

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

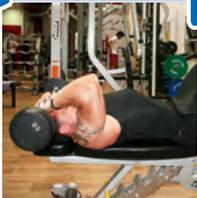
DESSINEZ VOTRE MUSCULATURE

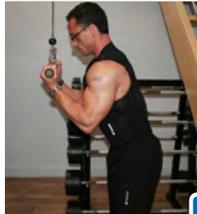
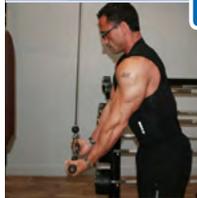
PRINCIPES

- 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

<p>BICEPS CURL À LA BARRE</p> 	<p>TRICEPS BARRE AU FRONT</p> 	<p>CURL AUX HALTÈRES BANC 45°</p> 
		
<p>CHARGES <input type="text"/></p>	<p>CHARGES <input type="text"/></p>	<p>CHARGES <input type="text"/></p>

<p>TRICEPS À LA POULIE HAUTE MAINS EN SUPINATION</p> 	<p>BICEPS LARRY SCOTT</p> 	<p>TRICEPS CORDE</p> 
		
<p>CHARGES <input type="text"/></p>	<p>CHARGES <input type="text"/></p>	<p>CHARGES <input type="text"/></p>

10 RÉPÉTITIONS PAR EXERCICE - RÉCUP 2' - 4 TOURS

	<p>DÉVELOPPÉ AUX HALTÈRES</p> <p>CHARGES <input type="text"/></p>
	
	<p>HAUSSEMENT D'ÉPAULES AUX HALTÈRES</p> <p>CHARGES <input type="text"/></p>

	<p>ÉLÉVATIONS LATÉRALES</p> <p>CHARGES <input type="text"/></p>
	
	<p>TIRAGE À LA DOUBLE CORDE BUSTE À 45°</p> <p>CHARGES <input type="text"/></p>

ABDOMINAUX

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

	<p>CRUNCH</p>		<p>RELÈVE DU BASSIN</p>		<p>CRUNCH AVEC ROTATION</p>
--	---------------	---	-------------------------	---	-----------------------------

Séance B
PECTORAUX

10 RÉPÉTITIONS PAR EXERCICE - RÉCUP 2' - 4 TOURS

	<p>BUTTERFLY</p> <p>CHARGES <input type="text"/></p>
	
	<p>DÉVELOPPÉ COUCHÉ</p> <p>CHARGES <input type="text"/></p>
	
	<p>DÉVELOPPÉ INCLINÉ AUX HALTÈRES (ou BARRE)</p> <p>CHARGES <input type="text"/></p>
	
	<p>POULIE VIS-À-VIS</p> <p>CHARGES <input type="text"/></p>
	

ABDOMINAUX

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