

## Séance D



### DOS

#### SOULÈVÉ DE TERRE

SÉRIES

4

RÉPÉTITIONS

6

RÉCUP.

3'

CHARGES



### DOS

#### TRACTION PRISE LARGE

SÉRIES

6

RÉPÉTITIONS

6

RÉCUP.

3'

CHARGES



### DOS

#### TIRAGE HORIZONTAL POULIE BASSE

SÉRIES

4

RÉPÉTITIONS

6

RÉCUP.

3'

CHARGES



### BICEPS

#### CURL ASSIS AUX HALTÈRES

SÉRIES

5

RÉPÉTITIONS

6

RÉCUP.

2'30

CHARGES

### ABDOMINAUX

10' EN CIRCUIT

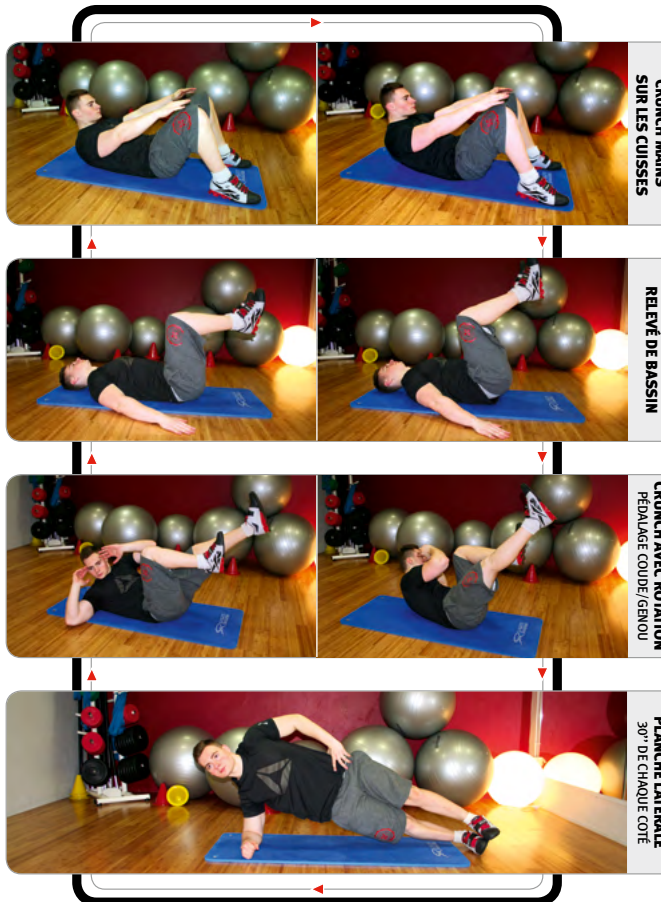
(VOIR LES EXERCICES EN DERNIÈRE PAGE)

## PRINCIPES

- 4 SÉANCES PAR SEMAINE A, B, C et D
- Début de séance : échauffement 10' + barres intermédiaires
- Alimentation légèrement hyperprotéinée et hypercalorique. Veillez à bien s'hydrater.
- Ne jamais prendre de produits dopants. Ils nuisent gravement à la santé et les dommages sont souvent irréversibles !

## CIRCUIT ABDOMINAUX

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



CRUNCH MAINS SUR LES CUISSES

RELEVÉ DE BASSIN

CRUNCH AVEC ROTATION  
PEDALAGE COUDE/GENOU

PLANCHE LATÉRALE  
30" DE CHAQUE CÔTÉ

NOM >>>

Prénom >>>

Programme débuté le >>> / /20



Programme

# PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

## DOMINANTE BRAS

Dates					
Poids de corps (kg)					
Mensurations (cm)	Epaules				
	Poitrine				
	Bras droit				
	Bras gauche				
	Taille				
	Cuisse droite				
	Cuisse gauche				
	Mollet droit				
	Mollet gauche				



## Séance A



### PECS

#### DÉVELOPPÉ COUCHÉ

SÉRIES RÉPÉTITIONS

6

6

RÉCUP.

3'

CHARGES



### PECS

#### DÉVELOPPÉ INCLINÉ À 45°

SÉRIES RÉPÉTITIONS

4

6

RÉCUP.

3'

CHARGES



### TRICEPS

#### BARRE FRONT

SÉRIES RÉPÉTITIONS

5

6

RÉCUP.

2'30

CHARGES



### BICEPS

#### CURL BARRE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

5

6

RÉCUP.

2'30

CHARGES

### ABDOMINAUX

10' EN CIRCUIT

(VOIR LES EXERCICES EN DERNIÈRE PAGE)

## Séance B



### CUISSES

#### SQUAT

SÉRIES RÉPÉTITIONS

6

6

RÉCUP.

3'

CHARGES



### CUISSES

#### PRESSE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

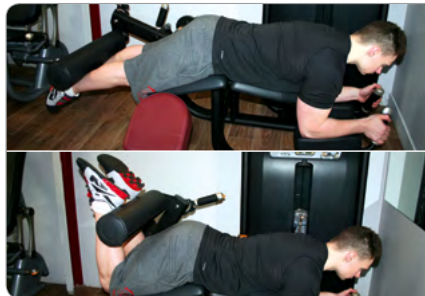
4

6

RÉCUP.

3'

CHARGES



### CUISSES

#### LEG CURL

SÉRIES RÉPÉTITIONS

6

6

RÉCUP.

2'30

CHARGES



### MOLLETS

#### EXTENSION POINTES DE PIEDS

SÉRIES RÉPÉTITIONS

4

8

RÉCUP.

2'30

CHARGES

### ABDOMINAUX

10' EN CIRCUIT

(VOIR LES EXERCICES EN DERNIÈRE PAGE)

## Séance C



### ÉPAULES / TRAPÈZES

#### DÉVELOPPÉ NUQUE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

4

6

RÉCUP.

3'

CHARGES



### ÉPAULES / TRAPÈZES

#### TIRAGE MENTON

SÉRIES RÉPÉTITIONS

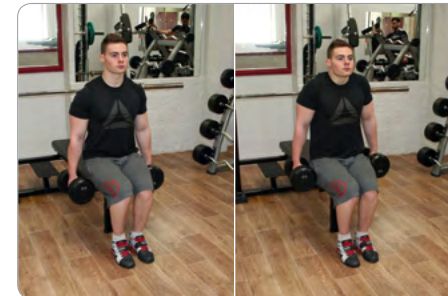
4

6

RÉCUP.

3'

CHARGES



### ÉPAULES / TRAPÈZES

#### HAUSSEMENT D'ÉPAULES ASSIS

SÉRIES RÉPÉTITIONS

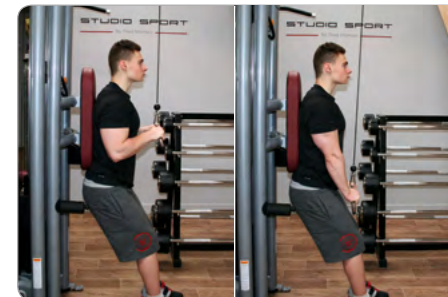
4

6

RÉCUP.

2'30

CHARGES



### TRICEPS

#### EXTENSION À LA POULIE

SÉRIES RÉPÉTITIONS

5

6

RÉCUP.

2'30

CHARGES

### ABDOMINAUX

10' EN CIRCUIT

(VOIR LES EXERCICES EN DERNIÈRE PAGE)