N°
PG-SONIA1
Émis le
29/11/2026

Programme d'entraînement

Membre

Sonia Mehenni

N° de membre NB-100001

Objectif
Force

Semaines
8

Début
12/11/2026

Coach
Tinhinane

Statut
Actif

Sem.	Séance	Exercices
1	1 · Force	Gainage en suspension avec pause 3×8 @ 21,3 kg ; Fente au poids du corps unilatéral 3×10 @ 27,3 kg ; Rowing à la machine unilatéral 3×12 @ 33,3 kg ; Fente à la barre isométrique 3×10 @ 39,3 kg
1	2 · Force	Hip thrust à l'élastique explosif 3×8 @ 21,3 kg ; Gainage en suspension en endurance 3×10 @ 27,3 kg ; Soulevé de terre au kettlebell 3×12 @ 33,3 kg ; Développé couché à la barre 3×10 @ 39,3 kg
1	3 · Force	Soulevé de terre au kettlebell tempo 3-1-1 3×8 @ 21,3 kg ; Développé couché à la barre tempo 3-1-1 3×10 @ 27,3 kg ; Squat à la barre avec pause 3×12 @ 33,3 kg ; Hip thrust aux haltères avec pause 3×10 @ 39,3 kg
2	1 · Force	Fente à la barre isométrique 3×8 @ 22,5 kg ; Squat aux haltères explosif 3×10 @ 28,5 kg ; Hip thrust à l'élastique explosif 3×12 @ 34,5 kg ; Gainage en suspension en endurance 3×10 @ 40,5 kg
2	2 · Force	Développé couché à la barre 3×8 @ 22,5 kg ; Gainage en suspension 3×10 @ 28,5 kg ; Soulevé de terre au kettlebell tempo 3-1-1 3×12 @ 34,5 kg ; Développé couché à la barre tempo 3-1-1 3×10 @ 40,5 kg
2	3 · Force	Hip thrust aux haltères avec pause 3×8 @ 22,5 kg ; Rowing en suspension avec pause 3×10 @ 28,5 kg ; Hip thrust aux haltères unilatéral 3×12 @ 34,5 kg ; Rowing à la barre unilatéral 3×10 @ 40,5 kg
3	1 · Force	Gainage en suspension en endurance 3×8 @ 23,8 kg ; Soulevé de terre au kettlebell 3×10 @ 29,8 kg ; Développé couché à la barre 3×12 @ 35,8 kg ; Gainage en suspension 3×10 @ 41,8 kg
3	2 · Force	Développé couché à la barre tempo 3-1-1 3×8 @ 23,8 kg ; Squat à la barre avec pause 3×10 @ 29,8 kg ; Hip thrust aux haltères avec pause 3×12 @ 35,8 kg ; Rowing en suspension avec pause 3×10 @ 41,8 kg
3	3 · Force	Rowing à la barre unilatéral 3×8 @ 23,8 kg ; Squat à l'élastique isométrique 3×10 @ 29,8 kg ; Gainage au médecine-ball isométrique 3×12 @ 35,8 kg ; Hip thrust au poids du corps explosif 3×10 @ 41,8 kg
4	1 · Allégée	Gainage en suspension 2×8 @ 17,5 kg ; Soulevé de terre au kettlebell tempo 3-1-1 2×10 @ 21,8 kg ; Développé couché à la barre tempo 3-1-1 2×12 @ 26 kg ; Squat à la barre avec pause 2×10 @ 30 kg
4	2 · Allégée	Rowing en suspension avec pause 2×8 @ 17,5 kg ; Hip thrust aux haltères unilatéral 2×10 @ 21,8 kg ; Rowing à la barre unilatéral 2×12 @ 26 kg ; Squat à l'élastique isométrique 2×10 @ 30 kg
4	3 · Allégée	Hip thrust au poids du corps explosif 2×8 @ 17,5 kg ; Développé couché à la Smith explosif 2×10 @ 21,8 kg ; Squat à l'élastique 2×12 @ 26 kg ; Fente aux haltères 2×10 @ 30 kg
5	1 · Force	Squat à la barre avec pause 3×8 @ 26,3 kg ; Hip thrust aux haltères avec pause 3×10 @ 32,3 kg ; Rowing en suspension avec pause 3×12 @ 38,3 kg ; Hip thrust aux haltères unilatéral 3×10 @ 44,3 kg
5	2 · Force	Squat à l'élastique isométrique 3×8 @ 26,3 kg ; Gainage au médecine-ball isométrique 3×10 @ 32,3 kg ; Hip thrust au poids du corps explosif 3×12 @ 38,3 kg ; Développé couché à la Smith explosif 3×10 @ 44,3 kg
5	3 · Force	Fente aux haltères 3×8 @ 26,3 kg ; Rowing en suspension 3×10 @ 32,3 kg ; Squat à l'élastique tempo 3-1-1 3×12 @ 38,3 kg ; Fente aux haltères tempo 3-1-1 3×10 @ 44,3 kg
6	1 · Force	Hip thrust aux haltères unilatéral 3×8 @ 27,5 kg ; Rowing à la barre unilatéral 3×10 @ 33,5 kg ; Squat à l'élastique isométrique 3×12 @ 39,5 kg ; Gainage au médecine-ball isométrique 3×10 @ 45,5 kg

