

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 08

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet de salle sur 12 semaines

Un programme axé fessiers avec de la force sur tout le corps

Bas A · Haut A · Bas B · Fessiers

RÉPARTITION HEBDOMADAIRE

33

SÉRIES FESSIERS / SEMAINE (SEMAINES 1-4)

60 min

DURÉE DE SÉANCE

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03 Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

05 Comment utiliser ce carnet

Les fessiers se développent grâce à une charge progressive sur des mois ; les 4 premières semaines servent surtout à apprendre les mouvements.

Conseils du coach 06

07 Le programme

Un programme axé fessiers avec de la force sur tout le corps

Bas du corps A · fessiers 08

Haut du corps A 09

Bas du corps B · jambes et charnière 10

Fessiers et gainage 11

Échauffement (6 minutes) 12

16 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

29 Suivis

Page de progression : meilleures charges 31

Suivi corporel 32

Notes 33

Références 35

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

Un programme axé fessiers avec de la force sur tout le corps

Bas A · Haut A · Bas B · Fessiers

RÉPARTITION HEBDOMADAIRE

33

SÉRIES FESSIERS / SEMAINE (SEMAINES 1-4)

60 min

DURÉE DE SÉANCE

100 g

PROTÉINES

AVANT DE COMMENCER

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Répartition hebdomadaire: Bas A · Haut A · Bas B · Fessiers

Séries fessiers / semaine (semaines 1-4): 33

Durée de séance: 60 min

Protéines: 100 g

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

Les fessiers se développent grâce à une charge progressive sur des mois ; les 4 premières semaines servent surtout à apprendre les mouvements.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01** Fais les journées dans l'ordre sur la semaine, avec au moins un jour de repos.
- 02** Note chaque série de travail ; c'est le suivi qui te dit quand ajouter de la charge.
- 03** La semaine 12 est une semaine allégée et un test. Note tes nouveaux records sur la page de progression.
- 04** Recommence le programme avec des charges plus lourdes ou passe au niveau suivant.

“Atteins ton objectif de protéines chaque jour ;
c'est le principal levier nutritionnel pour le
muscle.”

CONSEILS DU COACH

- Les fessiers se développent grâce à une charge progressive sur des mois ; les 4 premières semaines servent surtout à apprendre les mouvements.
- Dors 7 à 9 heures ; la croissance se fait pendant la récupération.
- Ton cycle peut modifier la force que tu ressens. Les jours sans, garde la séance mais baisse l'effort.
- Mesure ton tour de hanches et de taille chaque mois, plutôt que de monter sur la balance chaque jour.
- Garde 1-2 reps en réserve sur la plupart des séries. Aller à l'échec à chaque fois ralentit les progrès.

CHAPITRE 03

Le programme

Un programme axé fessiers avec de la force sur tout le corps

01

Comment fonctionne la progression

Ce programme utilise la double progression : reste à une charge jusqu'à atteindre le haut de la fourchette de reps sur toutes les séries, puis ajoute le plus petit palier disponible.

- Exemple : 3 × 10–12 à 40 kg. Quand tu fais 12, 12, 12, passe à 42,5 kg et recommence à 10.
- RPE 8 signifie que tu pourrais faire 2 reps de plus avec une bonne technique.
- Repose-toi 2–3 minutes sur les exercices principaux et 60–90 secondes sur les autres.

02

Bas du corps A · fessiers

SEMAINES	EXERCICE	SÉRIES × REPS	RPE
1–4	Hip thrust à la barre	3 × 10–12	7
	Soulevé de terre roumain	3 × 10–12	7
	Fente bulgare	2 × 12–15	7
	Machine à abducteurs	2 × 12–15	7
	Kickback à la poulie	2 × 12–15	7
	Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)	2 × 12–15	7
5–8	Hip thrust à la barre	4 × 8–10	8
	Soulevé de terre roumain	4 × 8–10	8
	Fente bulgare	3 × 10–12	8
	Machine à abducteurs	3 × 10–12	8
	Kickback à la poulie	3 × 10–12	8
	Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)	3 × 10–12	8
9–12	Hip thrust à la barre	4 × 8–10	8
	Soulevé de terre roumain	4 × 8–10	8
	Fente bulgare	3 × 10–12	8
	Machine à abducteurs	3 × 10–12	8
	Kickback à la poulie	3 × 10–12	8
	Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)	3 × 10–12	8

