

jour 1 (pecs/biceps)

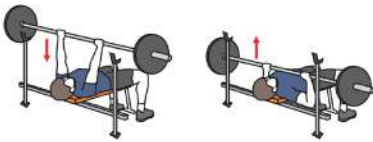
1 : Développé pectoraux sur machine



- Garder le dos à plat - Prise neutre ou marteau

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	00:30

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	4	12;10;10;8	01:00

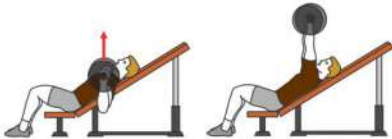
3 : Fly Pec Deck



- Garder le dos à plat et les coudes légèrement fléchis

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	12	01:00

4 : Barbell Press Incliné



- Couché sur le dos dans un angle d'environ 45°, tenir la barre prise moyenne (les pouces alignés à l'extérieur des épaules). Faire des développés en poussant la barre verticalement.

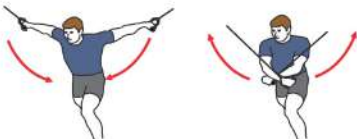
Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	12;10;10;8	01:00

5 : Cable fly incliné



Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	12	01:00

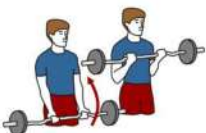
6 : Cable Crossover Chest Fly debout



- Sur les poulies, débiter en tenant les poignées en prise neutre de chaque côté en gardant les coudes légèrement fléchis. Tirer devant vous en croisant les bras en alternance. Garder le corps légèrement incliné vers l'avant et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	01:00

7 : Debout Barbell Biceps Curl



- Les pieds à la largeur des épaules, faire des flexions de coudes en tenant la barre avec les mains à la largeur des épaules prise supination (paume vers l'avant). Garder les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	01:00

8 : 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	10	01:00

9 : Biceps Curl sur machine



- Faire des flexions des coudes en gardant les coudes alignés avec les épaules. Garder la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	01:00

10 : Tapis roulant



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10
1	1	30:00	8

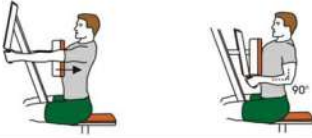
jour 2 (dos/triceps/abdos)

1 : Rameur



Sem.	Phases	Durée
1	1	05:00

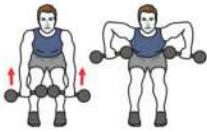
2 : Ramer sur machine



- 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	4	12;10;10;8	01:00

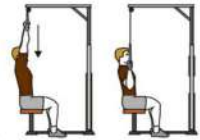
3 : Dumbbell Bent Over Row / Rameur



- Le corps incliné vers l'avant, le dos parallèle au sol, les genoux fléchis, tirer les dumbbells en gardant les coudes au-dessus des mains. Prise pronation. Tirer les épaules vers le haut et garder la tête haute.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	10	01:00

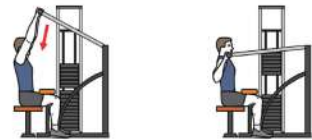
4 : Tirage dos sur poulie



- Assis le dos droit, tenir la barre les mains à l'extérieur des épaules. Tirez la barre devant vous au niveau des épaules. Garder le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	10;8;8;6	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	4	10;10;8;8	01:00

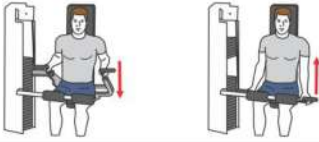
6 : Extension lombaire incliné dos droit



- Sur un banc en appui incliné à environ 45°, faire des extensions lombaires en gardant le dos droit. Garder le dos droit et la tête droite.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	01:00

7 : Extension Triceps sur machine prise neutre



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Garder les coudes le long du corps et placer vos mains en position neutre - Pousser vers le bas tout en gardant les coudes près de vous

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	01:00

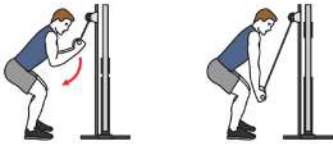
8 : Extension coude poulie prise pronation



- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis. Garder le coude près du corps. Prise pronation (paume de main vers le sol).

