

# ENTRAINEMENT 2 FOIS PAR SEMAINE

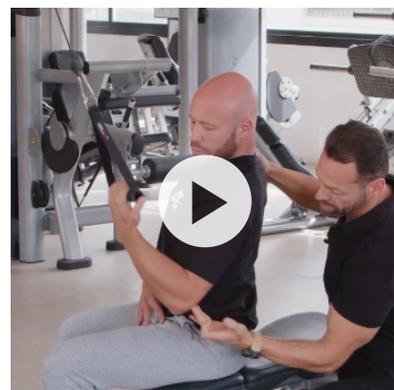
## Full body

### A répéter 2 fois dans la semaine :

( Toujours faire 2 séries d'échauffement en montant la charge progressivement )

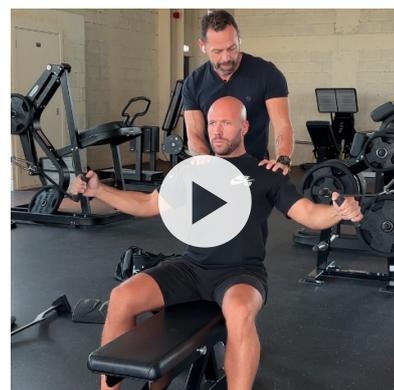
**Tirage 1 bras poulie haute grand dorsal  
(coude serré) (dos)**

**x 4 séries** de 8 à 10 répétitions



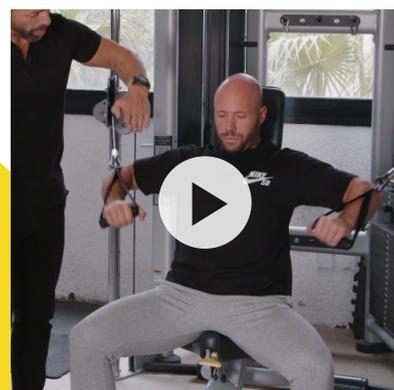
**Tirage poulie vis à vis pour l'intérieur du  
dos**

**x 4 séries** de 8 à 10 répétitions



**Développé poulie vis à vis ou développé  
couché haltères (pectoraux)**

**x 6 séries** de 8 à 10 répétitions



## Élévation latérale épaule poulie ou haltères (épaules)

**x 4 séries** de 10 à 12 répétitions



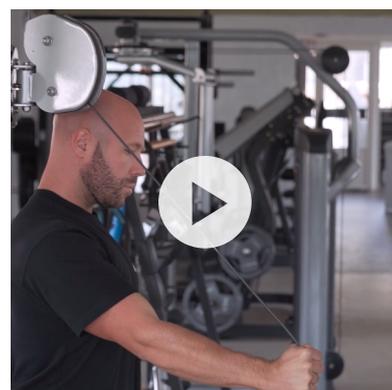
## Extension arrière d'épaules poulie (épaules)

**x 4 séries** de 10 à 12 répétitions



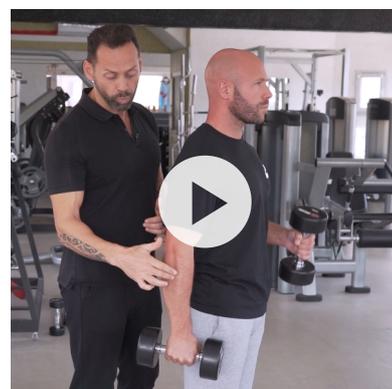
## Extension triceps poulie haute (triceps)

**x 4 séries** de 10 répétitions



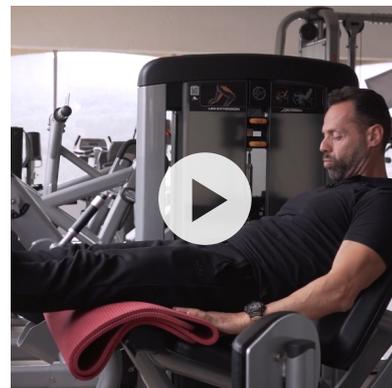
## Curl marteau haltères (biceps/brachial)

**x 4 séries** de 10 répétitions



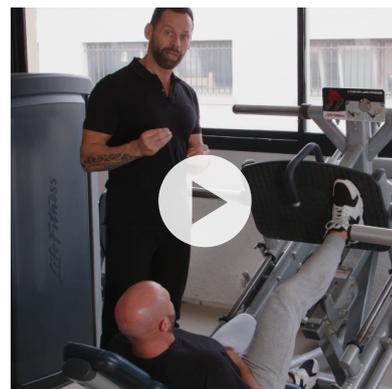
## Leg extension quadriceps (quadriceps)

**x 4 séries** de 10 répétitions



## Fente à la presse inclinée 1 jambe (fessiers/quadriceps)

**x 4 séries** de 10 répétitions



## Leg curl assis machine (ischio)

**x 4 séries** de 10 répétitions



## Hip thrust machine ou barre (fessiers)

**x 4 séries** de 10 répétitions