Haut du corps A

SEMAINES	EXERCICE	SÉRIES × REPS	RPE
1-4	Tirage vertical	3 × 10-12	7
	Développé couché aux haltères	3 × 10-12	7
	Tirage horizontal à la poulie	2 × 12-15	7
	Élévations latérales	2 × 12-15	7
	Planche	3 × 30 s	—
	Face pull	2 × 12-15	7
5-8	Tirage vertical	4 × 8-10	8
	Développé couché aux haltères	4 × 8-10	8
	Tirage horizontal à la poulie	3 × 10-12	8
	Élévations latérales	3 × 10-12	8
	Planche	3 × 40 s	—
	Face pull	3 × 10-12	8
9-12	Tirage vertical	4 × 8-10	8
	Développé couché aux haltères	4 × 8-10	8
	Tirage horizontal à la poulie	3 × 10-12	8
	Élévations latérales	3 × 10-12	8
	Planche	3 × 50 s	—
	Face pull	3 × 10-12	8

04

Bas du corps B • jambes et charnière

SEMAINES	EXERCICE	SÉRIES × REPS	RPE
1-4	Back squat	3 × 10-12	7
	Presse à cuisses	3 × 10-12	7
	Soulevé de terre roumain sur une jambe	2 × 12-15	7
	Fentes marchées	2 × 12-15	7
	Leg curl allongé	2 × 12-15	7
	Machine à abducteurs	2 × 12-15	7
5-8	Back squat	4 × 8-10	8
	Presse à cuisses	4 × 8-10	8
	Soulevé de terre roumain sur une jambe	3 × 10-12	8
	Fentes marchées	3 × 10-12	8
	Leg curl allongé	3 × 10-12	8
	Machine à abducteurs	3 × 10-12	8
9-12	Back squat	4 × 8-10	8
	Presse à cuisses	4 × 8-10	8
	Soulevé de terre roumain sur une jambe	3 × 10-12	8
	Fentes marchées	3 × 10-12	8
	Leg curl allongé	3 × 10-12	8
	Machine à abducteurs	3 × 10-12	8

05

Fessiers et gainage

SEMAINES	EXERCICE	SÉRIES × REPS	RPE
1-4	Hip thrust à la barre	3 × 10-12	7
	Pull-through à la poulie	2 × 12-15	7
	Frog pumps	2 × 12-15	7
	Machine à abducteurs	2 × 12-15	7
	Planche latérale	3 × 30 s	—
	Kickback à la poulie	2 × 12-15	7
5-8	Hip thrust à la barre	4 × 8-10	8
	Pull-through à la poulie	3 × 10-12	8
	Frog pumps	3 × 10-12	8
	Machine à abducteurs	3 × 10-12	8
	Planche latérale	3 × 40 s	—
	Kickback à la poulie	3 × 10-12	8
9-12	Hip thrust à la barre	4 × 8-10	8
	Pull-through à la poulie	3 × 10-12	8
	Frog pumps	3 × 10-12	8
	Machine à abducteurs	3 × 10-12	8
	Planche latérale	3 × 50 s	—
	Kickback à la poulie	3 × 10-12	8

06

Échauffement (6 minutes)

- 3 minutes de vélo ou de marche rapide
- Pont fessier × 15
- Squat au poids du corps × 10
- Deux séries légères du premier exercice

07

Consignes techniques

EXERCICE	CONSIGNE
Hip thrust à la barre	Menton rentré, côtes basses, pousse dans les talons, marque une pause d'une seconde en haut.
Soulevé de terre roumain	Genoux légèrement fléchis, hanches vers l'arrière, barre près des jambes, arrête-toi quand les ischios sont étirés.
Fente bulgare	Penche-toi légèrement en avant pour plus de fessiers, le talon avant reste au sol.
Back squat	Gaine-toi, assieds-toi entre tes talons, les genoux suivent les orteils.

08

Bibliothèque technique

Chaque mouvement de ton programme, avec les consignes qu'utilisent les coaches. Lis-la une fois avant la semaine 1, puis reviens-y dès qu'un exercice te semble bizarre.

