

# Fiche **RENFORCEMENT GÉNÉRAL**



**Fédération Française  
Haltérophilie Musculation**

7 rue Roland Martin  
94 500 Champigny-sur-Marne

tel : 01 55 09 14 25

mail : [contact@ffhaltero.fr](mailto:contact@ffhaltero.fr)

site web : [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr)



NOM :

Prénom :

CLUB :

Programme débuté le :

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



**PECTORAUX**

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 4      | 12          | 1'30   |         |



**DOS**

TIRAGE NUQUE

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 5      | 10          | 1'30   |         |



**SPINAUX**

BANC À LOMBAIRES

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 3      | 12 à 15     | 1'     |         |



**PECTORAUX**

DÉVELOPPÉ INCLINÉ  
HALTÈRES

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 3      | 10          | 1'30   |         |



**DOS**

TIRAGE HORIZONTAL  
POULIE BASSE

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 5      | 10          | 1'30   |         |



**ABDOMINAUX**

RELEVÉS DE BASSIN

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. |
|--------|-------------|--------|
| 5      | maxi        | 30"    |



**PECTORAUX**

ÉCARTÉ COUCHÉ

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 3      | 10          | 1'30   |         |



**BICEPS**

CURL BARRE

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 4      | 12          | 1'30   |         |



**ABDOMINAUX**

CRUNCH

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. |
|--------|-------------|--------|
| 5      | maxi        | 30"    |

Cette fiche est destinée à l'usage exclusif des structures affiliées et déconcentrées de la FFHM

# Fiche **RENFORCEMENT GÉNÉRAL**



**Fédération Française  
Haltérophilie Musculation**

7 rue Roland Martin  
94 500 Champigny-sur-Marne

tel : 01 55 09 14 25

mail : [contact@ffhaltero.fr](mailto:contact@ffhaltero.fr)

site web : [www.ffhaltero.fr](http://www.ffhaltero.fr)

SÉANCE

**B**

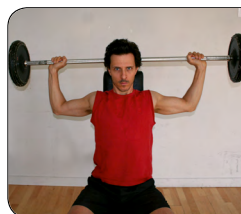
NOM :

Prénom :

CLUB :

Programme débuté le :

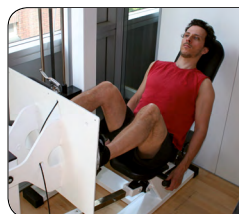
**DÉBUT DE LA SÉANCE :** 10 minutes d'échauffement - **FIN DE LA SÉANCE :** 10 minutes de retour au calme avec étirements



**ÉPAULES**

DÉVELOPPÉ NUQUE

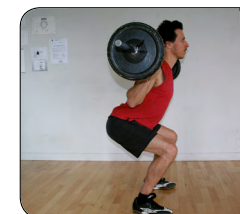
| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 4      | 10          | 1'30   |         |



**CUISSES**

PRESSE

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 3      | 12          | 1'30   |         |



**CUISSES**

SQUAT

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 4      | 10          | 2'     |         |



**ÉPAULES**

ÉLÉVATION LATÉRALE

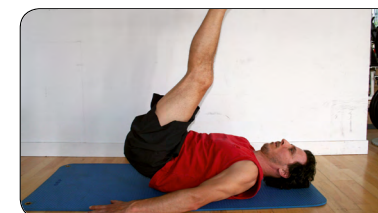
| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 3      | 10          | 1'30   |         |



**CUISSES**

LEG EXTENSION

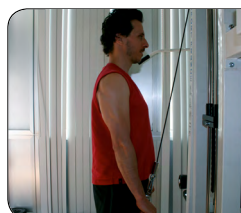
| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 2      | 12          | 1'30   |         |



**ABDOMINAUX**

RELEVÉS DE BASSIN

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. |
|--------|-------------|--------|
| 5      | maxi        | 30"    |



**TRICEPS**

EXTENSION POULIE

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 4      | 12          | 1'30   |         |



**CUISSES**

LEG CURL

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. | CHARGES |
|--------|-------------|--------|---------|
| 3      | 12          | 1'30   |         |



**ABDOMINAUX**

CRUNCH

| SÉRIES | RÉPÉTITIONS | RÉCUP. |
|--------|-------------|--------|
| 5      | maxi        | 30"    |

Cette fiche est destinée à l'usage exclusif des structures affiliées et déconcentrées de la FFHM