Les programmes de définition musculaire ci-dessous ne mentionnent pas la charge à utiliser lors des exercices car cela dépend des capacités de chacun. La règle est donc qu'il faut toujours aller jusqu'à la brûlure, c'est-à-dire que vous devez choisir une charge qui ne vous permette pas de faire une répétition de plus que ce qui est indiqué. Si vous devez faire 10 répétitions mais que vous avez choisi une charge vous permettant d'en faire 12, il vous faudra augmenter la charge afin que la dixième répétition soit difficile à réaliser et que vous ne puissiez pas en faire une de plus. Mais si au bout de 8 répétitions vous n'y arrivez plus alors il faudra cette fois réduire la charge afin que vous puissiez en réaliser 10.

Néanmoins lorsque vous devez faire une série d'échauffement qui n'est pas une série de travail musculaire réelle, contentez vous de choisir une charge qui vous permette de faire 15 à 20 répétitions sans que cela ne soit trop éprouvant. Il ne faut donc dans ce cas pas aller jusqu'à la brûlure mais seulement sentir que le muscle chauffe légèrement.

http://www.exercicesdemusculati-rdrytyrd.sitew.fr/Programmes\_objectif\_Volume\_musculaire.B.htm#Programmes\_objectif\_Definition\_Musculaire.C

Tous ces exercices sont expliqués sur la page des exercices sans matériel sur :

[**http://www.abcdelamusculation.com**](http://www.abcdelamusculation.com)

**PROGRAMME DFINITION MUSCULAIRE**

PRENDRE 30 SECONDES A 1 MINUTE DE REPOS ENTRE CHAQUE SERIE.

DÉFINITION MUSCULAIRE - 2 SEANCES PAR SEMAINE

**JOUR 1 : pectoraux + épaules + triceps + abdominaux**

**» Pectoraux**

**1er exercice :** développé couché

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** développé incliné avec haltères ou à la machine

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Epaules**

**1er exercice :** développé assis à la machine

2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** élévations latérales

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Triceps**

**1 seul exercice :** triceps à la poulie haute

2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc…**

30 à 60 minutes

**JOUR 2 : cuisses + dos + biceps + mollets**

**» Cuisses**

**1er exercice :** presse à cuisses

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** legs extension

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Dos**

**1er exercice :** tirage vertical devant

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** tirage horizontal serré

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Biceps**

**1er exercice :** curl à la barre

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** curl au pupitre

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Mollets**

**1 seul exercice :** mollets debout ou assis

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc...**

30 à 60 minutes

DEFINITION MUSCULAIRE - 3 SEANCES PAR SEMAINE

**JOUR 1 : pectoraux + biceps + triceps + abdominaux**

**» Pectoraux**

**1er exercice :** développé couché avec haltères ou à la machine

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** développé incliné avec haltères ou à la machine

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**3ème exercice :** poulie vis-à-vis haute ou basse

1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions

**» Biceps**

**1er exercice :** curl debout à la poulie basse

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** curl avec haltères au pupitre

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 1 à 20 répétitions

**» Triceps**

**1 seul exercice :** triceps à la poulie haute

2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc...**

30 à 60 minutes

**JOUR 2 : repos**

**JOUR 3 : quadriceps + ischios + mollets + abdos**

**» Quadriceps**

**1er exercice :** squat

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** presse à cuisses

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**3ème exercice :** legs extensions

1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions

**» Ischios**

**1er exercice :** soulevé de terre jambes tendues

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** legs curls

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Mollets**

**1er exercice :** mollets debout

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** mollets assis

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc...**

30 à 60 minutes

**JOUR 4 : repos**

**JOUR 5 : dos + biceps + trapèzes + abdos**

**» Dos**

**1er exercice :** rowing à la barre

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** tirage vertical devant

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**3ème exercice :** tirage horizontal prise serrée

1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions

**» Epaules**

**1er exercice :** développé assis avec haltères ou à la machine

2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** élévations latérales à la poulie basse

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Trapèzes**

**1 seul exercice :** shrug avec haltères

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc...**

30 à 45 minutes

**JOUR 6 : repos**

**JOUR 7 : repos**

DEFINITION MUSCULAIRE - 4 SEANCES PAR SEMAINE

**JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux**

**» Pectoraux**

**1er exercice :** développé couché avec haltères ou à la machine

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** développé incliné avec haltères ou à la machine

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**3ème exercice :** poulie vis-à-vis haute ou basse ou peck deck

1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions

**» Biceps**

**1er exercice :** curl debout à la poulie basse

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** curl avec haltères au pupitre

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, ect...**

30 a 45 minutes

**JOUR 2 : quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

**» Quadriceps**

**1er exercice :** squat

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** presse à cuisses

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**3ème exercice :** legs extensions

1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions

**» Ischios**

**1er exercice :** soulevé de terre jambes tendues

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** legs curls

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Mollets**

**1er exercice :** mollets debout

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** mollets assis

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc...**

30 à 60 minutes

**JOUR 3 : repos**

**JOUR 4 :** **dos + trapèzes + abdominaux**

**» Dos**

**1er exercice :** rowing à la barre

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** tirage vertical devant

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**3ème exercice :** tirage horizontal prise serrée

1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions

**» Trapèzes**

**1er exercice :** shrug à la barre ou à la machine

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** shrug avec haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc...**

30 à 60 minutes

**JOUR 5 :** **épaules + triceps + abdominaux**

**» Epaules**

**1er exercice :** développé assis à la machine

2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** développé assis avec haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**3ème exercice :** élévations latérales

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Triceps**

**1er exercice :** dips

2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** triceps à la poulie haute

2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc...**

30 à 60minutes

**JOUR 6 :** **repos**

**JOUR 7 :** **repos**

DEFINITION MUSCULAIRE - 6 SEANCES PAR SEMAINE

**JOUR 1 : pectoraux + biceps + abdominaux**

**» Pectoraux**

**1er exercice :** développé couché avec haltères ou à la machine

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** développé incliné avec haltères ou à la machine

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**3ème exercice :** poulie vis à vis haute ou basse

1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions

**» Biceps**

**1er exercice :** curl debout à la poulie basse

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** curl avec haltères au pupitre

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Triceps**

**1 seul exercice :** triceps à la poulie haute

2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**JOUR 2 : Cardio**

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc...**

1 heure

**JOUR 3 :** **quadriceps + ischios + mollets + abdominaux**

**» Quadriceps**

**1er exercice :** squat

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** presse à cuisses

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**3ème exercice :** legs extensions

1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions

**» Ischios**

**1er exercice :** soulevé de terre jambes tendues

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** legs curls

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Mollets**

**1er exercice :** mollets debout

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** mollets assis

3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**JOUR 4 : Cardio**

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc...**

1 heure

**JOUR 5 :** **dos + épaules + trapèzes + abdominaux**

**» Dos**

**1er exercice :** rowing à la barre

3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** tirage vertical devant

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**3ème exercice :** tirage horizontal prise serrée

1 série d'échauffement puis 2 séries de 15 à 20 répétitions

**» Epaules**

**1er exercice :** développé assis avec haltères ou à la machine

2 ou 3 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**2ème exercice :** élévations antérieur barre

**3ème exercice :** élévations latérales à la poulie basse

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Trapèzes**

**1 seul exercice :** shrug avec haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 3 séries de 15 à 20 répétitions

**» Abdominaux**

**Relevé de buste :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**Relevé de jambes :** 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

**JOUR 6 : Cardio**

**» Cardio**

**Vélo, tapis de course, etc...**

1 heure

**JOUR 7 :** **repos**