

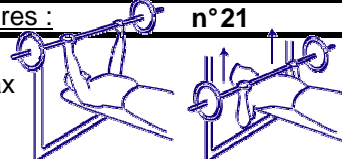



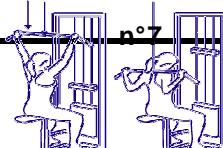


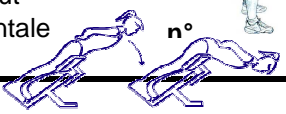
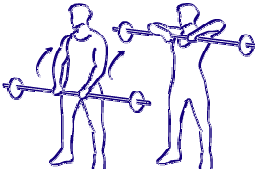
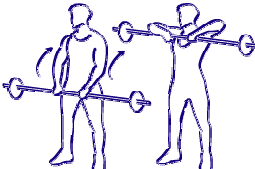
OBJECTIF :
Prise de masse

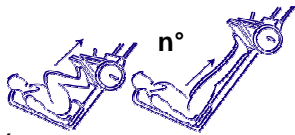


BILAN SANTE :
ok

SEANCES : 3 séances dans la semaine

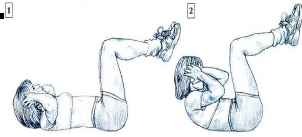
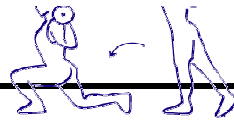
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Epaules Abdos	Cuisses Lombaires Abdos	Dorsaux Bras Abdos	Dans l'idéal, 1 jour de repos entre chaque séance		Penser aux étirements en fin de séance!	

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 5 à 10 minutes de rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Développé couché	21	6	6	2à3min	80% du max 
Développé incliné	25				
Développé décliné	21				
Butterfly	31				
Pullover					
Ecarté couché		3	8	1min	
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10	3	8	1min	
DORSAUX :					
Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7	6	6	2à3min	80% du max 
Tirage vertical poitrine	7				
Rowing machine	29	3	8	1min	Mains en supination 
Rowing barre	24				
Rétropulsions poulie		3	8	1min	
Butterfly inversé	30				
Extension lombaire banc	11	4	20	30"	Pas plus haut que l'horizontale 
T barre	28				
EPAULES :					
Epaulé					
Shrugs					
Développé nuque au cadre guide		6	6	2à3min	80% du max 
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre		4	8	1min	Prise écart 
Elevations latérales					
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Soulevé de terre	24				
Presse	33	6	6	2à3min	80% du max 
Leg extension	1	4	8	1min	
Leg curl assis	13	6	8	1min	Retenir la montée 
Hack squat	32				
Adducteur machine	15				
Soulevé de terre	33				
Fentes barre	32	4	8	1min	

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 incliné	16			
Crunch au sol	17	3	max	30"
Relevé de bassin sur plan incliné		3	max	30"
Gainage coudes	17			
Elevations jambes cotés	19	3	max	30"
Torsions assis 1 haltere	17			
TRICEPS :				
Dips	4			
Dév. couché prise serrée	21			
Haltères au front		5	8	1min
Kick back				
Extensions poulie barre	8			
Extensions poulie corde de dos		4	8	1min
BICEPS :				
Curl machine	6			
Curl barre		5	8	1min
Curl haltère concentré				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie	9			
curl haltère prise marteau				
Curl en pronation		4	8	1min
MOLLETS :				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			
AVANT BRAS :				
Flexion barre				
Extension barre				



Insister sur la montée

Freiner la descente

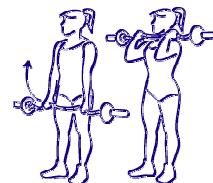
Freiner la descente



Bras à 45° en arrière

Dos à la poulie

Les coudes en haut



Paumes de mains vers l'avant