

OBJECTIF :
Renforcement général (accent inter scapulaires)

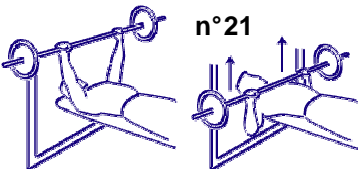
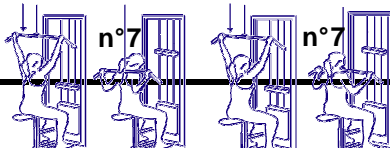
BILAN SANTE :
ok

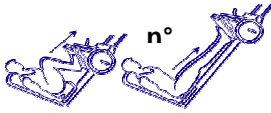

Renouvellement du programme à partir du : 01/07/2008 **Prog n°** 1

SEANCES : 2 séances à alterner 3 X / semaine

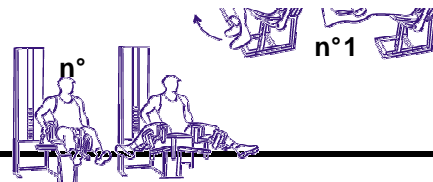
Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Dorsaux Pec / Epaul Cuisses Abdos Bras	Dorsaux Abdos Cuisses Pec / Epaul Bras					

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 10 minutes de rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Développé couché	21	4	15à20	1min	
Développé incliné	25				
Butterfly	31				
Ecartés inclinés					
Pullover					
Presse pectorale	26	4	15à20	1min	Prise large
Poulie vis à vis	10				
Ecartés couché					
DORSAUX :					
Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7	3	15à20	1min	
Tirage vertical devant	7	3	15à20	1min	
Rowing machine	29	4	15à20	1min	
Rowing barre					
Butterfly inversé	30	4	15à20	1min	Buste collé au banc
Rowing 1 bras					
Ext.lombaire au banc	11	3	15à20	1min	Pas plus ht que l'horiz
T barre	28	3	15à20	1min	Prise large
EPAULES :					
Elevations frontales					
Presse à épaules	23	4	15à20	1min	Prise large
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9	4	15à20	1min	Les coudes au dessus de la barre
Rowing menton barre					
Elevations latérales					
Poulie vis à vis croisées					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Squat	24				
Presse	33	4	15à20	1min	
Leg extension	1	4	15à20	1min	
Leg curl assis	13	4	15à20	1min	Freiner la montée
Soulevé terre jam. tendues					
Adducteur machine	15	4	15à20	1min	

Fentes haltères			
Hack squat	32		

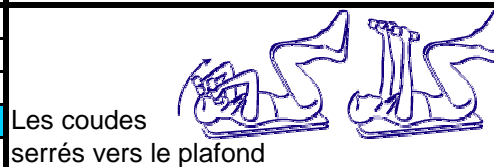


FESSIERS :			
Abducteurs machine	14		
Abducteurs debout	19		
Extension fessier machine	2		
Extension fessier debout	19		

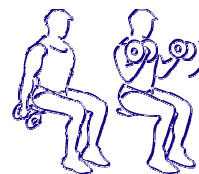
ABDOMINAUX :		MOUVEMENTS LENTS ET CONTROLES		
gainage sur les coudes	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch au sol	17	3	20à30	30"
Relevé de bassin au sol	17			
Crunch en oblique (genoux c	17	2	20à30	alt
Relevé de buste au banc 90	3			
Elevations jambes côté	17			



TRICEPS :			
Dips dos au banc			
Dév. couché prise serrée	21		
Haltères au front		3	15à20
Kick back			
Extensions poulie barre	8		
Extensions poulie corde	8		



BICEPS :			
Curl machine	6		
Curl barre			
Curl haltères		3	15à20
Curl Larry Scott	5		
Curl poulie	9		
Curl prise neutre			
Curl en pronation poulie			
Curl 1 bras concentré			



MOLLETS :			
Extensions a la presse	33		
Mollets assis	12		

AVANT BRAS :			
Flexion barre			
Extension barre			