

OBJECTIF :
Seche - définition musculaire

BILAN SANTE :
ok

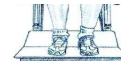
SEANCES :

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio	Cardio	Cardio	Cardio	Cardio		
Dorsaux	Cuisses	Abdos	Dorsaux	Cuisses		
Epaules	Pectoraux	Lombaires	Epaules	Pectoraux		
Triceps	Biceps		Triceps	Biceps		
Abdos	Abdos		Abdos	Abdos		

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 45 min à 70à75 % de FC max = 140 à 150 BPM en intensité constante et modérée

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Développé couché	21	4	20	1min	
Développé incliné	24				
Développé couché	21				
Butterfly	29	3	20	1min	
Pullover					
Ecarté couché					
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				
DORSAUX :					
Tractions	11				
Tirage vertical nuque	7	4	20	1min	
Tirage vertical poitrine	7				
Rowing machine	27				
Rowing barre					
Retropulsion barre debout					
Tirage vertical poit.	7				
Ext.lombaire au banc	19	5	30	30"	
T barre	26	3	20	1min	
EPAULES :					
Développé devant	22	4	20	1min	
Presse à épaules	32				
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre					
Elevations latérales		3	20	1min	
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Squat	23				
Presse	31				
Leg extension	13				
Leg curl assis	1	3	20	1min	
Soulevé terre jam. tendues					
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	30	4	20	1min	



FESSIERS :				
Abducteurs machine	14			
Abducteurs debout	18			
Extension fessier machine	3			
Extension fessier debout	18			
ABDOMINAUX :				
Abdo machine	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc obliqu	16			
Crunch au sol	4	max	30"	
Relevé de bassin plan incliné	4	max	30"	
Crunch en oblique (genoux coté)				
Rotations au baton				
Coudes genoux	4	max	alt	
TRICEPS :				
Dips dos au banc	4			
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back				
Extensions poulie barre	8	4	20	1min
Extensions poulie corde	8			
BICEPS :				
Curl machine	5			
Curl barre				
Curl haltères	4	20	1min	
Curl Larry Scott	6			
Curl poulie	9			
Curl prise marteau				
Curl en pronation l. scott	6			
MOLLETS :				
Extensions a la presse	31			
Mollets assis	12			
AVANT BRAS :				
Flexion barre				
Extension barre				

1 exercice au choix : 4 séries du max de reps.

