

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)

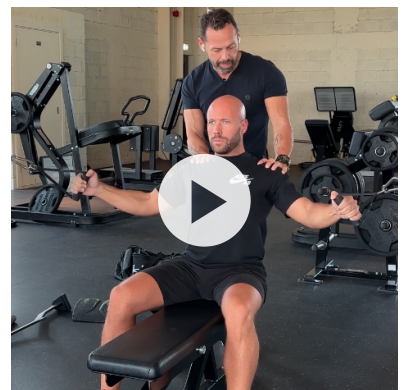
**Tirage 1 bras poulie haute grand dorsal
(coude serré) (dos)**

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



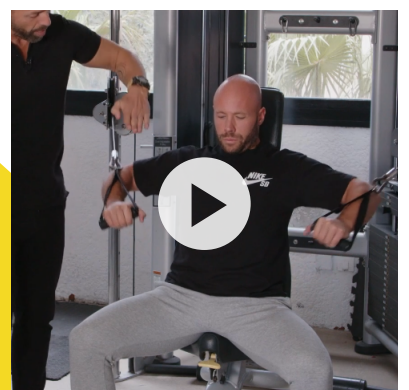
**Tirage poulie vis à vis pour l'intérieur du
dos**

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



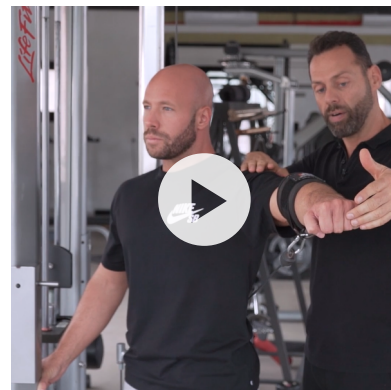
**Développé poulie vis à vis ou développé
couché haltères (pectoraux)**

x 6 séries de 8 à 10 répétitions



Élévation latérale épaule poulie ou haltères (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



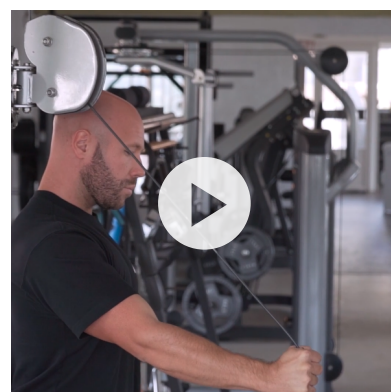
Extension arrière d'épaules poulie (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



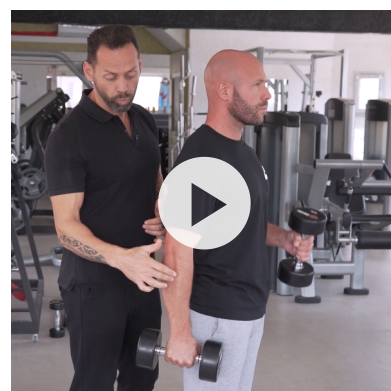
Extension triceps poulie haute (triceps)

x 4 séries de 10 répétitions



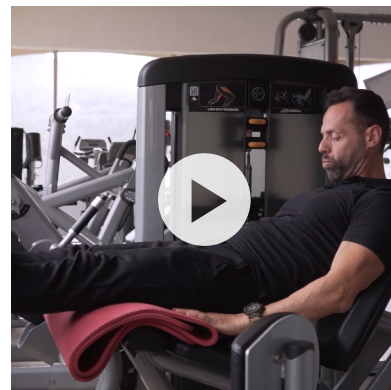
Curl marteau haltères (biceps/brachial)

x 4 séries de 10 répétitions



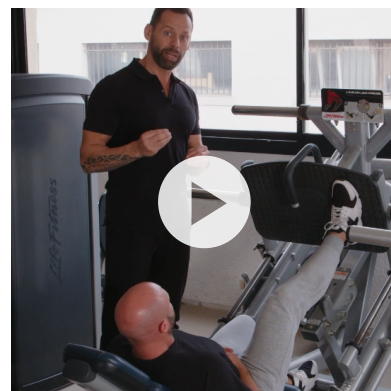
Leg extension quadriceps (quadriceps)

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

