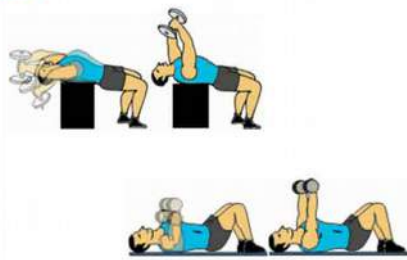


# Programme Crossfit-Musculation pour une prise de masse sur le haut du corps

## Semaine 1

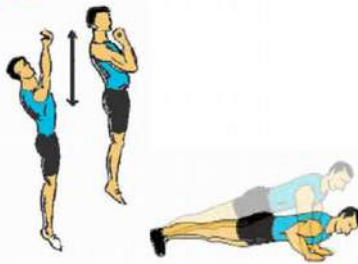
J1



*Pull-over et  
Développé couché*

2 séries de 8 répétitions  
pour chacun

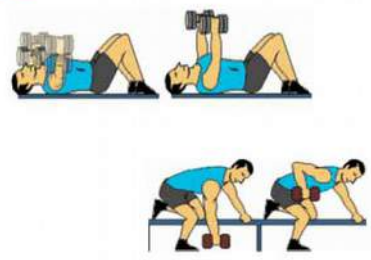
J2



*1 traction 2 pompes*

Autant de répétitions que  
possible en 16 '

J3

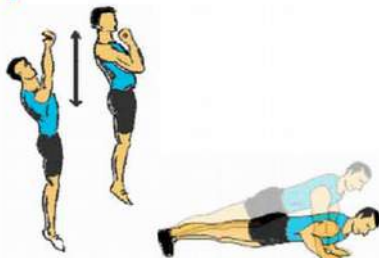


*Butterfly et  
Rowing droite et gauche*

2 séries de 8 répétitions  
pour chacun

## Semaine 2

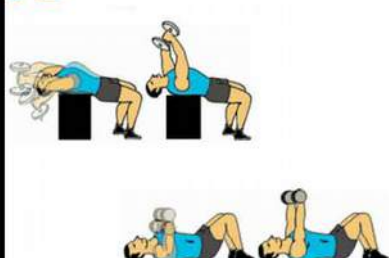
J1



*1 traction 2 pompes*

Autant de répétitions que  
possible en 16 '

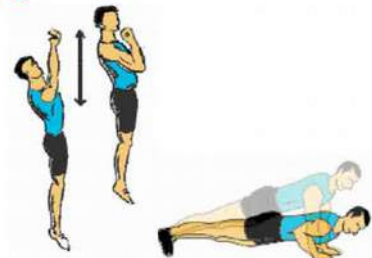
J2



*Pull-over et  
Développé couché*

3 séries de 8 répétitions  
pour chacun

J3

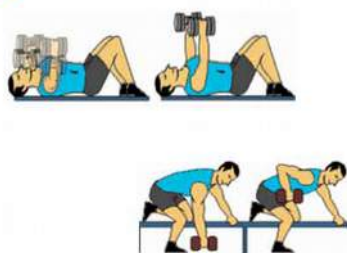


*2 tractions 4 pompes*

Autant de répétitions que  
possible en 18 '

## Semaine 3

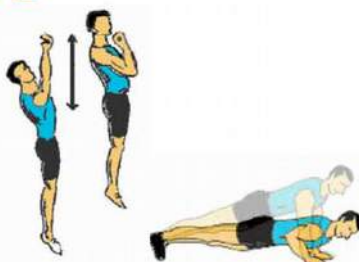
J1



*Butterfly et  
Rowing droite et gauche*

3 séries de 8 répétitions  
pour chacun

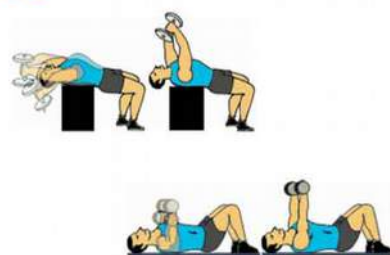
J2



*2 tractions 4 pompes*

Autant de répétitions que  
possible en 18 '