Sem.	Séance	Exercices
6	2 · Force	Développé couché à la Smith explosif 3×8 @ 27,5 kg ; Squat à l'élastique 3×10 @ 33,5 kg ; Fente aux haltères 3×12 @ 39,5 kg ; Rowing en suspension 3×10 @ 45,5 kg
6	3 · Force	Fente aux haltères tempo 3-1-1 3×8 @ 27,5 kg ; Rowing en suspension tempo 3-1-1 3×10 @ 33,5 kg ; Soulevé de terre à la trap bar avec pause 3×12 @ 39,5 kg ; Rowing aux haltères avec pause 3×10 @ 45,5 kg
7	1 · Force	Gainage au médecine-ball isométrique 3×8 @ 28,8 kg ; Hip thrust au poids du corps explosif 3×10 @ 34,8 kg ; Développé couché à la Smith explosif 3×12 @ 40,8 kg ; Squat à l'élastique 3×10 @ 46,8 kg
7	2 · Force	Rowing en suspension 3×8 @ 28,8 kg ; Squat à l'élastique tempo 3-1-1 3×10 @ 34,8 kg ; Fente aux haltères tempo 3-1-1 3×12 @ 40,8 kg ; Rowing en suspension tempo 3-1-1 3×10 @ 46,8 kg
7	3 · Force	Rowing aux haltères avec pause 3×8 @ 28,8 kg ; Soulevé de terre à la trap bar unilatéral 3×10 @ 34,8 kg ; Développé couché aux haltères unilatéral 3×12 @ 40,8 kg ; Squat aux haltères isométrique 3×10 @ 46,8 kg
8	1 · Allégée	Squat à l'élastique 2×8 @ 21 kg ; Fente aux haltères 2×10 @ 25,3 kg ; Rowing en suspension 2×12 @ 29,5 kg ; Squat à l'élastique tempo 3-1-1 2×10 @ 33,5 kg
8	2 · Allégée	Rowing en suspension tempo 3-1-1 2×8 @ 21 kg ; Soulevé de terre à la trap bar avec pause 2×10 @ 25,3 kg ; Rowing aux haltères avec pause 2×12 @ 29,5 kg ; Soulevé de terre à la trap bar unilatéral 2×10 @ 33,5 kg
8	3 · Allégée	Squat aux haltères isométrique 2×8 @ 21 kg ; Développé couché à la machine isométrique 2×10 @ 25,3 kg ; Soulevé de terre aux haltères explosif 2×12 @ 29,5 kg ; Fente au kettlebell explosif 2×10 @ 33,5 kg

Programme établi par votre coach ; les charges sont des repères à ajuster selon vos sensations du jour.