

**OBJECTIF :**

Volume : niveau avancé  
5 Séances/sem

**BILAN SANTE :**

ok

**SEANCES :**

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Dorsaux Triceps Abdos rappel pec	Quadriceps Biceps Abdos	Pectoraux Ischios Abdos	Epaules rappel dos Abdos	rappel cuisses Mollets Abdos		

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 5 minutes rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché haltères		5	8	1min	
Développé incliné	25	4	15	45"	
Butterfly	31				
Ecatés inclinés					
Pullover					
Presse pectorale "prise serrée"		5	8	1min	
Poulie vis à vis	10				
Ecartés couché					
<b>DORSAUX :</b>					
Tirage devant "barre poignée"		5	8	1min	Paume de mains face à face
Tirage vertical nuque	7	4	15	45"	
Tirage vertical supination	7				
Rowing machine	29	5	8	1min	En prise serrée
Rowing barre					
Butterfly inversé	30				
Rowing 1 bras					
Ext.lombaire au banc	11	4	15	45"	
T barre	28				
<b>EPAULES :</b>					
Elevations frontales					
Presse à épaules	23				
Développé devant		5	8	1min	
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre		5	8	1min	"prise large"
Elevations latérales					
Poulie vis à vis croisées					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
<b>CUISSES :</b>					
Squat haltères		4	8	1min	
Presse	33	3	15	1min	
Leg extension	1	4	8	1min	
Leg curl assis	13	4	8	1min	
Soulevé terre jam. tendues		5	8	1min	
Adducteur machine	15				
Fentes haltères		4	8	1min	
Hack squat	32	5	15	1min	

<b>FESSIERS :</b>					
Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	19				
Extension fessier machine	2				
Extension fessier debout	19				
<b>ABDOMINAUX :</b>					
Gainage sur les coudes	20		1min		
Relevé genoux à la chaise	4		20à30		
Relevé buste au banc incliné	16				
Crunch au sol	17		30à40		
Relevé de bassin au sol	17				
Crunch en oblique (genoux c	17				
Relevé de buste au banc 90	3				
Torsions de buste banc à lombaires			20	alt	
<b>TRICEPS :</b>					
Dips dos au banc					
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front					
Extensions poulie haute de dos		5	10à12	45"	
Extensions poulie barre	8				
Extensions poulie corde	8	5	10à12	45"	
<b>BICEPS :</b>					
Curl machine	6				
Curl barre					
Curl haltères					
Curl Larry Scott	5				
Curl poulie corde	9	5	10à12	45"	
Curl prise neutre					
Curl en pronation barre		5	10à12	45"	
Curl 1 bras concentré					
<b>MOLLETS :</b>					
Extensions a la presse	33	4	8à12	45"	
Mollets assis	12	4	8à12	45"	
<b>AVANT BRAS :</b>					
Flexion barre					
Extension barre					

En circuit training :  
3 Tours , 1min de recup en fin de tour

Genoux tendus