J3

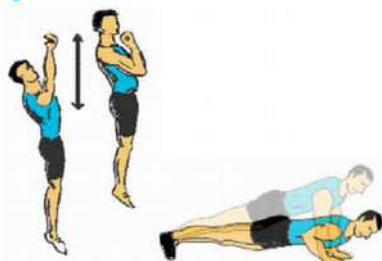


*Pull-over et  
Développé couché*

4 séries de 8 répétitions  
pour chacun

## Semaine 4

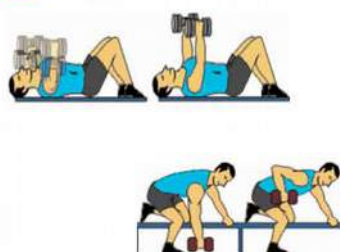
J1



*3 tractions 6 pompes*

Autant de répétitions que  
possible en 20 '

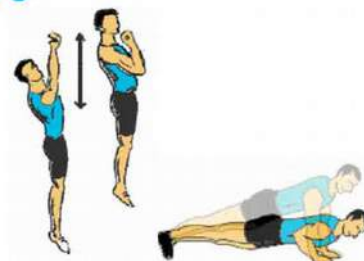
J2



*Butterfly et  
Rowing droite et gauche*

4 séries de 8 répétitions  
pour chacun

J3

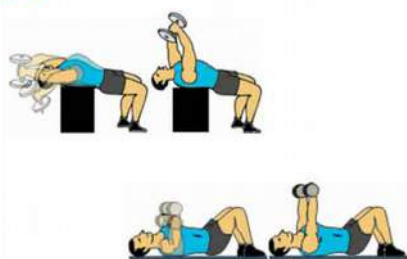


*3 tractions 6 pompes*

Autant de répétitions que  
possible en 20 '

## Semaine 5

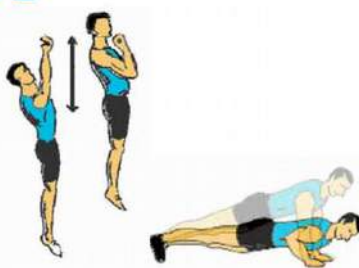
J1



*Pull-over et  
Développé couché*

3 séries de 9 répétitions  
pour chacun

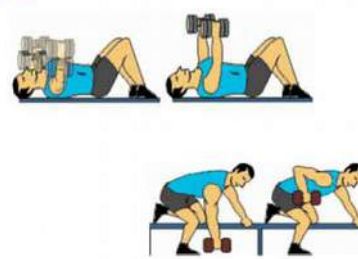
J2



*4 tractions 8 pompes*

Autant de répétitions que  
possible en 20 '

J3

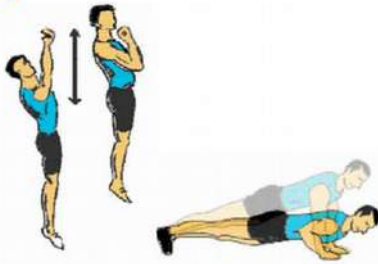


*Butterfly et  
Rowing droite et gauche*

3 séries de 9 répétitions  
pour chacun

## Semaine 6

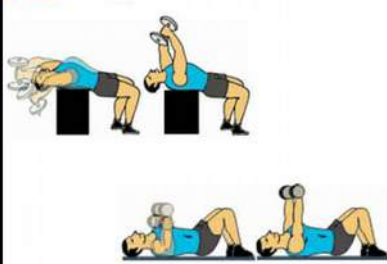
J1



**4 tractions 8 pompes**

Autant de répétitions que possible en 20'

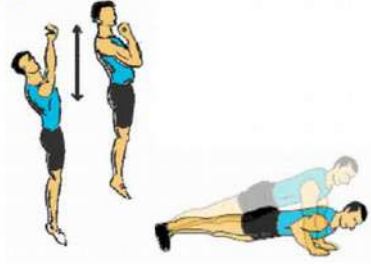
J2



**Pull-over et  
Développé couché**

4 séries de 9 répétitions  
pour chacun

J3

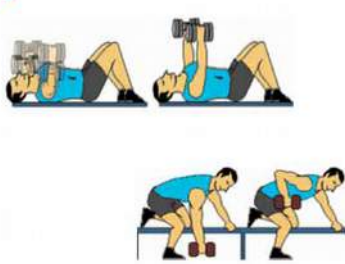


**5 tractions 10 pompes**

Autant de répétitions que possible en 20'

