PROGRAMME GRATUIT · PDF SANS INSCRIPTION

# Programme PPL (Push Pull Legs) complet.

Deux versions prêtes à suivre : **débutant en 3 jours** et **intermédiaire en 6 jours**. Exercices, séries, répétitions, temps de repos, règles de progression et deload.

## Le principe du Push Pull Legs.

Le PPL répartit les muscles selon le mouvement qu'ils font :

- **Push (pousser)** : pectoraux, épaules, triceps.
- **Pull (tirer)** : dos, arrière d'épaules, biceps.
- **Legs (jambes)** : quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, mollets, abdos.

Chaque séance travaille des muscles qui collaborent, et les autres récupèrent pendant ce temps. C'est simple à organiser, et ça s'adapte à 3 comme à 6 séances par semaine.

## Version débutant : 3 jours par semaine.

Exemple : lundi Push, mercredi Pull, vendredi Legs. Une journée de repos entre chaque séance. Durée : 45 à 60 min.

**PUSH** **Pecs · Épaules · Triceps**

| EXERCICE | SÉRIES × REPS | REPOS |
|---|---|---|
| Développé couché barre | 3 × 6–10 | 2–3 min |
| Développé militaire haltères | 3 × 8–12 | 2 min |
| Écarté à la poulie (ou pec deck) | 2 × 12–15 | 90 s |
| Élévations latérales haltères | 3 × 12–20 | 60–90 s |
| Extension triceps à la poulie | 3 × 10–15 | 60–90 s |

**PULL** **Dos · Arrière d'épaules · Biceps**

| EXERCICE | SÉRIES × REPS | REPOS |
|---|---|---|
| Tirage vertical à la poulie<br>ou tractions si tu en fais au moins 6 | 3 × 8–12 | 2 min |
| Tirage horizontal à la poulie<br>rowing assis | 3 × 8–12 | 2 min |
| Face pull à la corde | 3 × 12–15 | 60–90 s |
| Curl haltères | 3 × 10–12 | 60–90 s |
| Curl marteau | 2 × 10–12 | 60–90 s |

**LEGS** **Quadriceps · Ischios · Fessiers · Mollets · Abdos**

| EXERCICE | SÉRIES × REPS | REPOS |
|---|---|---|
| Squat barre<br>ou presse à cuisses si le squat n'est pas encore maîtrisé | 3 × 6–10 | 2–3 min |
| Soulevé de terre roumain | 3 × 8–10 | 2 min |
| Leg extension | 2 × 12–15 | 90 s |
| Leg curl | 3 × 10–15 | 90 s |
| Mollets debout | 3 × 10–15 | 60 s |
| Gainage ou crunch | 2–3 séries | 60 s |

## Version intermédiaire : 6 jours par semaine.

Après 4 à 6 mois d'entraînement régulier. Push A, Pull A, Legs A, Push B, Pull B, Legs B, puis un jour de repos. Les séances A misent sur la force (charges lourdes, moins de répétitions), les séances B sur le volume. Durée : 60 à 75 min.

**PUSH A** **Force**

| EXERCICE | SÉRIES × REPS | REPOS |
|---|---|---|
| Développé couché barre | 4 × 5–7 | 3 min |
| Développé militaire barre | 3 × 6–8 | 2–3 min |
| Développé incliné haltères | 3 × 8–12 | 2 min |
| Élévations latérales haltères | 4 × 12–20 | 60–90 s |
| Barre au front (barre EZ) | 3 × 8–12 | 90 s |
| Extension triceps à la corde | 2 × 12–15 | 60 s |

**PULL A** **Force**

| EXERCICE | SÉRIES × REPS | REPOS |
|---|---|---|
| Tractions (lestées si possible) | 4 × 5–8 | 3 min |
| Rowing barre | 4 × 6–8 | 2–3 min |
| Tirage vertical prise neutre | 3 × 10–12 | 2 min |
| Face pull à la corde | 3 × 12–15 | 60–90 s |
| Curl barre | 3 × 8–10 | 90 s |
| Curl marteau | 3 × 10–12 | 60–90 s |

## LEGS A Force

| EXERCICE | SÉRIES × REPS | REPOS |
|---|---|---|
| Squat barre | 4 × 5–7 | 3 min |
| Soulevé de terre roumain | 3 × 6–8 | 2–3 min |
| Leg extension | 3 × 10–15 | 90 s |
| Leg curl assis | 3 × 10–15 | 90 s |
| Mollets debout | 4 × 8–12 | 60–90 s |
| Relevés de jambes suspendu | 3 × 10–15 | 60 s |

