

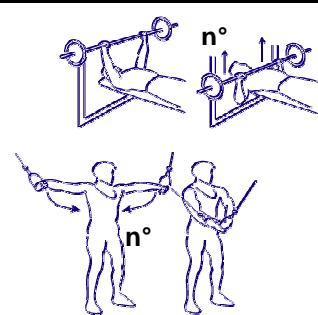
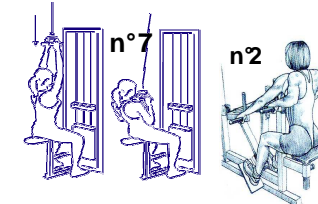

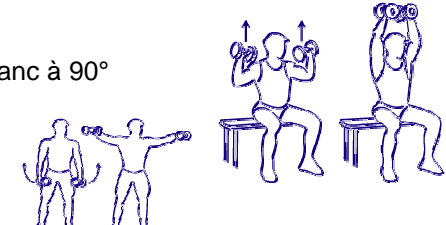
**OBJECTIF :**  
Volume général (accent bras)

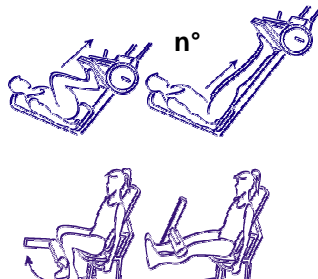
**BILAN SANTE :**  
ok

**SEANCES :**

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

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 10 minutes rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché	21	4	10	1'30	 <p>Prise serrée</p>
Développé incliné	24				
Presse pectorale	26	4	10	1'30	
Butterfly	29				
Pullover					
Ecarté couché					
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10	3	10	1min	
<b>DORSAUX :</b>					
Tractions	11				 <p>Prise serrée Prise large</p>
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	10	1'30	
Rowing machine	27	4	10	1'30	
Rowing 1 bras		3	10	alt	
Retropulsion barre debout					 <p>Pas plus haut que l'horizontale</p>
Tirage vertical poit.	7				
Ext.lombaire au banc	19	4	10à15	1min	
T barre	26				
<b>EPAULES :</b>					
Développé nuque cadre guic	27				 <p>Banc à 90°</p>
Presse à épaules	32				
Développé haltères		4	10	1'30	
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre					
Elevations latérales		4	10	1min	
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
<b>CUISSES :</b>					
Squat	23				 <p>Retenir la montée</p>
Presse	31	4	10	1'30	
Leg extension	13	4	10	1min	
Leg curl assis	1	4	10	1min	
Soulevé terre jam. tendues					
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	30				

<b>FESSIERS :</b>			
Abducteurs machine	14		
Abducteurs debout	18		
Extension fessier machine	3		
Extension fessier debout	18		
<b>ABDOMINAUX :</b>			
Abdo machine	20		
Relevé genoux à la chaise	4	3	max 30"
Relevé buste au banc obliqu	16		
Crunch au sol			
Relevé de bassin au sol		3	max 30"
Crunch en oblique (genoux coté)		3	30 alt
Gainage coté		3	1min 30"
Gainage coudes		3	1min 30"
<b>TRICEPS :</b>			
Dips dos au banc	4		
Dév. couché prise serrée	21		
Barre au front		4	8à10 1min
Kick back			
Extensions poulie de dos	8	3	8à10 1min
Extensions poulie corde	8	3	8à10 1min
<b>BICEPS :</b>			
Curl machine	5		
Curl barre		4	8à10 1min
Curl haltères		3	8à10 1min
Curl Larry Scott	6		
Curl poulie	9		
Curl prise marteau			
Curl en pronation	6	3	8à10 1min
<b>MOLLETS :</b>			
Extensions a la presse	31		
Mollets assis	12		
<b>AVANT BRAS :</b>			
Flexion barre			
Extension barre			

