



PROGRAMME DE MUSCULATION MMA

FORCE & PUISSANCE UTILES AU COMBAT · 2 À 3 SÉANCES / SEMAINE

EN LIGNE

Version à jour et enrichie : danslacage.com/entrainement/musculation-mma/programme-musculation

Ce programme développe la **force** et la **puissance** utiles au combat, sans nuire à la technique ni te faire changer de catégorie. Pas de split de bodybuilder : des mouvements globaux, lourds et explosifs, sur 2 à 3 séances par semaine. La muscu **soutient** le MMA, elle ne le remplace pas.

STRUCTURER SA SEMAINE

FORMULE	RÉPARTITION
2 SÉANCES	1 séance force (full body) + 1 séance puissance.
3 SÉANCES	1 force bas du corps, 1 force haut du corps, 1 puissance.

Échauffement (10 min) : cardio léger, mobilité hanches/épaules, séries d'approche montantes. On ne charge jamais à froid.



SÉANCE A — FORCE (BAS DU CORPS)

EXERCICE	SÉRIES × REPS	REPOS	CONSIGNES
SOULEVÉ DE TERRE	4 × 4-6	2-3 min	Dos neutre, poussée des jambes.
SQUAT	4 × 5	2-3 min	Descente contrôlée, poussée explosive.
HIP THRUST	3 × 8	90 s	Contraction des fessiers en haut.
FENTES MARCHÉES LESTÉES	3 × 8 / jambe	90 s	Force unilatérale, utile en lutte.
GAINAGE ANTI-ROTATION	3 × 30 s / côté	45 s	Le tronc transmet la force.

SÉANCE B — FORCE (HAUT DU CORPS)

EXERCICE	SÉRIES × REPS	REPOS	CONSIGNES
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	4 × 5	2 min	Omoplates serrées, pieds ancrés.
TRACTIONS LESTÉES	4 × 5-8	2 min	Force de tirage pour le clinch et le grappling.
ROWING BARRE	3 × 8	90 s	Dos gainé, tirage vers le nombril.
DÉVELOPPÉ MILITAIRE	3 × 6	90 s	Épaules solides = garde qui tient.
RENFORCEMENT DU COU	3 × 15	45 s	Progressif et prudent, dans les 4 directions.



SÉANCE C — PUISSANCE

On travaille léger à modéré mais avec une **intention maximale de vitesse**, en restant frais. Dès que la vitesse baisse, la série est terminée.

EXERCICE	SÉRIES × REPS	REPOS	CONSIGNES
ÉPAULÉ OU TIRAGE EXPLOSIF	5 × 3	2 min	Extension complète et rapide des hanches.
SQUAT SAUTÉ	4 × 5	90 s	Intention de sauter haut, réception souple.
POMPES CLAQUÉES / LANCER MEDECINE BALL	4 × 5	90 s	Puissance de poussée pour les frappes.
SPRINTS COURTS	6 × 20 m	marche	Explosivité et conditionnement.

PROGRESSION & SÉCURITÉ

- **Surcharge progressive** : ajouter charge ou répétition quand la série devient facile, en gardant une exécution propre.
- Garder **1 à 2 répétitions en réserve**, on ne va pas à l'échec sur tout.
- Une **semaine allégée** toutes les 6-8 semaines pour récupérer.
- La force se construit aussi dans l'assiette et le lit : sans nutrition ni sommeil, aucun programme ne marche.

LE GUIDE COMPLET EST EN LIGNE

Version à jour, détaillée et enrichie sur danslacage.com/entrainement/musculation-mma/programme-musculation · [la musculation pour le MMA](#).

Document libre de partage — merci de conserver les liens vers danslacage.com.