

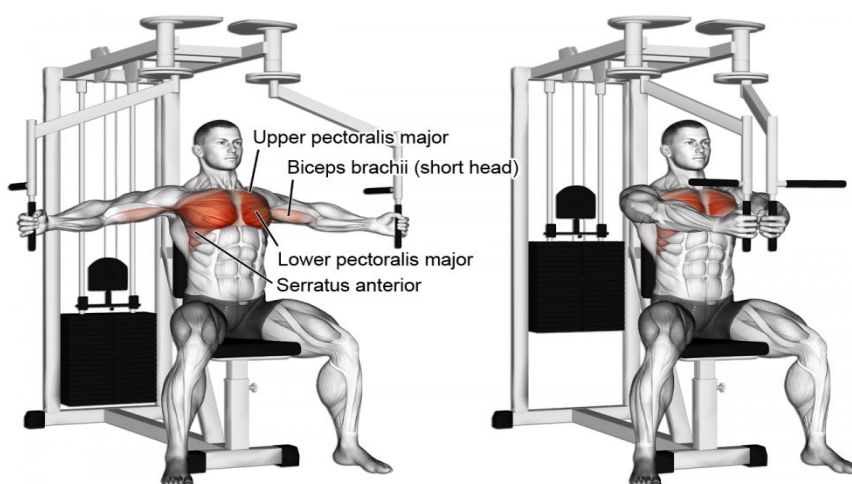
Programme Zebiii

Programme	Muscles travaillés	Exercices	Séries x Répétitions	Repos	Charge Kg
Lundi	Séance pecs, épaules, triceps	Pompes diamants Butterfly Développé machine Elevation latérale 1 bras poulie Butterfly inversé Extension nuque poulie Kick back poulie	4x12 3x12/10/8 4x12/10/8/6 4x10 3x12/10/8 3x15/12/12 3x10	1min30s 1min45s 2min-2min30s 1min30s 2min 1min30s 1min15s	
Mardi	Séance dos, trapèzes, biceps	Superman Tirage verticale prise LARGE Tirage verticale prise SERREE Tirage bust penché Rowing menton Curl poulie basse debout Curl poulie basse allongé	3xmax 4x10 4x10 3x15 3x15/12/12 3x12/10/8 3x10	1min15s 1min45s 1min30s 1min15s 1min30s 1min45s 1min30s	
Mercredi	Abdos 4, cardio easy, Jambes	Abdos	Vidéo Chris Heria 2x		https://youtu.be/117Z-8shzsU
		Running	30min		
		Leg extension	4x12	2min	
Jeudi	Séance pecs, épaules, triceps	Pompes claquées Butterfly Développé machine Elevation latérale Elevation frontale poulie Extension triceps poulie Dips entre 2 bancs	4x10 3x12/10/8 4x12/10/8/6 4x10 3x12/10/10 3x12/10/10 3x15	1min15s 1min45s 2min-2min30s 1m30s 1min30s 1min30s 1min15s	
Vendredi	Séance dos, trapèzes, biceps	Superman Tirage verticale prise LARGE Tirage verticale prise SERREE Tirage bust penché Rowing horizontale Curl poulie basse allongé Curl méthode 21	3xmax 4x10 4x10 3x15 3x12/10/10 3x10 3x21 en 7/7/7	1min15s 1min45s 1min30s 1min15s 1min30s 1min30s 2min	
Samedi	Abdos 1/2, cardio hard, Jambes	Abdos	Vidéo Chris Heria 1x		https://youtu.be/117Z-8shzsU
		Soit Sprints Soit Vélo	8x15s fast 15x20s fast	2min 1min30s	
		Leg extension	4x12	2min	
Dimanche	Repos soldat	/	/	/	/

