



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 1 séance 1 – Durée : 10 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Saut + toucher ses genoux 20 réps			
Pompes 20 réps			
Abdos crunch 20 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 1 séance 2 – Durée : 10 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Jumping jacks 50 réps			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1A </div> <div style="text-align: center;">1B </div> </div>
Squat haltère 15 réps			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> </div>
Développé militaire 12 réps			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">A. </div> <div style="text-align: center;">B. </div> </div>



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 1 séance 3 – Durée : 10 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Burpees 20 réps			
Fente sautés 20 réps			
Tirage dos haltère 15 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 1 séance 4 – Durée : 10 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Thruster avec poids 12 réps			
Pompes 15 réps			<p>A</p> <p>B</p>
Corde à sauter 50 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 1 séance 5 – Durée : 10 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Monté du grimpeur 50 réps			
Tirage dos haltère 15 réps			
Snatch à une main 7 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 2 séance 1 – Durée : 12 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Saut + toucher ses genoux 20 réps			
Pompes 20 réps			
Abdos crunch 20 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 2 séance 2 – Durée : 12 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Jumping jacks 50 réps			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1A</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>1B</p>  </div> </div>
Squat haltère 15 réps			<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
Développé militaire 12 réps			<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>A.</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>B.</p>  </div> </div>



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 2 séance 3 – Durée : 12 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Burpees 20 réps			
Fente sautés 20 réps			
Tirage dos haltère 15 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 2 séance 4 – Durée : 12 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Thruster avec poids 12 réps			
Pompes 15 réps			
Corde à sauter 50 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 2 séance 5 – Durée : 12 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Monté du grimpeur 50 réps			
Tirage dos haltère 15 réps			
Snatch à une main 7 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 3 séance 1 – Durée : 15 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Saut + toucher ses genoux 20 réps			
Pompes 20 réps			
Abdos crunch 20 réps			
Burpees 20 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 3 séance 2 – Durée : 15 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Jumping jacks 50 réps			
Squat haltère 15 réps			
Développé militaire 12 réps			
Fente haltère 10 réps par jambe			

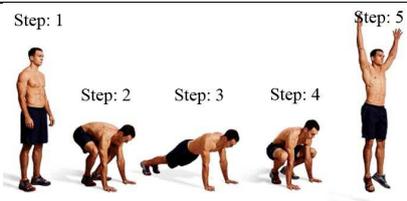
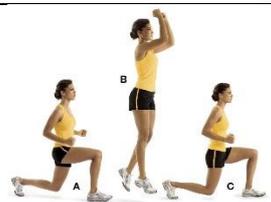


[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 3 séance 3 – Durée : 15 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Burpees 20 réps			
Fente sautés 20 réps			
Tirage dos haltère 15 réps			
Remonté de jambe 20 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 3 séance 4 – Durée : 15 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Thruster avec poids 12 réps			
Pompes 15 réps			<p>A</p> <p>B</p>
Corde à sauter 50 réps			
Crunch 20 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 3 séance 5 – Durée : 15 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Monté du grimpeur 50 réps			
Tirage dos haltère 15 réps			
Snatch à une main 7 réps			
Abdo en touchant les pieds 15 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 4 séance 1 – Durée : 18 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Saut + toucher ses genoux 20 réps			
Pompes 20 réps			
Abdos crunch 20 réps			
Burpees 20 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 4 séance 2 – Durée : 18 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Jumping jacks 50 réps			
Squat haltère 15 réps			
Développé militaire 12 réps			
Fente haltère 10 réps par jambe			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 4 séance 3 – Durée : 18 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Burpees 20 réps			
Fente sautés 20 réps			
Tirage dos haltère 15 réps			
Remonté de jambe 20 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 4 séance 4 – Durée : 18 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Thruster avec poids 12 réps			
Pompes 15 réps			<p>A</p> <p>B</p>
Corde à sauter 50 réps			
Crunch 20 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 4 séance 5 – Durée : 18 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Monté du grimpeur 50 réps			
Tirage dos haltère 15 réps			
Snatch à une main 7 réps			
Abdo en touchant les pieds 15 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 5 séance 1 – Durée : 20 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Saut + toucher ses genoux 20 réps			
Pompes 20 réps			
Abdos crunch 20 réps			
Burpees 20 réps			
Squat haltère devant 15 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 5 séance 2 – Durée : 20 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Jumping jacks 50 réps			
Squat haltère 15 réps			
Développé militaire 12 réps			
Fente haltère 10 réps par jambe			
Snatch haltère 10 réps par main			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 5 séance 3 – Durée : 20 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Burpees 20 réps			
Fente sautés 20 réps			
Tirage dos haltère 15 réps			
Remonté de jambe 20 réps			
Thruster 15 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 5 séance 4 – Durée : 20 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Thruster avec poids 12 réps			
Pompes 15 réps			
Corde à sauter 50 réps			
Crunch 20 réps			
Monté du grimpeur 50 réps			



[www.proresser-en-musculation.fr](http://www.proresser-en-musculation.fr)

## Training 5 semaines 10-12-15-18-20

<b>Jour :</b>	<b>Date :</b>	<b>Heure :</b>
<b>Durée de la séance ?</b>	<b>Poids :</b>	<b>Etat forme :</b>
<b>Autre activité aujourd'hui ?</b>	<b>Exercice :</b>	<b>Durée :</b>

### Semaine 5 séance 5 – Durée : 20 min

	Poids	Nombre de tour	Détails de l'exercice
Monté du grimpeur 50 réps			
Tirage dos haltère 15 réps			
Snatch à une main 7 réps			
Abdo en touchant les pieds 15 réps			
Développé haltère unilatéral 8 réps par bras			

## Félicitations

Si tu as réalisé tous les trainings durant 5 semaines sans jamais baisser les bras, tu as mes **félicitations**. Si tu as des questions, n'hésites pas à venir la poser en commentaire ou par email directement sur l'article : <http://www.progresser-en-musculation.fr/entrainement/3-programmes-dentrainement-maison-exterieur/>

Si tu cherches à **perdre du poids**, n'oublie pas que j'ai déjà rédigé un autre livre ici :

<http://www.progresser-en-musculation.fr/ebook-seche-musculation-perde-de-poids/>

