

Programme **VOLUME MUSCULAIRE**

SÉANCE
A

NOM >>>


Prénom >>>

CLUB >>>

4 SÉANCES PAR SEMAINE : A, B, C & D

Programme débuté le >>>

DÉBUT DE LA SÉANCE >>> 10 minutes d'échauffement cardio - **FIN DE LA SÉANCE** >>> 10 minutes de retour au calme avec étirements




DOS

TIRAGE NUQUE

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
1'30	




BICEPS

CURL BARRE

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
1'30	



BICEPS

CURL AU BANC LARRY SCOTT

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
1'30	




DOS

ROWING À LA BARRE

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
1'30	



DOS


TIRAGE BARRE AUX CUISSSES POULIE HAUTE

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12


RÉCUP.	CHARGES
1'30	

ABDOMINAUX


EN CIRCUIT NON STOP - Faire le maximum de mouvements puis passer à l'exercice suivant



CRUNCH



RELEVÉ DE BASSIN



CRUNCH AVEC ROTATION


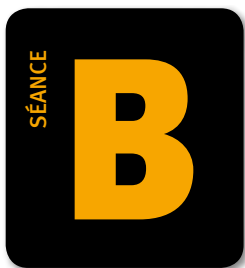


PLANCHE HORIZONTALE



Programme **VOLUME MUSCULAIRE**

DÉBUT DE LA SÉANCE >>> 10 minutes d'échauffement cardio - **FIN DE LA SÉANCE** >>> 10 minutes de retour au calme avec étirements



PECS

DÉVELOPPÉ
COUCHÉ

SÉRIES RÉPÉTITIONS

3

12

RÉCUP.

1'30

CHARGES



PECS

DÉVELOPPÉ
INCLINÉ À 30°

SÉRIES RÉPÉTITIONS

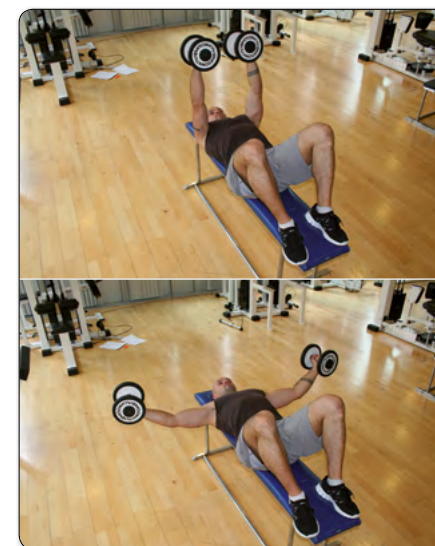
3

12

RÉCUP.

1'30

CHARGES



PECS

ÉCARTÉ
COUCHÉ

SÉRIES RÉPÉTITIONS

3

12

RÉCUP.

1'30

CHARGES



TRICEPS

BARRE
AU FRONT

SÉRIES RÉPÉTITIONS

3

10

RÉCUP.

1'30

CHARGES



TRICEPS

EXTENSION
AU DESSUS
DE LA TÊTE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

3

10

RÉCUP.

1'30

CHARGES

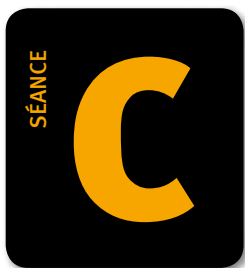
ABDOMINAUX

IDEM SÉANCE A

(ON PEUT CHANGER L'ORDRE DES EXERCICES)



ADRESSE >>> 7 rue Roland Martin - 94 500 Champigny-sur-Marne
TEL >>> 01 55 09 14 25 - MAIL >>> contact@ffhaltero.fr - SITE WEB >>> www.ffhaltero.fr



Programme **VOLUME MUSCULAIRE**

DÉBUT DE LA SÉANCE >>> 10 minutes d'échauffement cardio - **FIN DE LA SÉANCE** >>> 10 minutes de retour au calme avec étirements

CUISSES
SQUAT CLAVICULES

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	10	2'	

CUISSES
FENTES AVANT ALTERNÉES

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	10 DE CHAQUE COTÉ	2'	

MOLLETS
EXTENSION DEBOUT SUR UNE JAMBE

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
4	20 DE CHAQUE COTÉ	2'	

CUISSES
LEG EXTENSION

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	10	2'	

CUISSES
LEG CURL ALLONGÉ OU ASSIS

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	10	2'	

ABDOMINAUX
IDEM SÉANCE A
 (ON PEUT CHANGER L'ORDRE DES EXERCICES)




ADRESSE >>> 7 rue Roland Martin - 94 500 Champigny-sur-Marne
 TEL >>> 01 55 09 14 25 - MAIL >>> contact@ffhaltero.fr - SITE WEB >>> www.ffhaltero.fr



Programme **VOLUME MUSCULAIRE**

DÉBUT DE LA SÉANCE >>> 10 minutes d'échauffement cardio - **FIN DE LA SÉANCE** >>> 10 minutes de retour au calme avec étirements




ÉPAULES

**DÉVELOPPÉ
DEVANT DEBOUT**

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
1'30	



ÉPAULES

**ÉLÉVATION
LATÉRALE**

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
1'30	



ÉPAULES

OISEAU
(HALTÈRES OU À LA MACHINE)

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12


RÉCUP.	CHARGES
1'30	



BICEPS

CURL ASSIS À 45°

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	12	1'30	



TRICEPS

**EXTENSION
POULIE
AVEC CORDE**

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
1'30	

ABDOMINAUX

IDEM SÉANCE A
(ON PEUT CHANGER L'ORDRE DES EXERCICES)



ADRESSE >>> 7 rue Roland Martin - 94 500 Champigny-sur-Marne
TEL >>> 01 55 09 14 25 - MAIL >>> contact@ffhaltero.fr - SITE WEB >>> www.ffhaltero.fr