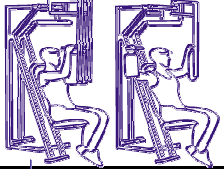
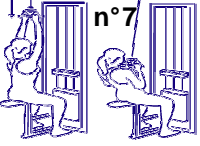

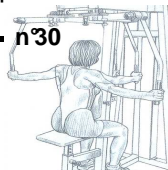

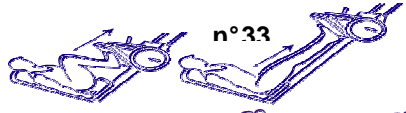




OBJECTIF :Adolescent
Debutant muscu**BILAN SANTE :****SEANCES :**

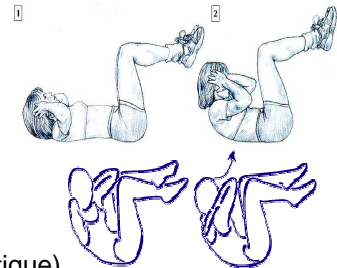
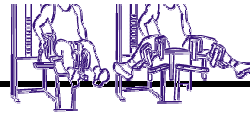
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Dorsaux	Cuisses					
Pec/Epaules	Dorsaux			Penser aux étirements en fin de séance!		
Abdos	Abdos					
Cuisses	Pec/Epaules					
Lombaires	Lombaires					

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 10 minutes rameur ou elliptique

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Développé couché	21				
Développé incliné	25				
Presse pectorale	26	4	20à30	1min	Prise large Coudes hauteur d'épaules n°31
Butterfly	31	4	20à30	1min	
Pullover					
Ecarté couché					
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				
DORSAUX :					
Tractions barre fixe					 n°7
Tirage vertical prise serrée	7	4	20à30	1min	
Tirage vertical poitrine	7				
Rowing machine	29	4	20à30	1min	Buste collé au banc Prise large
Rowing barre	24				 n°29
Rowing 1 bras					
Butterfly inversé	30	4	20à30	1min	Buste collé au banc
Extension lombaire banc	11	4	10à12	30"	Pas plus haut que l'horizontale
T barre	28				 n°30
EPAULES :					
Développé nuque	22				
Développé devant	22				
Développé haltères					
Presse à épaules	23				
Rowing menton poulie	9	4	20à30	1min	Les coudes au dessus de la barre
Elevations latérales		4	20à30	1min	
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Squat	24				
Presse	33	4	20à30	1min	 n°33
Leg extension	1	4	20à30	1min	
Leg curl assis	13	4	15à20	1min	Freiner la montée
Hack squat	32				
Adducteur machine	15	4	20à30	1min	 n°1
Hack squat	32				 n°
Fentes					

Soulevé terre jam. tendues				
FESSIERS :				
Abducteurs machine	14			
Abducteurs debout	3			
Extension fessier machine	2			
Extension fessier debout	3			
ABDOMINAUX :				
Machine abdo	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc inclin€	16			
Crunch au sol	17	3	15à30	30"
Relevé de bassin au sol	17			
Coudes genoux	17	3	15à30	alt
Relevé de buste au banc 90	19			
Gainage coudes		3	30"à1'	30"
TRICEPS :				
Dips a la chaise	4			
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back				
Extensions poulie barre	8	4	20à30	1min
Extensions poulie corde	8			
BICEPS :				
Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltères		4	20à30	1min
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie	9			
curl haltère prise marteau				
Curl en pronation				
MOLLETS :				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			
AVANT BRAS :				
Flexion barre				
Extension barre				



Menton vers le plafond

En iso (=statique)

