

ENTRAINEMENT 5 FOIS PAR SEMAINE

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

Jour 1 : Dos

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

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



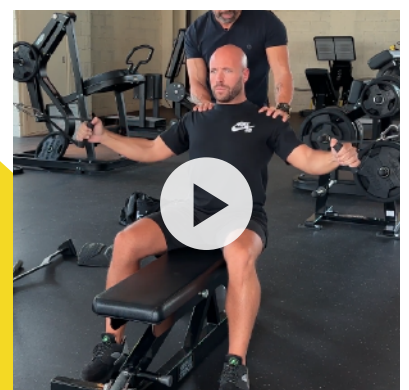
**Tirage 1 bras bûcheron grand dorsal
(coude serré) (dos)**

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



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

x 6 séries de 8 à 10 répétitions



Extension arrière d'épaules poulie (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



Jour 2 : Quadriceps / Mollets / Abdos —

Leg extension (quadriceps)

x 6 séries de 10 répétitions



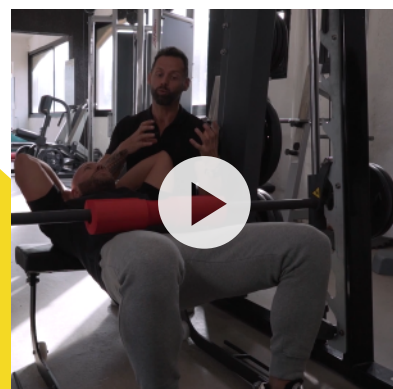
Presse inclinée ou hack squat pieds en bas (quadriceps)

x 6 séries de 10 répétitions



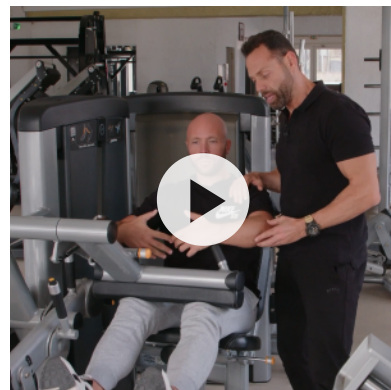
Hip thrust ou multi hip machine (fessiers)

x 4 séries de 10 répétitions



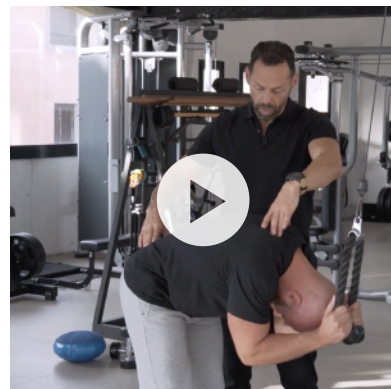
Legs curl assis machine (ischio)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



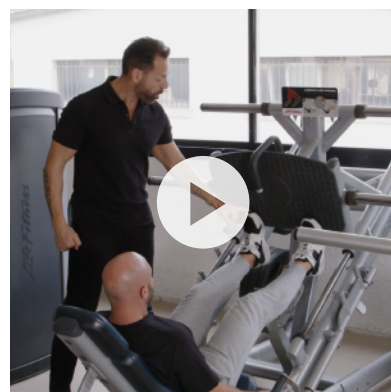
Abdos à la poulie haute

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



Mollets à la presse inclinée

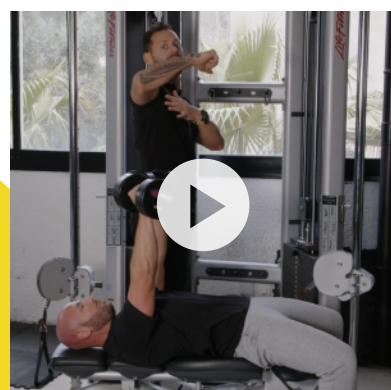
x 4 séries de 10 à 12 répétitions



Jour 3 : Pectoraux / Épaules externes

Développé couché haltères (pectoraux)

x 6 séries de 8 à 10 répétitions



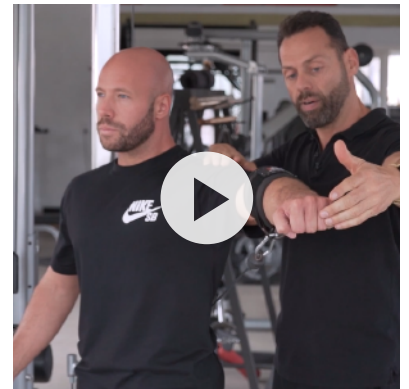
Développé poulie vis à vis

x 6 séries de 8 à 10 répétitions



Élévation latérale poulie et/ou haltères (épaules)

x 8 séries de 10 à 12 répétitions



Jour 4 : Ischio / Fessiers

Legs curl assis machine (ischio)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



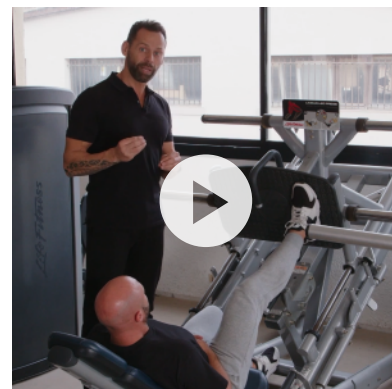
Soulevé de terre haltère 1 jambe (fessiers/ischio)

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



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

x 4 séries de 10 répétitions



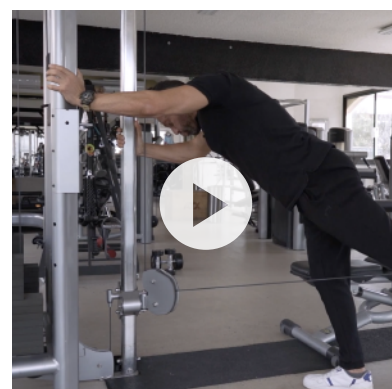
Leg extension (quadriceps)

x 6 séries de 10 répétitions



Kick back poulie basse ou multi hip machine (fessiers)

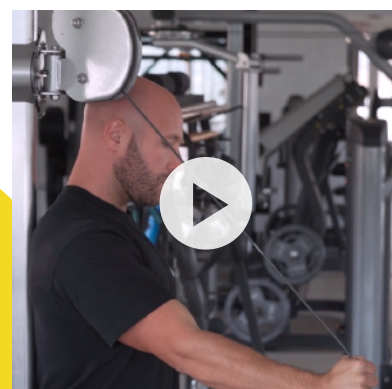
x 4 séries de 10 répétitions



Jour 5 : Triceps / Biceps / Abdos

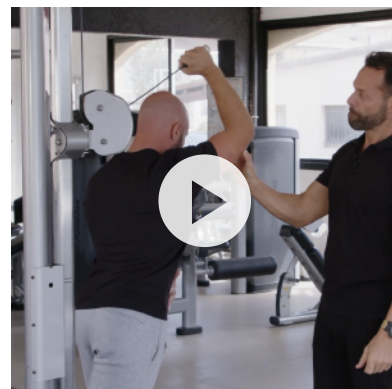
Extension poulie haute dos à la poulie (triceps)

x 4 séries de 10 répétitions



Katana triceps à la poulie haute (triceps)

x 4 séries de 10 répétitions



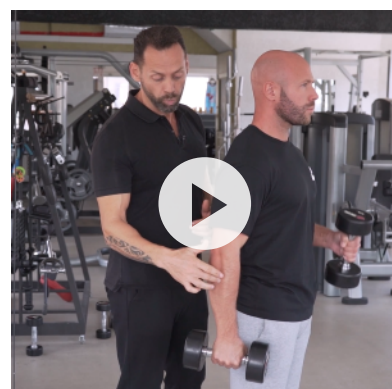
Curl biceps aux poulies vis à vis ou curl incliné haltère (biceps)

x 4 séries de 10 répétitions



Curl marteau haltères (biceps/brachial)

x 4 séries de 10 répétitions



Abdos à la poulie haute

x 4 séries de 10 à 12 répétitions

