

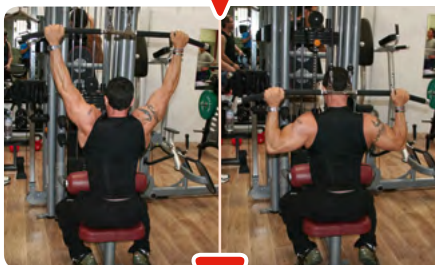
Séance C
DORSAUX

10 RÉPÉTITIONS PAR EXERCICE - RÉCUP 2' - 4 TOURS



**TIRAGE À
LA POULIE HAUTE
BRAS TENDUS**

CHARGES



TIRAGE NUQUE

CHARGES



**TIRAGE DEVANT
BUSTE À 45°**

CHARGES



**ROWING
HORIZONTAL À
LA POULIE BASSE**

CHARGES

ABDOMINAUX

10' EN CIRCUIT NON STOP
(VOIR LES EXERCICES SUR LA SÉANCE A)

Séance D
CUISSES & MOLLETS

10 RÉPÉTITIONS PAR EXERCICE - RÉCUP 2' - 4 TOURS



**SQUAT
CLAVICULES**

CHARGES



LEG EXTENSION

CHARGES



LEG CURL

CHARGES



PRESSE

CHARGES

ABDOMINAUX

10' EN CIRCUIT NON STOP
(VOIR LES EXERCICES SUR LA SÉANCE A)

NOM >>>

Prénom >>>

Programme débuté le >>> / /20.....



Programme

DÉFINITION MUSCULAIRE

DESSINEZ VOTRE MUSCULATURE

PRINCIPES

- **4 SÉANCES PAR SEMAINE A, B, C et D**
- **Début de séance :** échauffement 10' + barres intermédiaires
- **Fin de séance :** retour au calme + détente vertébrale
- Adaptez votre alimentation pour optimiser la définition musculaire. **Veillez à bien s'hydrater.**
- Chaque séance est constituée d'un ou plusieurs circuits de 3 ou 4 exercices. Pour chaque circuit, réalisez 10 répétitions de chaque exercice, puis prenez 2' de repos. Recommencez jusqu'à avoir fait 3 ou 4 tours, selon l'indication.

Séance A BRAS & DELTOÏDES

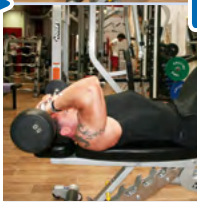
10 RÉPÉTITIONS PAR EXERCICE - RÉCUP 2' - 3 TOURS

BICEPS CURL À LA BARRE



CHARGES

TRICEPS BARRE AU FRONT



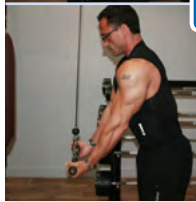
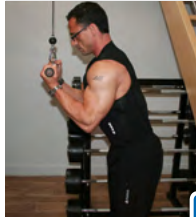
CHARGES

CURL AUX HALTÈRES BANC 45°



CHARGES

TRICEPS À LA POULIE HAUTE MAINS EN SUPINATION



CHARGES

BICEPS LARRY SCOTT



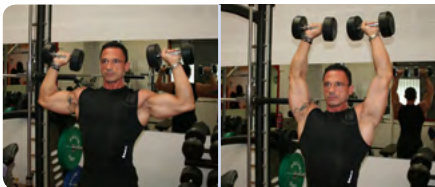
CHARGES

TRICEPS CORDE



CHARGES

10 RÉPÉTITIONS PAR EXERCICE - RÉCUP 2' - 4 TOURS



DÉVELOPPÉ AUX HALTÈRES

CHARGES



HAUSSEMENT D'ÉPAULES AUX HALTÈRES

CHARGES



ÉLÉVATIONS LATÉRALES

CHARGES

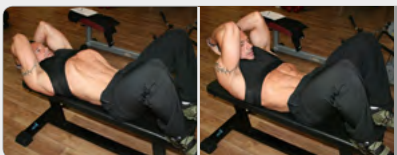


TIRAGE À LA DOUBLE CORDE BUSTE À 45°

CHARGES

ABDOMINAUX

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



Séance B PECTORAUX

10 RÉPÉTITIONS PAR EXERCICE - RÉCUP 2' - 4 TOURS



BUTTERFLY

CHARGES



DÉVELOPPÉ COUCHÉ

CHARGES



DÉVELOPPÉ INCLINÉ AUX HALTÈRES (ou BARRE)

CHARGES



POULIE VIS-À-VIS

CHARGES

ABDOMINAUX

10' EN CIRCUIT NON STOP
(VOIR LES EXERCICES SUR LA SÉANCE A)