EXERCICE	CONSIGNES
Développé couché aux haltères	Pieds à plat, omoplates serrées et plaquées contre le banc · Descends les haltères au milieu de la poitrine, coudes à environ 45°, pousse vers le haut et légèrement vers l'intérieur · Ne fais pas rebondir les haltères en bas et n'écarte pas les coudes à 90°
Tirage vertical	Prise un peu plus large que les épaules, cuisses bloquées sous les boudins · Tire la barre vers le haut de la poitrine, coudes vers le bas et l'arrière · Ne te penche pas trop en arrière et ne tire pas avec de l'élan
Presse à cuisses	Dos à plat contre le dossier, pieds largeur de hanches au milieu de la plateforme · Descends jusqu'à environ 90° aux genoux, pousse dans tout le pied · Ne verrouille pas les genoux brutalement en haut et ne laisse pas les hanches décoller du siège

EXERCICE	CONSIGNES
Tirage horizontal à la poulie	Assis bien droit, genoux légèrement fléchis, poitrine haute · Tire la poignée vers le bas des côtes, coudes près du corps, serre les omoplates · Ne te balance pas d'avant en arrière pour prendre de l'élan
Soulevé de terre roumain	Barre à hauteur de hanches, prise largeur d'épaules, genoux légèrement fléchis · Pousse les hanches en arrière, garde la barre contre les jambes, arrête-toi à mi-tibia · N'arrondis pas le dos et ne laisse pas la barre s'éloigner du corps
Hip thrust à la barre	Épaules sur le bord du banc, barre protégée par un coussin sur les hanches, tibias verticaux en haut · Pousse dans les talons, côtes basses, marque une pause d'une seconde fessiers serrés · Ne cambre pas le bas du dos pour finir la rep
Fente bulgare	Pied arrière posé sur un banc, lacets vers le bas, pied avant une grande foulée devant · Penche-toi légèrement en avant, descends jusqu'à ce que le genou arrière approche du sol, pousse dans le talon avant · Ne rebondis pas sur la jambe arrière
Machine à abducteurs	Assis bien droit, ou légèrement penché en avant pour plus de fessiers, coussinets à l'extérieur des genoux · Écarte les genoux, marque une pause d'une seconde, reviens lentement · Ne laisse pas les plaques claquer entre les reps
Kickback à la poulie	Sangle à la cheville, mains sur la machine, légèrement penché en avant, hanches de face · Pousse la jambe en arrière et légèrement vers l'extérieur, serre le fessier en fin de mouvement · Ne cambre pas le bas du dos pour monter la jambe plus haut
Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)	Coussin sous le pli des hanches, pieds légèrement tournés vers l'extérieur, haut du dos arrondi · Descends en charnière, puis remonte en serrant les fessiers jusqu'à ce que le corps soit aligné · Ne cambre pas excessivement le bas du dos en haut
Back squat	Barre sur le haut du dos, pieds largeur d'épaules, grande inspiration et gainage · Descends entre tes talons au moins jusqu'à la parallèle, genoux dans l'axe des orteils · Ne laisse pas la poitrine tomber ni les genoux rentrer en remontant
Soulevé de terre roumain sur une jambe	Debout sur une jambe, genou légèrement fléchi, charge dans la main opposée · Penche-toi en charnière, jambe arrière tendue vers l'arrière, hanches face au sol · N'ouvre pas la hanche et n'arrondis pas le dos
Fentes marchées	Haltères le long du corps, buste droit · Fais un grand pas, descends le genou arrière près du sol, remonte en poussant dans le talon avant · Ne fais pas de petits pas et ne laisse pas le genou avant rentrer
Leg curl allongé	Genoux juste au-delà du bord du banc, boudin au-dessus des talons, hanches plaquées · Ramène les talons vers les fessiers, pause, redescends lentement · Ne décolle pas les hanches du banc pour finir la rep

EXERCICE	CONSIGNES
Élévations latérales	Haltères légers le long du corps, coudes légèrement fléchis, buste un peu penché en avant · Monte les bras sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaules en menant avec les coudes · Ne hausse pas les épaules et ne lance pas les charges
Planche	Avant-bras sous les épaules, corps aligné de la tête aux talons · Serre les fessiers et gaine-toi comme si on allait te pousser le ventre, respire · Ne laisse pas les hanches s'affaïsser ni monter
Face pull	Corde entre le haut de la poitrine et le visage, pouces vers l'arrière · Tire vers le front, coudes hauts, mains qui finissent à côté des oreilles · Ne te penche pas en arrière et ne t'aide pas du bas du dos
Pull-through à la poulie	Dos à une poulie basse, corde entre les jambes, avance d'un pas · Pousse les hanches en arrière, puis ramène-les vivement vers l'avant en serrant les fessiers pour te redresser · Ne tire pas avec les bras et ne te penche pas en arrière en haut
Frog pumps	Sur le dos, plantes de pieds jointes, genoux écartés, talons près des fessiers · Monte les hanches en serrant les fessiers, pause en haut · Ne pousse pas avec le bas du dos et ne précipite pas les reps
Planche latérale	Coude sous l'épaule, pieds superposés, ou genoux pliés pour une version plus facile · Monte les hanches pour aligner le corps, respire · Ne laisse pas les hanches tomber ni basculer en arrière
Pont fessier	Sur le dos, pieds à plat, largeur de hanches, talons près des fessiers · Pousse dans les talons pour monter les hanches, pause fessiers serrés · Ne cambre pas le bas du dos pour monter plus haut
Squat au poids du corps	Pieds largeur d'épaules, pointes légèrement ouvertes, bras devant · Descends entre tes talons aussi bas que tu contrôles, genoux dans l'axe des orteils · Ne décolle pas les talons et ne laisse pas les genoux rentrer

