

## ANNIHILATION PECTORAUX

1RM = poids max soulevé sur une seule répétition

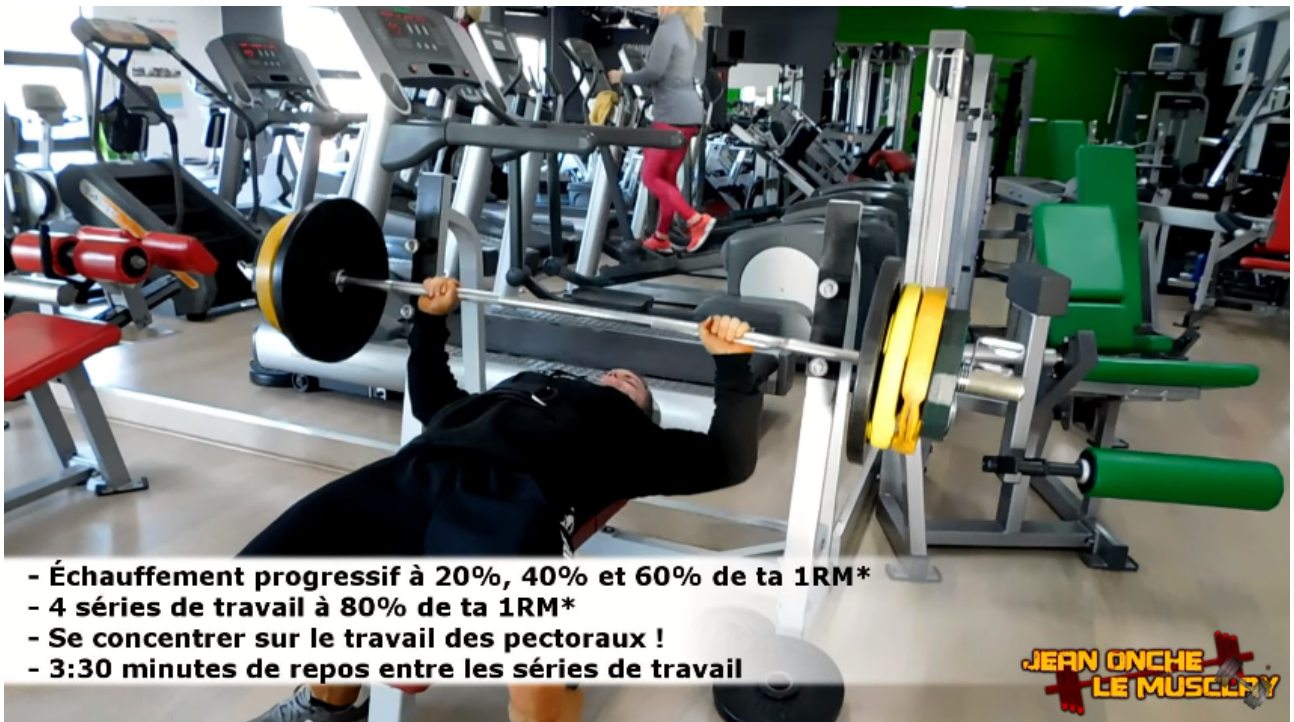
1 Série dégressive = Série à 50% de la charge précédente

### 1. Écartés poulie vis à vis



- 4 séries de préfatigue tranquillement, OKLM, posay.
- 20 à 25 répétitions par séries.
- 1:30 minute de repos.

