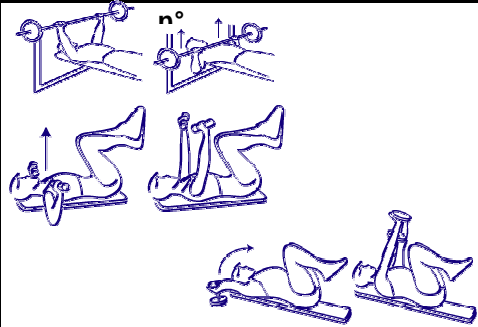
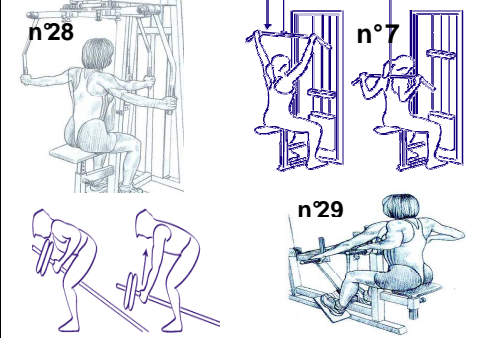
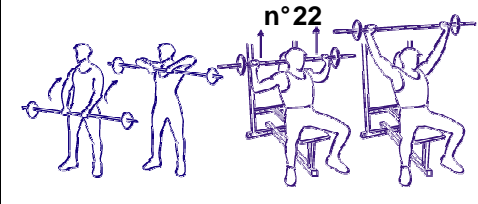


Objectif : Volume

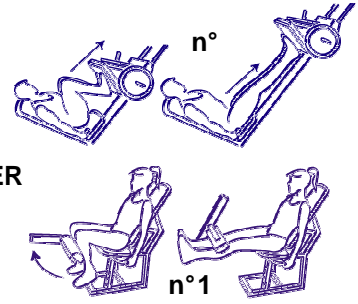
SEANCES : 4 séances par semaine

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Epaules Abdos	Cuisses Abdos	Dorsaux Triceps Abdos	Biceps Rappels (pec/cuiss/dos) Abdos			

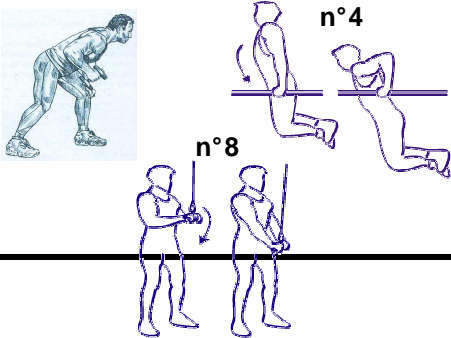
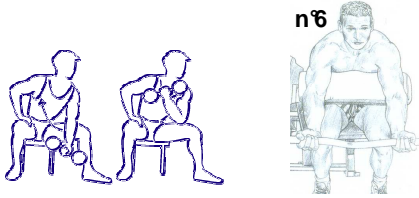
ECHAUFFEMENT /CARDIO : 5 minutes rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Développé couché aux haltères		5	8	1min	
Développé incliné cadre guide		5	8	1min	
Butterfly	31				
Ecatés inclinés					
Pullover		4	8à10	1min	
Presse pectorale	26				
Poulie vis à vis	10				
Développé couché	21	5	12à15	1min	
DORSAUX :					
Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7	5	8	1min	
Tirage vertical supination	7				
Rowing machine	29	5	12à15	1min	
Rowing barre					
Butterfly inversé	30	4	8à10	1min	
Rowing 1 bras					
Ext.lombaire au banc	11				
T barre	28	4	8à10	1min	
EPAULES :					
Developpé nuque	22	5	8	1min	
Presse à épaules	23				
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre		4	8	1min	
Elevations latérales					
Poulie vis à vis croisées					
Elev. postérieures 1 bras poulie		4	8à10	alt	

Buste penché

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Squat	24				
Presse	33	5	8	1min	
Leg extension	1	3	8à10	1min	
Leg curl assis	13	4	8à10	1min	
Soulevé terre jam. tendues		4	8	1min	
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	32	5	8	1min	
Presse	33	5	12à15	1min	

DOS SUPER PLAT

FESSIERS :					
Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	19				
Extension fessier machine	2				
Extension fessier debout	19				
ABDOMINAUX :					
Abdo machine	20	4	30	30"	
Relevé genoux à la chaise	4				
Relevé buste au banc inclin€	16				
Crunch +enroulé bassin	17	4	max	30"	
Relevé de bassin au sol	17				
Torsions buste banc lombair	11	4	20à30	alt	
Relevé de buste au banc 90	3				
Elevations jambes côté	17	4	20à30	alt	
TRICEPS :					
Dips	4	4	8à10	1min	
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front					
Kick back		3	8à10	alt	
Extensions poulie barre	8				
Extensions poulie corde	8	4	8à10	1min	
BICEPS :					
Curl machine	6	4	8à10	1min	
Curl barre					
Curl haltères					
Curl Larry Scott	5				
Curl poulie corde	9	4	8à10	1min	
Curl prise neutre					
Curl en pronation poulie					
Curl 1 bras concentré		3	8à10	alt	
MOLLETS :					
Extensions a la presse	33				
Mollets assis	12				
AVANT BRAS :					
Flexion barre					
Extension barre					