



Programme de musculation push pull legs par [Dr-Muscu.fr](http://Dr-Muscu.fr)

### Séance 1 : Push

Exercice	Nombre de répétitions	Nombre de séries
Développé couché	5 à 7 répétitions	3 séries
Développé militaire avec haltère	6 à 8 répétitions	3 séries
Développé incliné avec haltère	8 à 10 répétitions	3 séries
Élévations latérales	8 à 12 répétitions	2 séries
Extensions de triceps à la poulie	8 à 10 répétitions	2 séries
Extensions des triceps	8 à 10 répétitions	2 séries

### Séance 2 : Pull

Exercice	Nombre de répétitions	Nombre de séries
Rowing avec barre	5 à 7 répétitions	3 séries
Tractions à la poulie	6 à 8 répétitions	3 séries
Shrugs avec barre	8 à 10 répétitions	3 séries
Tirage menton avec barre	8 à 12 répétitions	2 séries
Curl pour biceps	8 à 10 répétitions	2 séries
Curl avec haltères en prise marteau	8 à 10 répétitions	2 séries

### Séance 3 : Legs

Exercice	Nombre de répétitions	Nombre de séries
Squat à la barre	6 à 8 répétitions	3 séries
Soulevé de terre roumain	8 à 10 répétitions	2 séries
Presse à cuisses	10 à 12 répétitions	2 séries
Leg curls	10 à 12 répétitions	2 séries
Extensions des mollets	8 à 10 répétitions	4 séries
Fentes avant avec barre	10 à 15 répétitions	2 séries

Voir l'article complet sur : <https://www.dr-muscu.fr/methode-push-pull-legs/>