

OBJECTIF :

Volume

BILAN SANTE :

ok


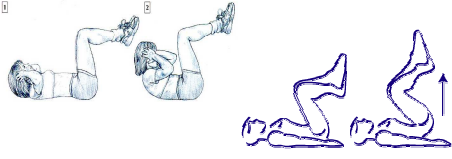

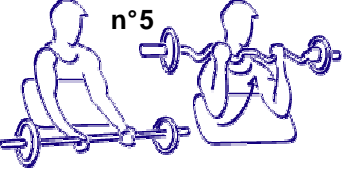
SEANCES :

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Ischios Triceps Abdos	Dorsaux Quadriceps Biceps Abdos	Epaules rappel pec dos Lombaires Abdos	rappel en Biset = les 2 exercices enchainés l'un derrière l'autre, puis 1 min de recup		Penser aux étirements en fin de séance!	

ECHAUFFEMENT /CARDIO :

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :	
PECTORAUX :						
Développé couché	21	4	10à12	1min		
Développé incliné haltères		4	10à12	1min		
Presse pectorale	26					
Butterfly	31					
Pullover		3	10à12	1min		
Ecarté couché						
Ecarté incliné						
Presse pectorale	26	*5	15	*biset		prise large
DORSAUX :						
Rowing machine	29	*5	15	*biset	prise large	
Tirage vertical nuque	7					
Tirage vertical poitrine	7	4	10à12	1min		
Rowing machine	29					
Rowing barre	24	4	10à12	1min		
Rowing 1 bras						
Butterfly inversé	30	3	10à12	1min		
T barre						
Extension lombaire banc	11	4	15à20	30"		
EPAULES :						
Développé nuque	22					
Développé devant	22					
Développé haltères		4	10à12	1min		
Presse à épaules	23					
Rowing menton poulie	9					
Elevations latérales		4	10à12	1min		
Elevations antérieures						
Elevations postérieures						

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Squat	24	4	10à12	1min	
Presse	33				
Leg extension	1	4	10à12	1min	
Leg curl assis	13	4	10à12	1min	
Hack squat	32				
Adducteur machine	15				
Hack squat	32				
Fentes					

Soulevé terre jam. tendues	4	10à12	1min	Dos SUPER PLAT 
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	30à40		
Relevé de bassin au sol	17	20à30		
Crunch en oblique (genoux c)	17			
Elevation jambes coté	17	20à30	alt	
Coudes genoux	17			
Circuit abdo : 2 à 3 tours , 1 minute de récup en fin de tour.				
				
TRICEPS :				
Barre au front	5	10à12	1min	
Dév. couché prise serrée	21	3	10à12	1min
Kick back				
Extensions poulie barre	8			
Extensions poulie corde	8			
Mains plus serrées que les épaules 				
BICEPS :				
Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltères				
Curl Larry Scott	5	5	10à12	1min
Curl poulie	9			
curl prise marteau				
Curl en supi-pronation	3	10à12	1min	
 n°5				
Paumes de mains vers l'avant sur la descente, et vers le haut sur la montée				
MOLLETS :				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			
AVANT BRAS :				
Flexion barre				
Extension barre				