

Séance Type

Objectif: Renforcement musculaire

Type de séance: Push (Pousser)

niveaux: Intermédiaire

1°Echauffement:

Exercice	Temps	Objectif
L'échauffement des articulations	5 min	-préparer les articulations (haut du corp)
corde a sauter	5 min	-chauffer le corp -accélérer le rythme cardiaque -préparer les articulations (bas du corp)
rameur	1 min * 3 rep pause: 45 sec	-chauffer le corp -accélérer le rythme cardiaque -préparer les articulations
vélo	2 min	-chauffer le corp -accélérer le rythme cardiaque -préparer les articulations
Total	17 min 15 sec	X

2°Corp de la séance:

Exercice	Rep	Charge	repos	muscle
Développé couché incliner	8-10 rep * 4	moyen	2 min	pecs, triceps, épaule
butterfly	8-10 rep * 4	moyen	2 min	pecs
Développé épaules	8-10 rep * 4	moyen	2 min 30	épaule, triceps, pecs, trapèzes
Elévation latérale	12-15 rep * 4	léger	1 min 30	épaule
Extension triceps	10-12 rep *4	moyen	2 min 30	triceps
Dips	echec * 3	pdc*	5 min	triceps, pecs, épaule

pdc= poids du corp

3° Étirement:

Pour finir la séance on va s'étirer en privilégiant les muscles du haut du corps
c'est-à-dire les pecs, les triceps, les épaules, les avant bras ...
voici des exemples d'étirement à faire