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	01:00

9 : Extension coudes sur câble



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, le corps incliné vers l'avant, tenir la barre du câble en prise supination (paumes de mains vers le haut) sur la poulie haute. En maintenant les coudes en place, faire des extensions. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	01:00

10A : Abdominaux / Crunch avec dumbbell



- Garder les abdos tendus et le dos à plat sur le sol au départ. Tirer les épaules vers le haut. Prise neutre (paume de main vers l'intérieur).

Sem.	Séries	Rep
1	4	10

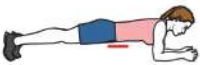
10B : Crunch sur câble debout



- 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
1	4	10

10C : Planche sur coudes isométrique



- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos tendus, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	1	00:45	01:00

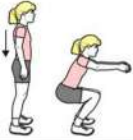
11 : Elliptique



Sem.	Phases	Durée
1	1	30:00

jour 3 (jambes)

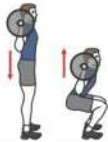
1 : Développé de jambe libre



- 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	20	00:30

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	4	12;10;8;8	01:00

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	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	4	12;10;10;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	4	12;10;10;8	01:00

6 : Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos tendus, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	00:45

7 : Développé de mollet sur machine



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

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	10	00:45

8 : 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	4	10	00:45

9 : Escalier roulant



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10
1	1	30:00	8

jour 4 (épaules/abdos)

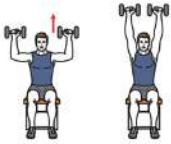
1 : Développé épaule sur machine



- 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	15	00:30

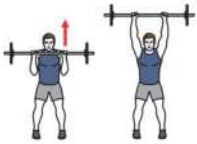
2 : Développé 90° épaules DB



- Assis sur un banc, faire des développés d'épaules en tenant les dumbbells paumes de mains vers l'avant (pronation). Débuter avec les coudes alignés avec les épaules (90° aux épaules). Lever les charges verticalement. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	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	4	10	01:00

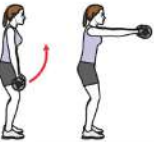
4 : Élévation latérale des bras avec dumbbell



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et les genoux légèrement fléchis - Coudes légèrement fléchis - Lever les coudes à la hauteur des épaules - Prise neutre ou marteau

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	01:00

5 : Élévation avant des bras avec barre



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête droite et les genoux légèrement fléchis. Coudes fléchis, lever la barre à la hauteur des épaules prise pronation.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	01:00

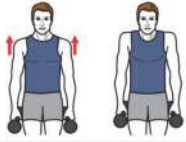
6 : Fly dos sur machine



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

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	15	01:00

7 : Shrug épaules avec dumbbell



- Les pieds à la largeur des épaules, un dumbbell dans chaque main, les bras de chaque côté du corps, lever les épaules vers vos oreilles. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.

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

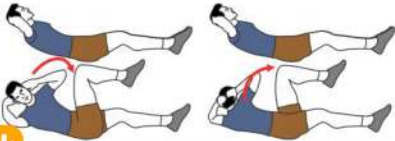
8A : Crunch sur câble / Abdominaux



- 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
1	4	10

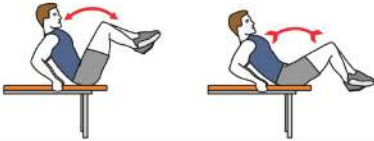
8B : Abdominaux obliques / coude genou opposé



- Garder les abdos tendus - Tourner les épaules en dirigeant le coude vers le genou opposé

Sem.	Séries	Rep
1	4	10

8C : Jack Knife Crunch sur banc



- Assis en équilibre sur le bout d'un banc, faire des flexions et des extensions. Les jambes croisées, garder les genoux légèrement fléchis et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	10	01:00

9 : Tapis roulant



Sem.	Phases	Durée
1	1	30:00