Pompes Diamants



Butterfly



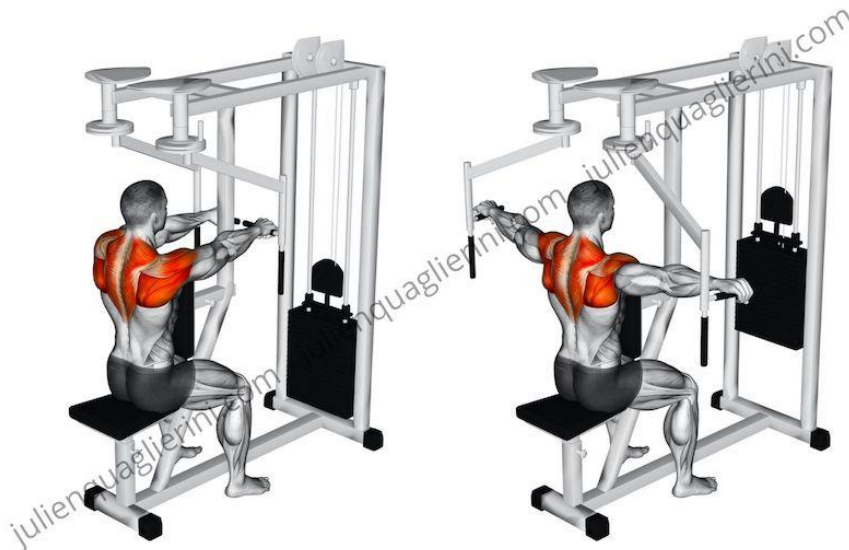
Développé machine



Elévation frontale et latérale poulie



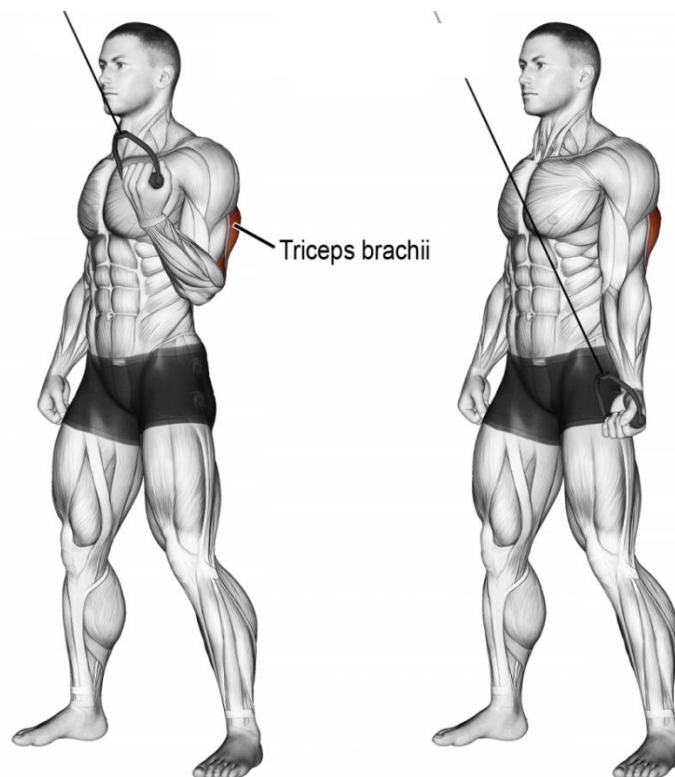
Butterfly inversé



Extension Nuque poulie basse



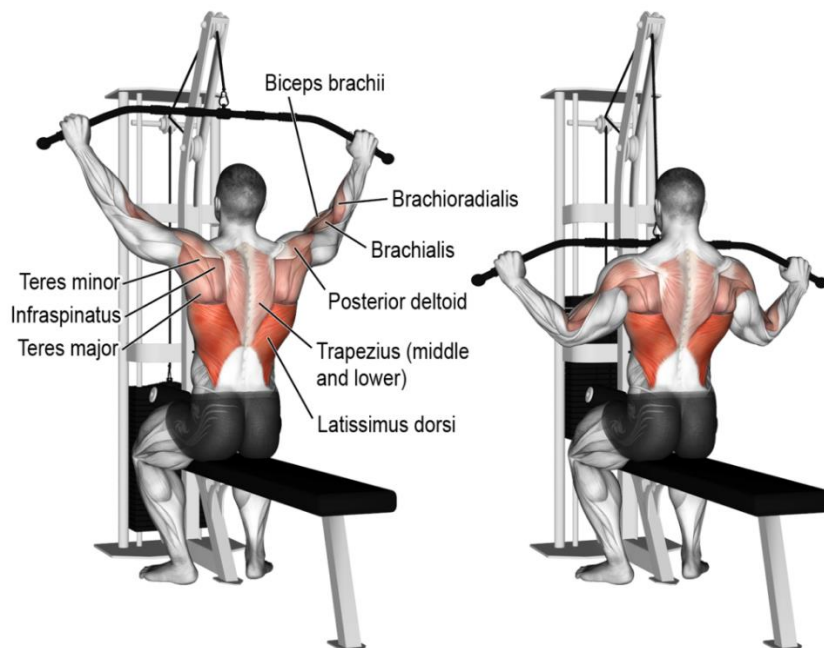
