

pecs/triceps Lu

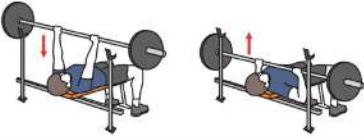
1 : Développé pectoraux sur machine



- Garder le dos à plat - Prise neutre ou marteau

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	2	15	00:45

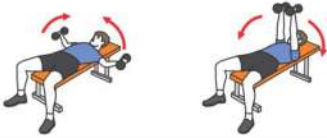
2 : Développé pectoraux avec Bb Med grip



- Coucher le dos à plat sur le banc en prise moyenne. Descendre la barre à la poitrine les coudes alignés avec les épaules.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10;10;8;8	01:00

3 : Dumbbell Fly prise neutre



- Garder le dos droit et les abdos tendus. Garder les coudes légèrement fléchis. Prise neutre.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	01:00

4 : Développé pectoraux incliné avec dumbbell



- Garder le dos à plat sur le banc et les abdos tendus - Débuter l'exercice les dumbbells au niveau des pectoraux, soulever les dumbbells en gardant les avant-bras sous les dumbbells et pousser verticalement - Prise pronation

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12;10;8;8	01:00

5 : Dumbbell Fly incliné prise neutre



- Garder le dos à plat sur le banc et les abdos tendus - Garder les coudes légèrement fléchis - Prise neutre ou marteau

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	8	01:30

6 : Développé décliné avec dumbbell alterné



- Garder le dos à plat sur le banc et les abdos tendus - Garder les avant-bras perpendiculaires au sol et les coudes alignés avec les épaules lors de la monter et descente - Prise pronation

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12;10;8;8	01:00

7 : Cable fly debout



Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	01:00

8 : Dips / Extension coudes prise neutre



- Les mains en appui, prise neutre ou marteau, faire des flexions et des extensions de coudes. Allonger complètement les bras, les épaules au-dessus des mains. Garder le dos droit, tête haute et abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	8	01:30

9 : Extension coudes au-dessus tête assis + dumbbell



- Dos droit, abdominaux tendus - Coudes au-dessus des épaules - Prise neutre ou marteau

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10	01:00

10 : Extension coudes couché avec dumbbell



- Dos droit - Abdominaux tendus - Coudes au-dessus des épaules - Prise neutre ou marteau

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	00:45

dos/biceps/abdos Ma

1 : Ramer sur machine



- L'appui sur la poitrine, garder le dos droit, la tête haute et les épaules tirées vers l'arrière. Tirer jusqu'à ce que les coudes soient à 90°.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	2	15	00:45

2 : Rack Pull Deadlift



- Débuter en plaçant la barre sur les appuis légèrement plus bas que les genoux. Les pieds à la largeur des épaules, tenir la barre en ayant les mains de chaque côté des genoux. Tout en maintenant la barre près de vous, lever la barre en engageant les fessiers, en gardant le dos droit, et la tête droite alignée avec le dos. Redéposer la barre en faisant le mouvement inverse et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12;10;10;8	01:00

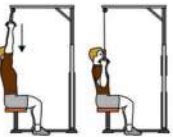
3 : Barbell Bent Over Row Flat Back



- Les pieds à la largeur des épaules, pencher le corps vers l'avant. Le dos droit et les genoux fléchis, tenir la barre prise moyenne (les pouces alignés avec les épaules). Tirer la charge vers votre poitrine en gardant les coudes au-dessus de la barre. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	8	01:00

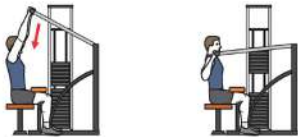
4 : Lat pulldown devant tête prise neutre



- Garder corps droit - Tirer droit - Prise neutre

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12;10;8;8	01:00

5 : Machine Lat Pulldown



- Assis, les pieds bien à plat au sol et les genoux sous les coussins. Prendre les poignées prise pronation (paumes de mains vers l'avant) avec le dos légèrement incliné vers l'arrière. Tirer vers le bas en arrêtant quelques centimètres avant de toucher la poitrine et laisser remonter lentement.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10	01:00