## PUSH B Volume

| EXERCICE | SÉRIES × REPS | REPOS |
|---|---|---|
| Développé militaire haltères | 4 × 8–10 | 2 min |
| Développé couché haltères | 3 × 8–12 | 2 min |
| Pec deck (papillon) | 3 × 12–15 | 90 s |
| Élévations latérales à la poulie | 4 × 12–20 | 60 s |
| Dips | 3 × 8–12 | 2 min |
| Extension triceps au-dessus de la tête (poulie) | 3 × 10–15 | 60–90 s |

## PULL B Volume

| EXERCICE | SÉRIES × REPS | REPOS |
|---|---|---|
| Tirage vertical à la poulie | 4 × 8–12 | 2 min |
| Rowing haltère unilatéral | 3 × 8–12 | 90 s |
| Tirage horizontal à la poulie | 3 × 10–12 | 90 s |
| Oiseau haltères | 3 × 12–20 | 60 s |
| Curl incliné haltères | 3 × 10–12 | 60–90 s |
| Curl à la poulie | 2 × 12–15 | 60 s |

## LEGS B Volume

| EXERCICE | SÉRIES × REPS | REPOS |
|---|---|---|
| Presse à cuisses | 4 × 10–12 | 2 min |
| Hip thrust | 3 × 8–12 | 2 min |
| Fentes bulgares | 3 × 8–12 / jambe | 90 s |
| Leg curl allongé | 3 × 10–15 | 90 s |
| Mollets assis | 4 × 12–20 | 60 s |
| Crunch à la poulie | 3 × 10–15 | 60 s |

## Comment progresser.

### La double progression

Chaque exercice a une fourchette, par exemple **3 × 8–12**. Garde la même charge et ajoute des répétitions d'une séance à l'autre. Quand tu atteins le haut de la fourchette sur **toutes** les séries (3 × 12), augmente la charge : **+2,5 kg** sur le haut du corps, **+5 kg** sur les jambes, puis repars du bas de la fourchette.

### L'effort

Termine la plupart des séries en gardant **1 à 3 répétitions en réserve** : tu pourrais en faire une ou deux de plus, proprement. Pas besoin d'aller à l'échec sur les gros exercices.

### L'échauffement

Avant le premier exercice : 5 min de cardio léger, puis 2 ou 3 séries de montée en charge (par exemple 50 %, 70 %, 85 % de ta charge de travail).

### Le deload

Toutes les 6 à 8 semaines, ou si tu stagnes deux séances de suite sur plusieurs exercices : fais une semaine avec **la moitié des séries** et environ **10 % de charge en moins**. Tu repars ensuite plus fort.

### Adapter

Pas de barre ? Remplace par l'équivalent aux haltères ou à la machine. Un exercice fait mal (douleur, pas fatigue) ? Change-le pour une variante. En cas de problème de santé, demande l'avis d'un professionnel avant de commencer.




**Suis ce programme sans carnet papier**

PPL Tracker a les séances Push, Pull et Legs déjà prêtes, et tous ces exercices dans sa bibliothèque. Il affiche ta dernière séance à côté de la série en cours et détecte tes records tout seul. Gratuit, sans pub, sans compte.

play.google.com/store/apps/details?id=com.ppltracker.workout


## Questions fréquentes.

### Le PPL convient-il à un débutant ?

Oui, en version 3 jours. Chaque muscle n'est travaillé qu'une fois par semaine, mais avec assez de volume pour progresser pendant les premiers mois. Passe à la version 6 jours quand tes charges n'augmentent plus d'une semaine à l'autre.

### Combien de temps suivre ce programme ?

Au moins 8 à 12 semaines avant de juger. Note toutes tes séances : si les charges ou les répétitions montent, le programme fonctionne.

### Et si je n'ai que 4 ou 5 jours ?

Enchaîne Push, Pull, Legs, repos, Push, Pull… sans suivre les jours de la semaine. Ou utilise le générateur de split pour trouver l'organisation adaptée à tes disponibilités.

### Comment connaître mes charges de départ ?

Commence léger la première semaine et cherche la charge qui te laisse 2 ou 3 répétitions en réserve. Le calculateur de 1RM donne aussi les charges conseillées pour chaque nombre de répétitions.

---

Programme gratuit · PPL Tracker © 2026 · ppltracker.app