

ENTRAINEMENT 3 FOIS PAR SEMAINE Spécial femme (fessiers)

Les jours sans entrainement faire 20 000 pas par jour :
(Toujours faire 2 séries d'échauffement en montant la charge progressivement)

Jour 1 : Bas du corps

Legs curl assis machine (ischio)

x 5 séries de 10 à 12 répétitions



Soulevé de terre haltère 1 jambe (fessiers / ischio)

x 5 séries de 8 à 10 répétitions



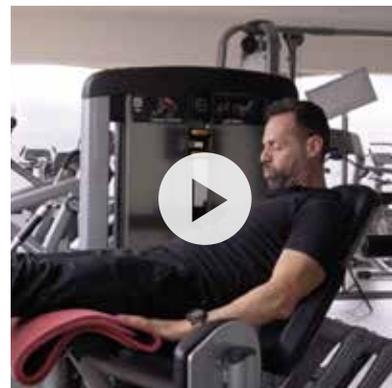
Multi hip machine ou Kick back poulie basse (fessiers)

x 5 séries de 10 répétitions



Leg extension quadriceps (quadriceps)

x 5 séries de 10 répétitions



Abdos à la poulie haute

x 5 séries de 10 à 12 répétitions



Jour 2 : Haut du corps

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



Extension arrière d'épaules poulie (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



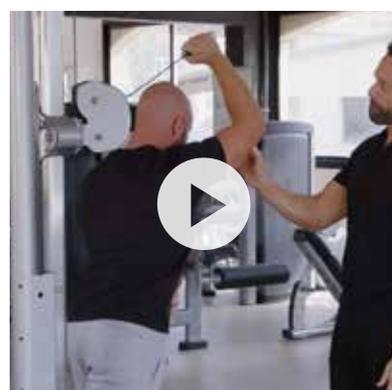
Elévation latérale poulie et / ou haltères (épaules)

x 4 séries de 10 à 12 répétitions



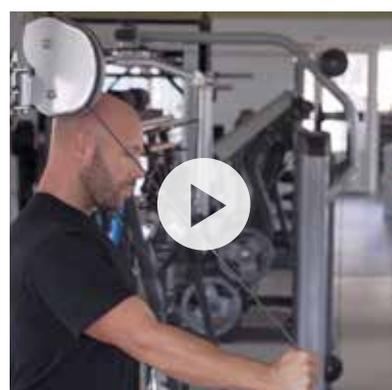
Katana triceps à la poulie haute (triceps)

x 3 séries de 10 répétitions



Extension poulie haute dos à la poulie (triceps)

x 3 séries de 10 répétitions



Curl marteau haltères (biceps / brachial)

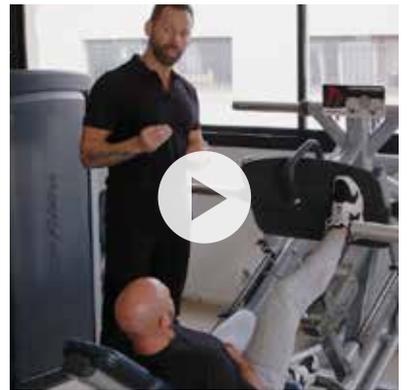
x 3 séries de 10 répétitions



Jour 3 : Bas du corps

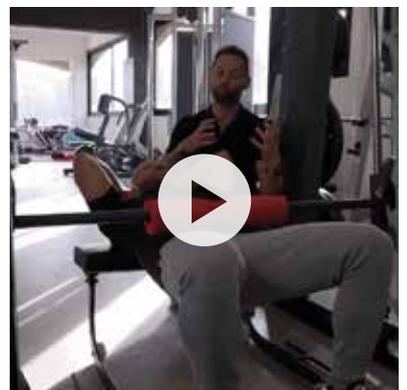
Fente à la presse inclinée 1 jambe pied en haut du plateau (fessiers / quadriceps)

x 5 séries de 10 répétitions



Hip thrust ou multi hip machine (fessiers)

x 5 séries de 10 répétitions



Legs curl assis machine (ischio)

x 5 séries de 10 à 12 répétitions



Abdos à la poulie haute

x 5 séries de 10/12 reps