6 : Bent Over Row sur câble / Ramer



- Les pieds à la largeur des épaules, tenir la barre du câble en prise pronation. Tout en gardant le dos droit, la tête droite et les abdos tendus, tirer à la poitrine.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	00:45

7 : EZ Bar Bb Preacher Curl assis



- Avec une "EZ Bar" en prise supination (paumes de mains vers le haut), faire des flexions de coudes. Garder le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10	01:00

8 : Biceps DB Hammer Curl Alternate



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, tenir un dumbbell dans chaque main en prise neutre (paumes de mains vers vous). Alternativement, faire des flexions de coudes. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10	01:00

9 : Biceps Curl avec cordes sur poulie



- Debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Tenir les cordes du câble en prise marteau (paumes de mains vers vous). Faire des flexions de coudes. Garder le dos droit, la tête droite et abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	00:45

10 : Crunch jambes croisées



- Garder le dos à plat au sol et les abdos tendus au départ. Croiser vos jambes.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	20	00:45

11 : Crunch sur câble / Abdominaux



- Garder les abdos tendus et tenir le câble derrière la tête. Garder les mains près de vous. Tirer les épaules vers le bas en roulant le dos. Remonter en contrôle.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12;10;10;8	00:45

12 : Planche de coté

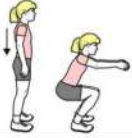


- Couché sur le côté, faire la planche, en appui sur l'avant-bras et maintenir la position. Placer les pieds un sur l'autre. Garder le corps droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-3	4	00:45	00:45

jambes Je

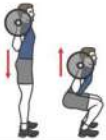
1 : Développé de jambe libre



- Les pieds à la largeur des épaules, descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90°. Lever les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	2	20	01:00

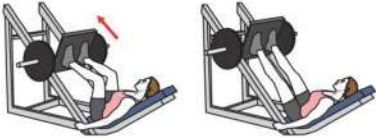
2 : Développé de jambe debout barre arrière



- Les pieds à la largeur des épaules, tenir la barre sur vos trapèzes. Descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90° tout en gardant le dos droit, tête haute, poitrine sortie.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12;10;8;8	01:30

3 : Leg Press incliné appui moyen



- Placer les pieds parallèles à la largeur des épaules. Faire des extensions et des flexions de genoux en gardant le dos appuyé sur le dossier. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10	01:00

4 : Extension de genou sur machine



- Assis, le dos à plat sur le dossier, faire des extensions de genoux. Placer les appuis sur les chevilles. Garder les genoux alignés avec le pivot du levier. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10;10;8;8	01:00

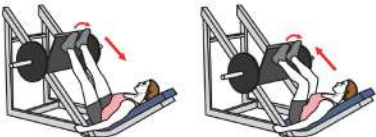
5 : Leg Curl sur machine



- Placer les chevilles sous les appuis. Faire des flexions de genoux en gardant un angle de 90° aux chevilles. Garder le dos droit et vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10;10;8;8	01:00

6 : Leg Press Incliné pieds hauts



Sur un Leg Press Incliné, placer vos pieds à la largeur des épaules dans le haut de la plate-forme. En travaillant sur vos talons, faire des flexions et des extensions de genoux. Garder vos abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12	01:00

7 : DB Goblet Split Squat



- Debout, les pieds en écart, tenir un dumbbell devant la poitrine en plaçant les mains jointes sous le dumbbell. Descendre verticalement, genoux à environ 90°. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10	00:45

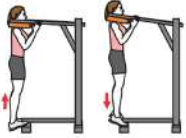
8 : Développé de mollet sur machine



- Les genoux sous les appuis, faire des extensions de chevilles.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12;10;10;8	01:00

9 : Machine Standing Calves Raise



- Debout, les appuis sur les épaules, placer le devant de vos pieds sur le bord du "step". Tout en gardant les jambes droites, faire des extensions et des flexions de chevilles. Garder le dos droit, la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12;10;10;8	01:00

