

ENTRAINEMENT 4 FOIS PAR SEMAINE 2 Half 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



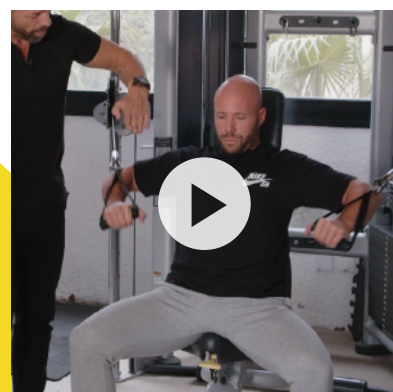
**Tirage poulie vis à vis pour l'intérieur du
dos**

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



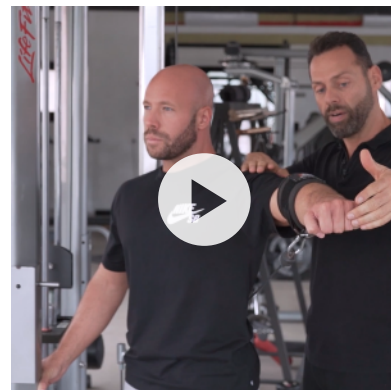
**Développé pectoraux poulie vis à vis
ou développé couché haltères (pec)**

x 6 séries de 8 à 10 répétitions



Élévation latérale poulie ou haltères (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



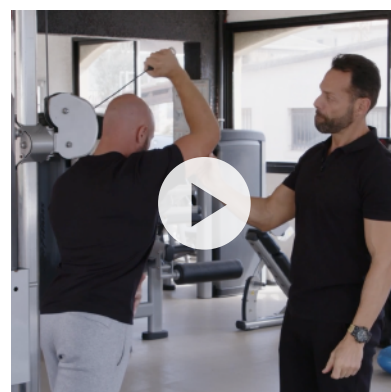
Extension arrière d'épaules poulie (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



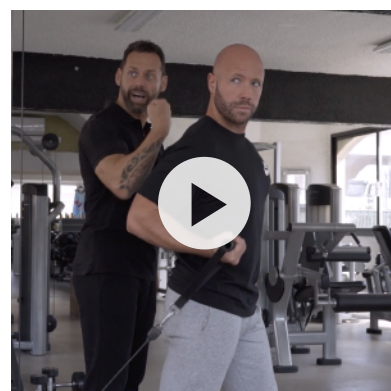
Katana triceps à la poulie haute (triceps)

x 4 séries de 10 répétitions



Curl biceps aux poulie vis à vis ou curl incliné haltère (biceps)

x 4 séries de 10 répétitions



Jour 2

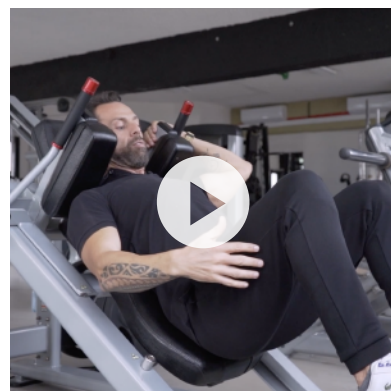
Leg extension quadriceps (quadriceps)

x 6 séries de 10 répétitions



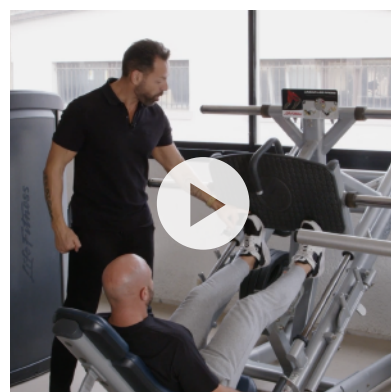
Presse inclinée ou hack squat pieds en bas (quadriceps)

x 6 séries de 10 répétitions



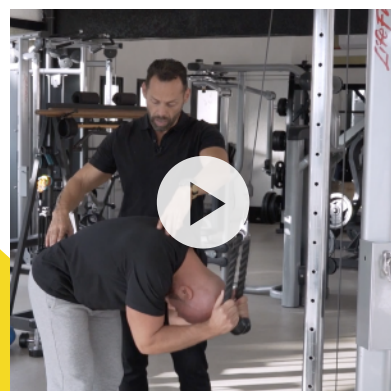
Mollets à la presse inclinée

x 6 séries de 10 à 12 répétitions



Abdos à la poulie haute

x 6 séries de 10 à 12 répétitions



Jour 3

**Tirage 1 bras bûcheron 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



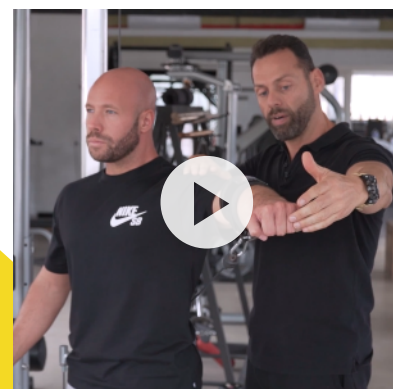
**Développé poulie vis à vis ou développé
couché haltères (pectoraux)**

x 6 séries de 8 à 10 répétitions



**Élévation latérale poulie ou haltères
(épaules)**

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



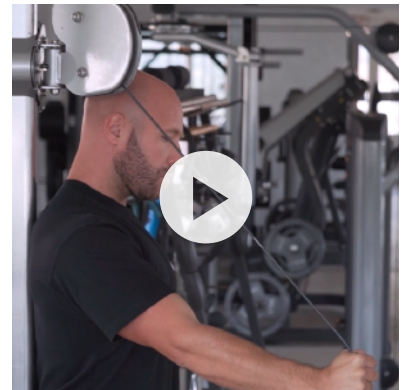
Extension arrière poulie haute (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



Extension triceps poulie haute dos à la poulie (triceps)

x 4 séries de 10 répétitions



Curl marteau haltères (biceps/brachial)

x 4 séries de 10 répétitions



Jour 4

Soulevé de terre haltère 1 jambe (fessiers / ischio)

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



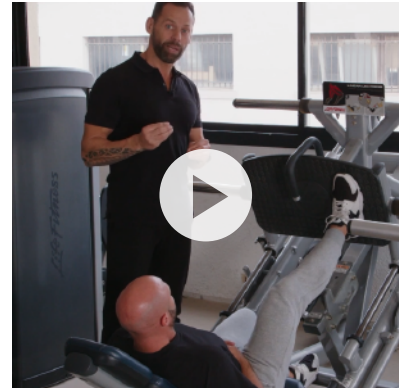
Legs curl assis machine (ischio)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



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

x 4 séries de 10 répétitions



Hip thrust machine ou barre ou multi hip machine (fessiers)

x 4 séries de 10 répétitions



Abdos à la poulie haute

x 6 séries de 10 à 12 répétitions