### 2. Développé couché libre

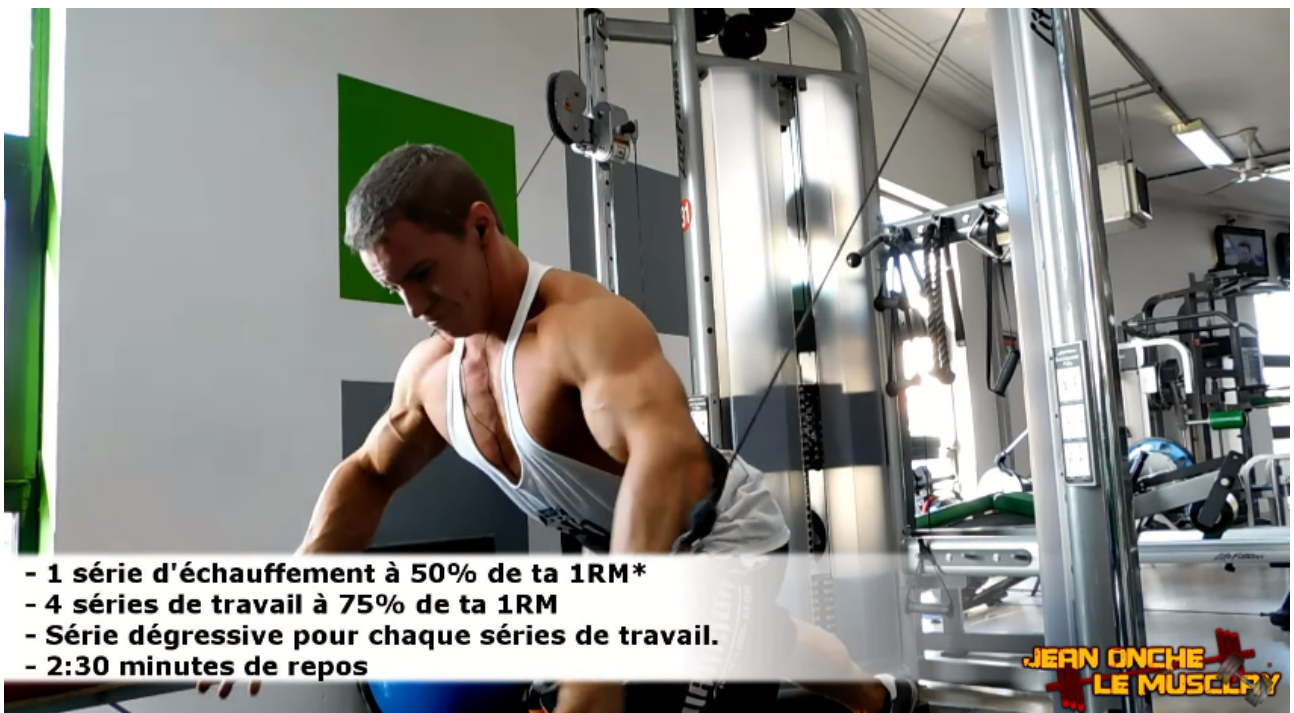


- Échauffement progressif à 20%, 40% et 60% de ta 1RM\*
- 4 séries de travail à 80% de ta 1RM\*
- Se concentrer sur le travail des pectoraux !
- 3:30 minutes de repos entre les séries de travail

### 3. Développé incliné haltères

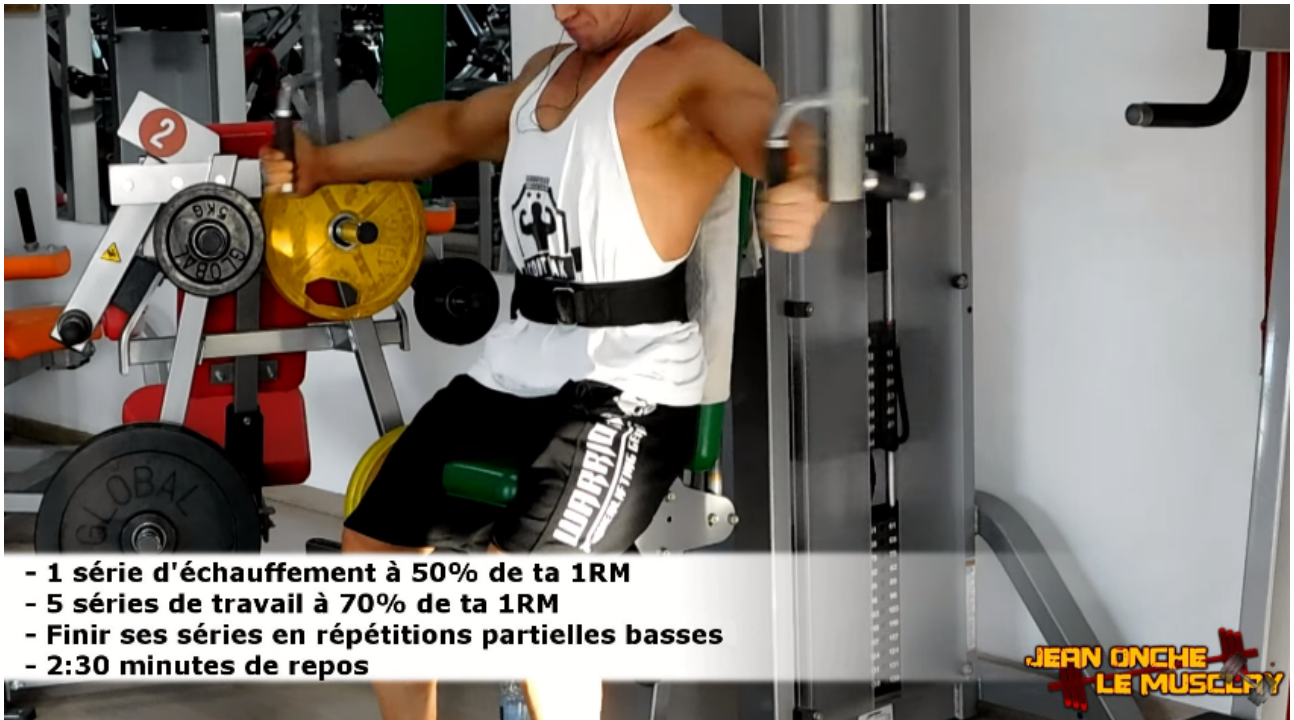


### 4. Écarté poulis vis à vis





## 5. Écartés machine



## 6. Écartés inclinés haltères (garder le même angle pour les coudes)

