Epaules :

**Développé épaules avec haltères**

# Pec deck inversé

Elévation frontales

Elevation latérales

# Développé épaules à la machine

# Élévations frontales à la poulie basse

Biceps :

Curl concentré

Curl pupitre barre ez

# Curl biceps assis à la machine

# Traction supination

# Curl haltères prise neutre

# Curl inversé à la barre

# Curl biceps alterné avec haltères

# Curl haltère prise marteau au pupitre

Triceps :

# Barre front

# Dips aux barres parallèles

# Extensions verticales d’un bras avec haltère

Pompes

# Extension verticale à la poulie basse

# Extensions verticales à la poulie haute

Pectoraux :

# Développé couché

# Écartés couché avec haltères

# Écartés à la poulie vis-à-vis

# Pec-deck ou butterfly

# Développé incliné à la machine convergente

Pompes

# Développé incliné avec haltères

Dos :

Tractions

# Tirage horizontal à la poulie

# Traction supination

# Tirage vertical prise serrée

# Tractions prise neutre

# Tirage vertical poitrine

# Shrugs avec haltères

Abdominaux :

# Relevé de jambes à la chaise romaine

# Relevé de genoux suspendu

Jambes : quadriceps :

PRESSE inclinée

Squat

# Leg extension

Jambes : ischio :

PRESSE inclinée

Squat

Jambes : mollets :

Presse