vous conviendra sans doute mieux, à condition de garder la même logique de fréquence par muscle.
- Une fois ce planning maîtrisé sur plusieurs mois, la variante six jours permet de répartir un volume plus important, sans changer ni la logique de fréquence ni le temps de repos.



Glossaire

Split : façon d'organiser les groupes musculaires sur la semaine

Push : mouvements de poussée, qui visent les pectoraux, les épaules et les triceps

Pull : mouvements de tirage, qui visent le dos et les biceps

PPL : abréviation de Push, Pull, Jambes, les trois familles de mouvements (poussée, tirage, jambes)

Fréquence par muscle : nombre de fois qu'un même groupe musculaire est sollicité dans la semaine

Hypertrophie : gain de masse musculaire

Accent hypertrophie : charge plus modérée et davantage de répétitions, pour maximiser le volume plutôt que la charge maximale

Polyarticulaire : mouvement qui sollicite plusieurs articulations et muscles à la fois (développé couché, squat)

Séries x reps = nombre de séries par nombre de répétitions · Repos = temps de récupération entre les séries

Le programme complet, les repères de récupération, les adaptations selon votre niveau et les questions courantes sont dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/programme-musculation-5-jours-semaine/>