

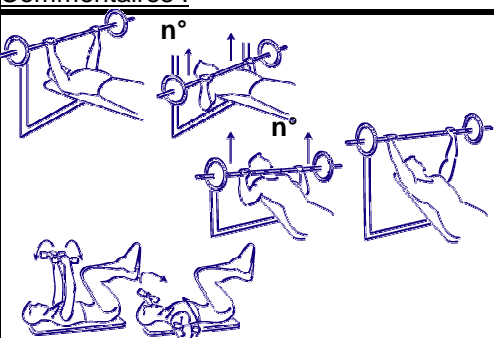
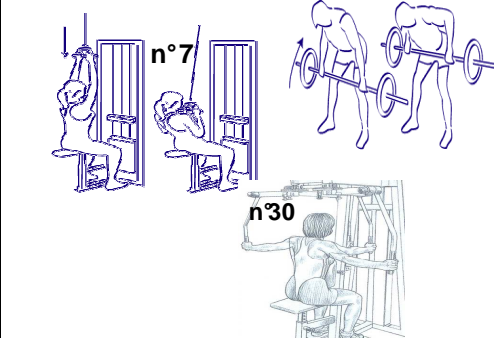
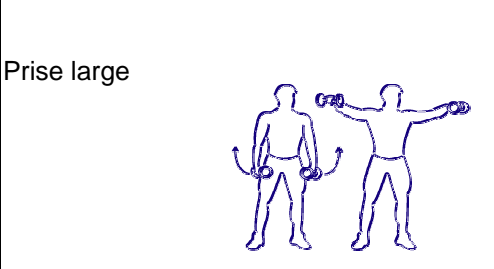
OBJECTIF :

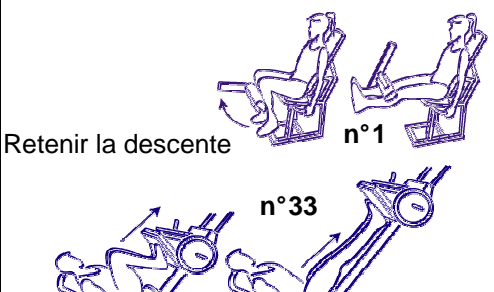
Volume
Débutant

BILAN SANTE :**SEANCES :**

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Dorsaux Triceps Abdos	Cuisses Biceps Abdos	Pectoraux Epaules Abdos	Les 2 premières semaines , travailler avec des charges plus légères et faire des séries de 15 au lieu de 10.			

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 10 minutes de rameur

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Développé couché		4	10à12	1'30	
Développé incliné barre	24	4	10à12	1'30	
Développé couché	21				
Butterfly	29				
Pullover					
Ecarté couché		4	12	1min	
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				
DORSAUX :					
Tractions	11				
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	10à12	1'30	
Rowing machine	27	4	10à12	1'30	
Rowing barre					
Retropulsion poulie					
Tirage vertical poit.	7				
Butterfly inversé	30	4	12	1min	
T barre	26				
EPAULES :					
Développé devant	22				Prise large 
Presse à épaules	32	4	10à12	1'30	
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre					
Elevations latérales		4	12	1min	
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Squat	23				
Presse	31	4	10à12	1'30	
Leg extension	13	4	12	1min	
Leg curl assis	1	5	12	1min	
Soulevé terre jam. tendues					
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	30				

FESSIERS :				
Abducteurs machine	14			
Abducteurs debout	18			
Extension fessier machine	3			
Extension fessier debout	18			
ABDOMINAUX :				
Abdo machine	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc obliqu	16			
Crunch au sol		3	max	30"
Relevé de bassin au sol				
Crunch en oblique (genoux coté)				
Rotations au baton				
Coudes genoux		3	20à30	alt
TRICEPS :				
Dips dos au banc	4	4	12	1min
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back				
Extensions poulie corde	8	4	12	1min
Extensions poulie corde	8			
BICEPS :				
Curl machine	5	4	12	1min
Curl barre				
Curl haltères		4	12	1min
Curl Larry Scott	6			
Curl poulie	9			
Curl prise marteau				
Curl en pronation l. scott	6			
MOLLETS :				
Extensions a la presse	31			
Mollets assis	12			
AVANT BRAS :				
Flexion barre				
Extension barre				



Menton vers le plafond et mouvements lents