09

Si ça arrive, fais ça

Si tu sens le hip thrust dans le bas du dos	Alors rentre le menton et abaisse les côtes, réduis l'amplitude en haut, et garde les tibias verticaux en fin de mouvement
Si tu sens le soulevé de terre roumain dans le bas du dos	Alors baisse la charge, garde la barre contre les jambes, et arrête-toi quand les ischios s'étirent au lieu de descendre plus bas
Si tu ne sens les fentes et les fentes statiques que dans les quadriceps	Alors allonge ta fente, penche légèrement le buste en avant et pousse dans le talon avant

Si tes charges n'augmentent plus	Alors vérifie ton sommeil et tes protéines, garde la même charge jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, et prends la décharge
Si tu as trop de courbatures pour t'entraîner	Alors fais quand même la séance avec des charges plus légères ; les courbatures diminuent avec l'adaptation. Repose-toi si la douleur est vive ou dans une articulation
Si tu ne vois pas de changement dans le miroir	Alors compare tes photos et tes charges mois par mois, mange assez de protéines, et laisse-toi au moins 12 semaines

10

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 x 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.
TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

Fondations

01

Exercices principaux 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMAINE DU _____

- Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondations

02

Exercices principaux 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMAINE DU _____

- Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondations

03

Exercices principaux 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMAINE DU

- Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondations

04

Exercices principaux 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMAINE DU _____

- Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

05

Exercices principaux 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMAINE DU _____

- Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

06

Exercices principaux 4 × 8-10 @ RPE 8

SEMAINE DU _____

- Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

07

Exercices principaux 4 × 8-10 @ RPE 8

SEMAINE DU _____

- Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

08

Exercices principaux 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMAINE DU _____

- Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force

09

Exercices principaux 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMAINE DU _____

- ☐ Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- ☐ Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- ☐ Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- ☐ Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force

10

Exercices principaux 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMAINE DU _____

- ☐ Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- ☐ Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- ☐ Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- ☐ Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force

11

Exercices principaux 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMAINE DU _____

- ☐ Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- ☐ Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- ☐ Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- ☐ Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Force

12

Semaine allégée : 2 séries par exercice à RPE 6, puis teste tes meilleures charges

SEMAINE DU _____

- ☐ Bas du corps A · fessiers: Hip thrust à la barre, Soulevé de terre roumain, Fente bulgare, Machine à abducteurs, Kickback à la poulie, Extension lombaire à 45° (orientée fessiers)
- ☐ Haut du corps A: Tirage vertical, Développé couché aux haltères, Tirage horizontal à la poulie, Élévations latérales, Planche, Face pull
- ☐ Bas du corps B · jambes et charnière: Back squat, Presse à cuisses, Soulevé de terre roumain sur une jambe, Fentes marchées, Leg curl allongé, Machine à abducteurs
- ☐ Fessiers et gainage: Hip thrust à la barre, Pull-through à la poulie, Frog pumps, Machine à abducteurs, Planche latérale, Kickback à la poulie

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine



CHAPITRE 05

Suivis

SUIVIS

Carnet d'entraînement

SUIVIS

Page de progression : meilleures charges

EXERCICE	SEMAINE 1	SEMAINE 6	SEMAINE 12

SUIVIS

Suivi corporel

DATE	POIDS	HANCHES	TOUR DE TAILLE	NOTES

NOTES

Grid of dots for notes.

NOTES

Grid of dots for notes.

RÉFÉRENCES

1. Schoenfeld, Ogborn & Krieger (2017) Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992/>
2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
3. Morton et al. (2018) A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

De petits efforts, répétés et
honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com