

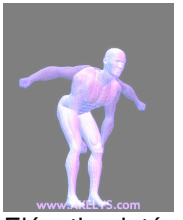

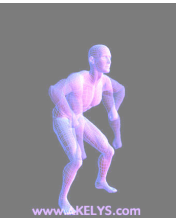


<p>Jour 1 : Biceps, abdos, trapèzes samedi Crunch dos plat au sol : 5 séries de maxi reps</p> <p>Traction barre fixe mains écartées 5 séries max reps</p> <p>Haussement d'épaules et haussement en rotation 6 séries de 15 reps</p> <p>Tirage de barre en pronation : 5 séries de 12 reps 26 kg</p> <p>Tirage haltère (rowing) : 1 série de 12 reps 14 kg 4 séries de 12 reps charge max</p> <p>Flexion biceps assis (cuisse) 1 série de 15 reps 10 kg 2 séries de 12 reps 14 kg 2 séries de 12 reps 16 kg</p> <p>Curl haltère large (2 mains) 5 séries de 10 reps charge max</p> <p>Ou curls alternés prise marteau...</p>	<p>Jour 2 : Abdos, triceps, pecs dimanche Développé incliné : 1 série de 15 reps 26kg 4 séries de 12 reps charge max</p> <p>Ecarté incliné : 1 série de 15 reps 12 kg 1 série de 12 reps 14 kg 1 série de 12 reps 16 kg 1 série de 12 reps 16 kg</p> <p>pull over : 5 séries de 12 reps charge max</p> <p>Répulsion (dips) entre deux chaises : 5 séries maxi reps</p> <p>Extension triceps alterné ou extension assis à 2 mains : 1 série de 12 reps 10 kg 4 séries de 12 reps charge max</p> <p>Crunch : 5 séries maxi reps Avec 2 séries obliques</p>	<p>Jour 3 : repos Repos complet lundi</p> 	<p>Jour 4 : Abdos, biceps, épaules mardi Curl haltère large (2 mains) 5 séries de 10 reps charge max</p> <p>Ou curls alternés prise marteau...</p> <p>Biceps pupitre Larry Scott 3 séries de 12 reps 14 kg</p> <p>Flexion biceps assis 3 séries de 12 reps 14 kg</p> <p>Crunch dos plat au sol : 5 séries de maxi reps</p> <p>Développé droit pronation double haltères: 1 série de 12 reps 12 kg 4 séries de 12 reps 14 kg</p> <p>Développé droit derrière la nuque haltère large 5 séries de 12 reps charge max</p> <p>Tirage vertical haltère large : 4 séries de 12 reps charge max</p>	<p>Jour 5 : Pec, triceps, dos mercredi Comme jour 2 mais remplacer crunch par</p> <p>Tirage haltère (rowing) : 1 série de 12 reps 14 kg 4 séries de 12 reps charge max</p>  <p>Développé droit pronation</p>  <p>Elévation latérale inclinée</p>  <p>Tirage vertical</p>	<p>Jour 6 : cardio jeudi Body trainer + Squats</p> <hr/> <p>Jour 7 épaules, dos vendredi Tirage haltère (rowing) : 1 série de 12 reps 14 kg 4 séries de 12 reps charge max</p> <p>Développé droit derrière la nuque haltère large 5 séries de 12 reps charge max</p> <p>Elévations latérales : 2 séries de 12 reps 10 kg 3 séries de 12 reps charge max</p> <p>Tirage de barres en pronation dos incliné: 5 séries de 12 reps charge max</p> <p>Traction barre fixe mains écartées 5 séries max reps</p>  <p>Tirage de barre en pronation</p>
--	--	--	--	--	--

Important : Les curls, développés, élévations, extensions, flexions se font avec deux haltères. Les masses indiquées sont donc doublées.