

ENTRAINEMENT 3 FOIS PAR SEMAINE 2 Half body + 1 Full body

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

Jour 1

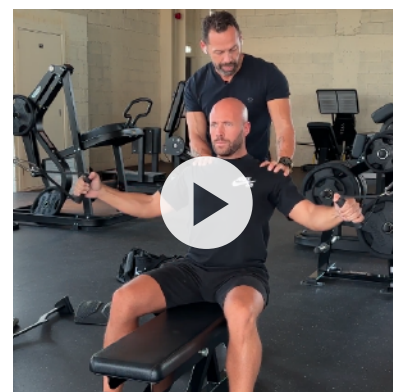
**Tirage 1 bras poulie haute grand dorsal
(coude serré) (dos)**

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



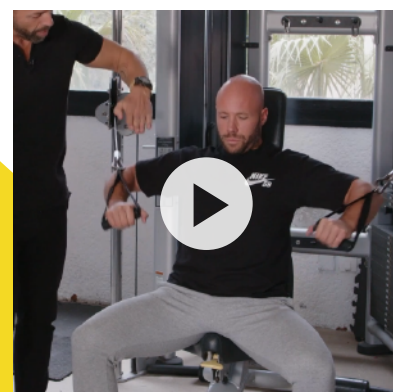
**Tirage poulie vis à vis pour l'intérieur du
dos**

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



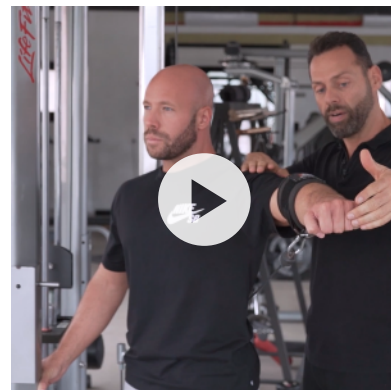
**Développé poulie vis à vis ou développé
couché haltères (pectoraux)**

x 6 séries de 8 à 10 répétitions



Élévation latérale épaule poulie ou haltères (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



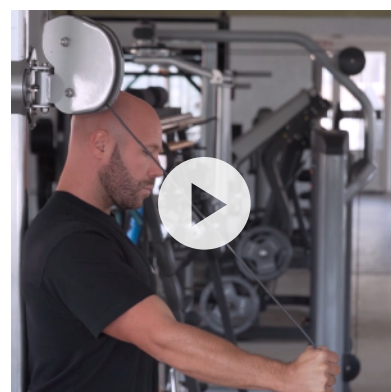
Extension arrière d'épaules poulie (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



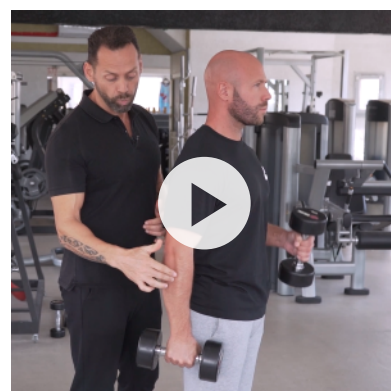
Extension triceps poulie haute (triceps)

x 4 séries de 10 répétitions



Curl marteau haltères (biceps/brachial)

x 4 séries de 10 répétitions



Jour 2

Leg extension quadriceps (quadriceps)

x 4 séries de 10 répétitions



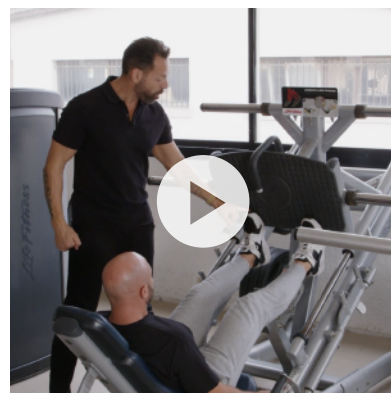
Presse inclinée ou hack squat pieds en bas (quadriceps)

x 4 séries de 10 répétitions



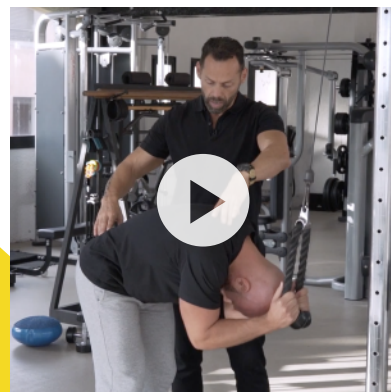
Mollets à la presse inclinée (mollets)

x 5 séries de 10 à 12 répétitions



Abdos à la poulie haute

x 6 séries de 10 à 12 répétitions



Jour 3

Soulevé de terre haltère 1 jambe (fessiers / ischios)

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



Leg curl assis machine (ischio)

x 4 séries de 10 répétitions



Hip thrust ou multi hip (fessiers)

x 4 séries de 10 répétitions



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

x 5 séries de 8 à 10 répétitions



Super set bras (biceps/triceps) au choix

x 4 séries de 10 répétitions



Élévation latérale poulie ou haltères (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions

