

ENTRAINEMENT 2 FOIS PAR SEMAINE Pull / Push / Leg

A répéter 2 fois dans la semaine :

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

Jour Pull

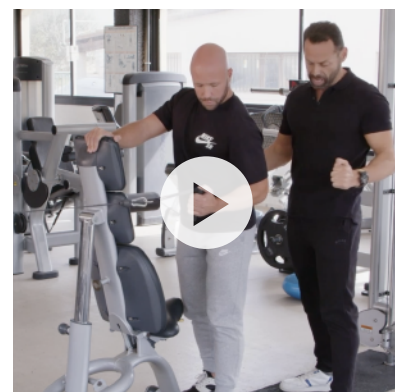
**Tirage 1 bras poulie haute grand dorsal
(coude serré) (dos)**

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



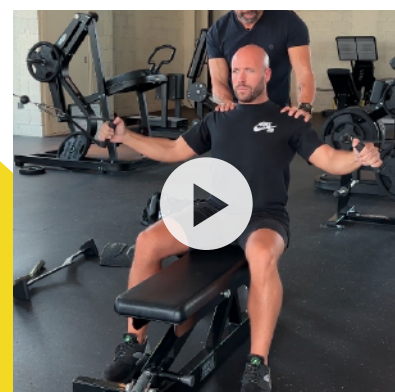
**Tirage 1 bras bûcheron grand dorsal
(coude serré) (dos)**

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



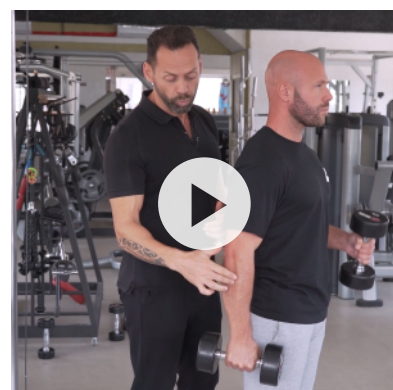
Curl biceps aux poulies vis à vis ou curl incliné haltère (biceps)

x 4 séries de 10 répétitions



Curl marteau haltères (biceps/brachial)

x 4 séries de 10 répétitions



Jour Push

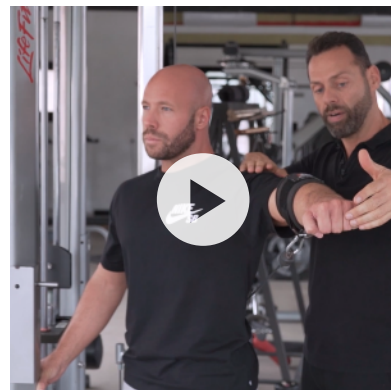
Développé poulie vis à vis et / ou développé couché haltères (pectoraux)

x 8 séries de 8 à 10 répétitions



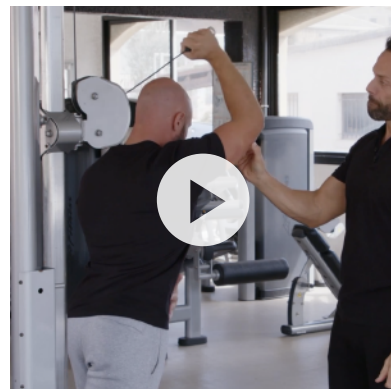
Élévation latérale poulie et / ou haltères (épaules)

x **8 séries** de 10 à 12 répétitions



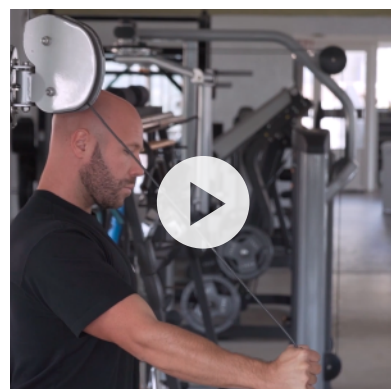
Katana triceps à la poulie haute (triceps)

x **4 séries** de 10 répétitions



Extension poulie haute dos à la poulie (triceps)

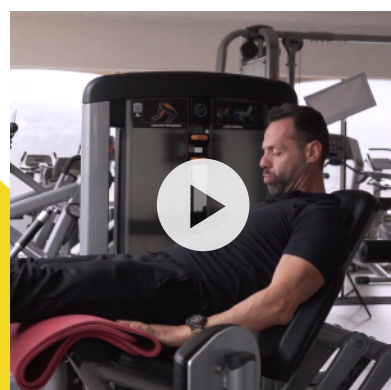
x **4 séries** de 10 répétitions



Jour Legs A (à alterner avec le Jour Legs B)

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



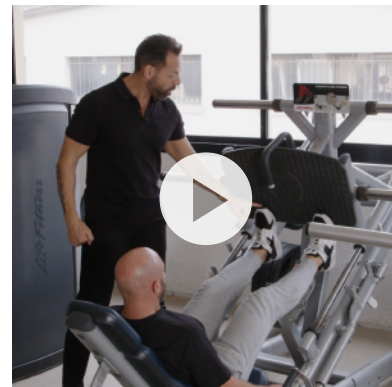
Abdos à la poulie haute

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



Mollets à la presse inclinée

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



Jour Legs B (à alterner avec le Jour Legs A)

Legs curl assis machine (ischio)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



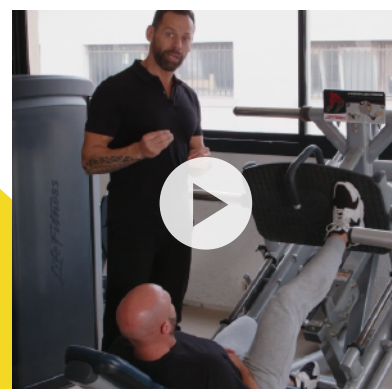
Soulevé de terre haltère 1 jambe (fessiers / ischio)

x 4 séries de 8 à 10 répétitions



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

x 4 séries de 10 répétitions



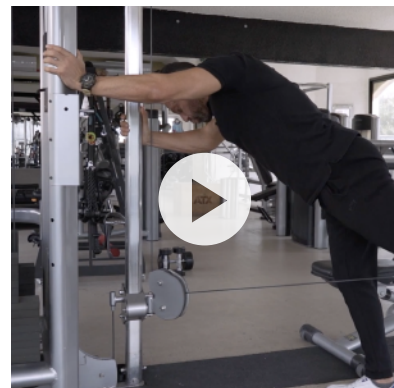
Leg extension (quadriceps)

x 6 séries de 10 répétitions



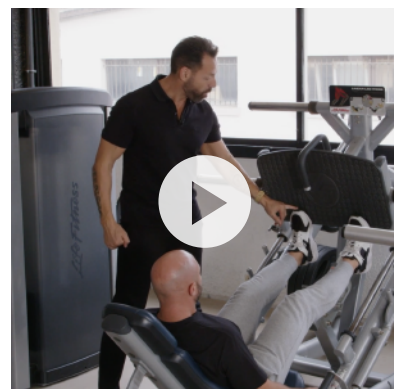
Kick back poulie basse ou multi hip machine (fessiers)

x 4 séries de 10 répétitions



Mollets à la presse inclinée

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



Abdos à la poulie haute

x 4 séries de 10 à 12 répétitions

