

Groupe	Exercices	Séries	Répétitions	Remarques	Récup
<b>Séance 1</b>					
<b>Pec</b>	Dév Couché + pompes normales	2	12 + max	Sensation de difficulté aux 10, 11 et 12 ème rép en dév couché	3'
	Dév décliné + Dev décliné H	2	10 + 10	Sensation de difficulté aux 8, 9 et 10 ème rép pour les 2 exos	2'
	Dév incliné + Ecarté incliné H	2	8 + max	Sensation de difficulté aux 6, 7 et 8 ème rép en dév incliné	3'
<b>Biceps Trapèzes</b>	Curl barre + Marteau H	4	12 + max	Sensation de difficulté aux 10, 11 et 12 ème rép en curl barre	3'
	Hauss épaules B ou H + Rowing vertical prise serrée	4	12 + max	Sensation de difficulté aux 10, 11 et 12 ème rép en Hauss épaules B	3'
<b>Séance 2</b>					
<b>Cuisses</b>	1/2 Squat devant + 1/2 Squat	3	10 + 8	Sensation de difficulté lors des 3 dernières rép de chaque exo.	2'
	Presse (pieds haut) + Leg curl tendues	4	10 + 15	Sensation de difficulté lors des 3 dernières rép de chaque exo.	2'
	Fentes avant + Leg extension	3	10 + 8	Sensation de difficulté lors des 3 dernières rép de chaque exo.	2'
<b>Triceps</b>	Barre au front + extensions couchés H + tirage poulie haute corde	4	12 + 10 + max	Sensation de difficulté aux 10, 11 et 12 ème rép Barre au front	3'
<b>Séance 3</b>					
<b>Dos</b>	Tractions barre fixe	4	max	Faire au minimum 8 rép : si échec avant finir la série en ne contrôlant que la descente. Si plus de 12 rép en max > se mettre un poids autour de la taille	3'
	Soulevé terre + tirage poulie basse	2	10 + 8	Sensation de difficulté lors des 3 dernières rép de chaque exo.	2'
	Tirage poitrine + rowing horizontal	2	8 + max	Sensation de difficulté aux 6, 7 et 8 ème rép en Tirage poitrine	3'
<b>Déltoides</b>	Rowing vertical + Développé militaire	3	10 + 8	Sensation de difficulté lors des 3 dernières rép de chaque exo.	2'
	Développé nuque + élévations latérales + développé devant	2	12 + 10 + max	Sensation de difficulté aux 10, 11 et 12 ème rép en développé nuque	3'

**B signifie Barre, H signifie Haltères**

**Pour tous les exos, ne jamais dépasser 13 en max (sauf pour les pompes). Si à la 13ème il te reste du jeu, augmente la charge sur la série suivante.**

**Tu peux intervertir la séance de Triceps avec celle de Deltoïdes et la Séance 1 avec la Séance 2**

**Si tu n'arrives pas à faire au moins 8 tractions, il faut finir les dernières en ne contrôlant que la descente : tu t'aides en faisant un petit saut du sol pour amener le menton au dessus de la barre et tu contrôles la descente pendant 5 secondes.**



Groupe	Exercices	Répétitions				Remarques	Récup
<b>Séance 1</b>							
<b>Pec</b>	Dév incliné	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
	Dév Couché	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
	Dév décliné H	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
<b>Biceps Trapèzes</b>	1 exo au choix + 1 exo au choix	max+ max	12+12	10+10	8+8	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	3'
	Rowing vertical serré ou Hauss épaules B ou H	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
<b>Séance 2</b>							
<b>Cuisses</b>	Fentes avant ou 1/2 Squat	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
	Presse (pieds haut) + Leg curl	12+15	10+15	8+12	6+10	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
	1/2 Squat devant ou Leg extension	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
<b>Triceps</b>	1 exo au choix + 1 exo au choix	max+ max	12+12	10+10	8+8	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	3'
<b>Séance 3</b>							
<b>Dos</b>	Tractions supination	max	max	max	max	Faire au minimum 8 rép : si échec avant finir la série en ne contrôlant que la descente. Si plus de 12 rép en max > se mettre un poids autour de la taille	3'
	1 exo au choix	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
	Soulevé terre	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
<b>Déltoides</b>	Rowing vertical	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
	1 exo au choix	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'
	1 exo au choix	12	10	8	6	Sensation de difficulté aux 3 dernières rép de chaque série	2'

**B signifie Barre, H signifie Haltères**

**Pour tous les exos, ne jamais dépasser 13 en max. Si à la 13ème il te reste du jeu, augmente la charge sur la série suivante.**

**Tu peux intervertir la séance de Triceps avec celle de Deltoides et la Séance 1 avec la Séance 2**

**Si tu n'arrives pas à faire au moins 8 tractions, il faut finir les dernières en ne contrôlant que la descente : tu t'aides en faisant un petit saut du sol pour amener le menton au dessus de la barre et tu contrôles la descente pendant 5 secondes.**