## Semaine 7

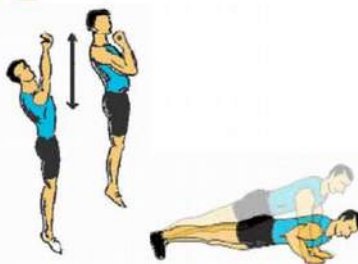
J1



**Butterfly et  
Rowing droite et gauche**

4 séries de 9 répétitions  
pour chacun

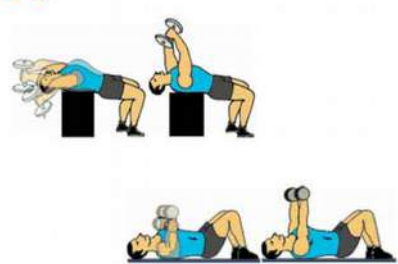
J2



**5 tractions 10 pompes**

Autant de répétitions que possible en 20'

J3

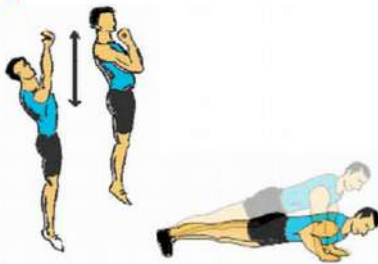


**Pull-over et  
Développé couché**

4 séries de 10 répétitions  
pour chacun

## Semaine 8

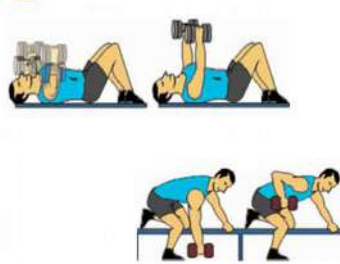
J1



**6 tractions 12 pompes**

Autant de répétitions que possible en 16'

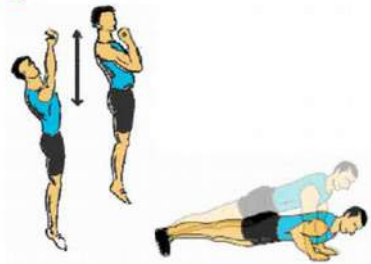
J2



**Butterfly et  
Rowing droite et gauche**

4 séries de 10 répétitions  
pour chacun

J3

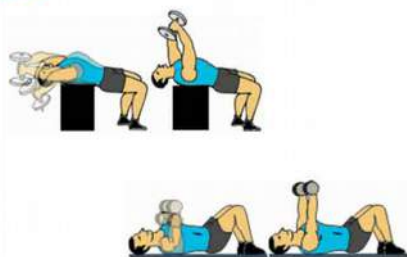


**6 tractions 12 pompes**

Autant de répétitions que possible en 16'

## Semaine 9

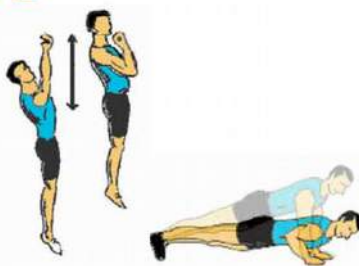
J1



*Pull-over et  
Développé couché*

5 séries de 10 répétitions  
pour chacun

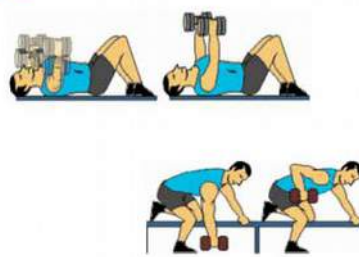
J2



*7 tractions 14 pompes*

Autant de répétitions que  
possible en 18'