10 : Extension de cheville avec barre



- Grader le dos droit et les abdos tendus - Placer la barre au-dessus des genoux

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	00:45

épaules/abdos ve

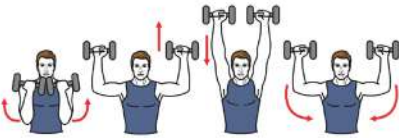
1 : Développé épaule sur machine



- Assis, le dos à plat sur le dossier, faire des extensions d'épaules. Garder les coudes sous les poignées. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	2	15	00:45

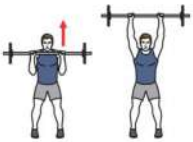
2 : Dumbbell Arnold Shoulder Press



- Débuter en tenant les dumbbells devant vous à la hauteur de vos épaules, prise supination (paumes vers vous). Ouvrir les coudes de chaque côté au niveau des épaules et lever les charges au-dessus de votre tête en gardant les bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12;10;10;8	01:00

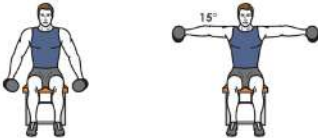
3 : Military Press debout



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, tenir la barre au niveau des épaules, les mains alignées avec les épaules, poussez la barre au-dessus de votre tête. Garder les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10	01:00

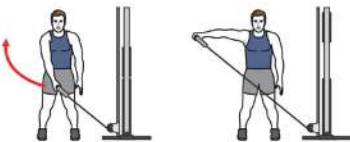
4 : Élévation latérale des bras dumbbell



- Assis sur un banc, débuter avec les bras de chaque côté, mais en gardant une tension dans les épaules. Lever les bras de chaque côté à la hauteur des épaules en gardant les bras alignés avec le corps et les coudes légèrement fléchis (environ 15°). Prise neutre ou marteau (paumes vers vous).

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	01:00

5 : Élévation latérale bras câble devant



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et les genoux légèrement fléchis. Coude légèrement fléchis. Lever le coude à la hauteur de l'épaule. Prise neutre ou marteau.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	01:00

6 : Élévation avant des bras DB



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et les genoux légèrement fléchis. Lever les coudes à la hauteur des épaules. Garder les bras alignés avec les épaules et les coudes légèrement fléchis. Prise neutre à pronation.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	01:00

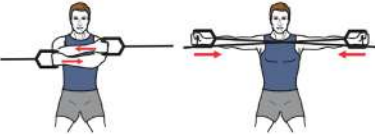
7 : Fly dos sur machine



- Garder le dos droit et la tête haute - Tirer les épaules vers l'arrière - Prise neutre ou marteau

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	01:00

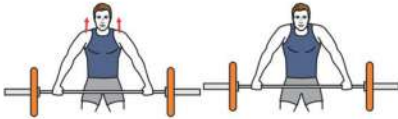
8 : Fly dos horizontal sur poulie



- Les pieds à la largeur des épaules, les genoux fléchis et le corps droit. Tenir les poignées des câbles dans chaque main, bras croisés. Garder le dos droit et la tête haute. Tirer les mains de chaque côté à la hauteur de l'épaule avec prise neutre (ou marteau).

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	01:00

9 : Élévation des épaules barre devant / Shrug



- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux légèrement fléchis. Tenir une barre placée devant vous, tirer les épaules vers vos oreilles. Prise large pronation.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	12;10;8;8	01:00

10 : Abdominaux / Crunch



- Placer les mains de chaque côté de la tête et les pieds à plat au sol. Garder les abdos tendus et lever les épaules.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	00:45

11 : Crunch droit avec ballon lourd



- Sur le dos, les pieds à plat au sol, tenir un BM au-dessus de vos épaules les bras droits. Lever le haut du corps vers le haut. Garder les abdos tendus et le dos à plat au sol.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	10	00:45

12 : Crunch coude genou opposé alterné



- Garder les abdos tendus. Diriger l'épaule vers genou opposé. Alterné.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-3	4	15	00:45