

WORKOUT THE ARMS

*MR = Maximum de répétition
(à ne pas confondre avec 1RM)*

PULLUPS & 1ARM | LSIT



- 1 Série de chauffe à 60% du MR en pronation slow
- 1 Séries de travail à échec en pronation explosive
- 1 Séries de travail à échec en supination explosive
- 2 Séries de travail à échec en pronation
- 2 Séries de travail à échec en supination
- 2 Séries de travail à échec en pronation slow
- 2 Séries de travail à échec en LSIT
- 2 Séries de travail à échec en 1ARM négative
- 2 Séries de travail à échec en 1ARM
- MaxHold en LSIT
- MaxHold en 1ARM
- MaxHold en supination
- MaxHold en pronation

1:30 de repos entre chaque Série
3:00 de repos entre chaque MaxHold

Variantes : Ajouter des Tucks, varier la largeur des prises, varier les grips.

TYPEWRITER PULLUPS & ARCHER | KOREAN



- 1 Série de chauffe à 40% du MR en pronation
- 2 Séries de travail à échec en pronation
- 2 Séries de travail à échec en supination
- 2 Séries de travail à échec en Archer
- 2 Séries de travail à échec en Korean

2:00 de repos entre chaque Série

Variantes : *Ajouter des Tucks, Varier la vitesse, Ajouter des LSIT.*

MUSCLE UP & LSIT | ARCHER | VSIT



- **1** Série de chauffe à **50%** du MR en **pronation**
- **3** Séries de travail à échec en **pronation** *dynamique*
- **2** Séries de travail à échec en **supination** *dynamique*
- **2** Séries de travail à échec en **Archer**
- **2** Séries de travail à échec en **pronation** *slow*
- **2** Séries de travail à échec en **LSIT**
- **2** Séries de travail à échec en **VSIT**
- **3** Séries de travail à échec en **pronation** *négative*
2:00 de repos entre chaque Série

Variantes : Ajouter des Tucks, varier la largeur des prises, Varier les grips (FalseGrip, Xgrip, SwitchGrip...)

DIPS & KOREAN | HANNIBAL | ELBOW



- 1 Série de chauffe à 50% du MR
- 3 Séries de travail à échec
- 1 Séries de travail à échec Impossible
- 2 Séries de travail à échec Korean
- 2 Séries de travail à échec SwingingPlanche
- 2 Séries de travail à échec Hannibal
- 2 Séries de travail à échec Elbow / Russian
- 2 Séries de travail à échec Triceps
- 2 Séries de travail à échec on Bar
- 2 Séries de travail à échec 180
- 2 Séries de travail à échec Tuck / TuckPlanche
- 2 Séries de travail à échec slow

1:30 de repos entre chaque Série

Variantes : *Varier la vitesse, Varier l'écartement*