J3

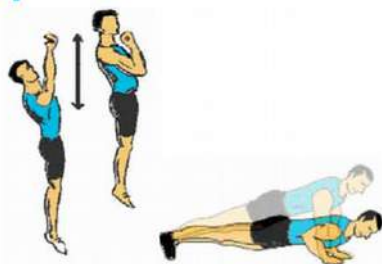


*Butterfly et  
Rowing droite et gauche*

5 séries de 10 répétitions  
pour chacun

## Semaine 10

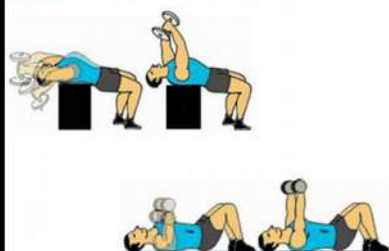
J1



*7 tractions 14 pompes*

Autant de répétitions que  
possible en 18'

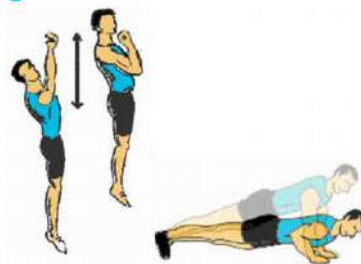
J2



*Pull-over et  
Développé couché*

4 séries de 10 répétitions  
pour chacun

J3

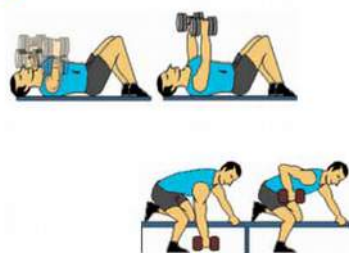


*8 tractions 16 pompes*

Autant de répétitions que  
possible en 20'

## Semaine 11

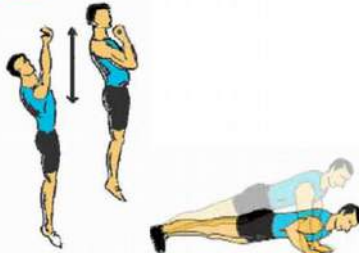
J1



*Butterfly et  
Rowing droite et gauche*

6 séries de 10 répétitions  
pour chacun

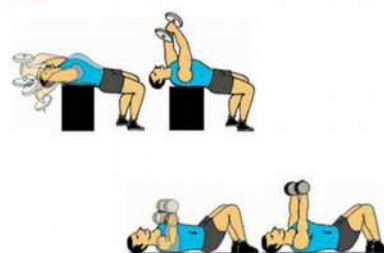
J2



*8 tractions 16 pompes*

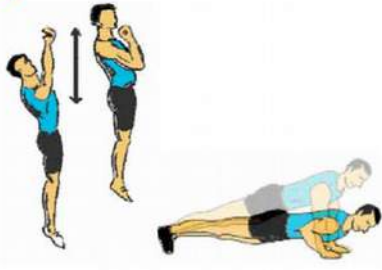
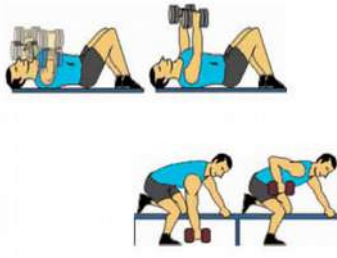

Autant de répétitions que  
possible en 20'

J3



*Pull-over et  
Développé couché*

6 séries de 12 répétitions  
pour chacun

Semaine 12		
<b>J1</b>  <b>9 tractions 18 pompes</b> Autant de répétitions que possible en 20 '	<b>J2</b>  <b>Butterfly et Rowing droite et gauche</b> 6 séries de 12 répétitions pour chacun	<b>J3</b>  <b>9 tractions 18 pompes</b> Autant de répétitions que possible en 20 '

# ***Programmes de Musculation***

*sur [Entrainement-sportif.fr](http://Entrainement-sportif.fr)*

[Programmes fitness pour perdre du poids](#)

[Gainage de la ceinture abdominale](#)

[Haltères](#)

[Élastique de fitness](#)

[Ballon de gym Swiss Ball](#)

[Tonicité sans matériel en circuit-training](#)

[Cardio-training et Musculation](#)

[Course à pied et Musculation](#)

[Débutant abdominaux](#)

[Fessiers](#)

[Ventre plat](#)

[Explosivité sans matériel](#)

[Prise de masse](#)

[Footing - Musculation pour maigrir](#)

[Tennis](#)