Kick back 1 bras



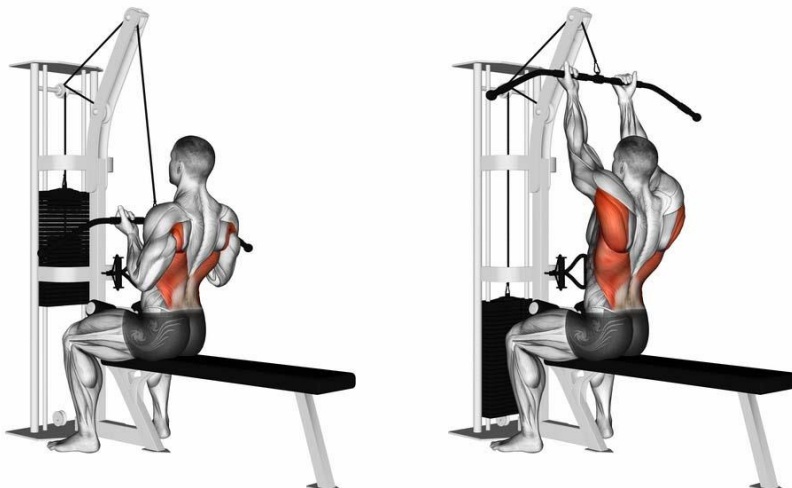
Superman



Tirage verticale prise large



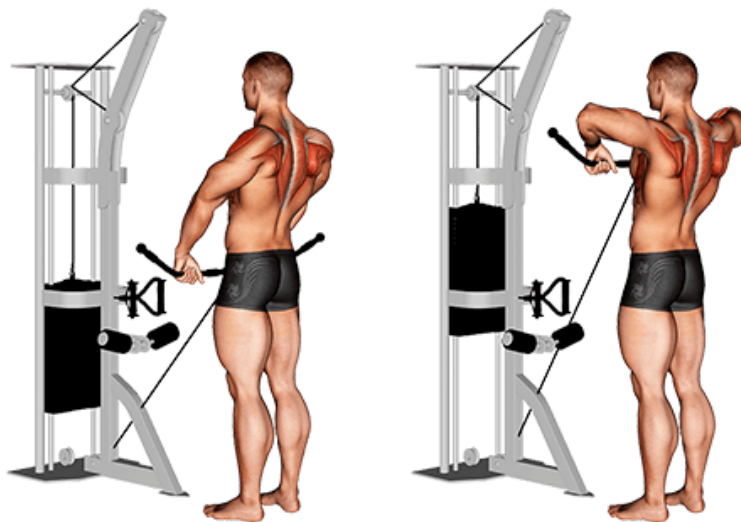
Tirage verticale prise serrée



Tirage bust penché (mouvement circulaire)



Rowing menton



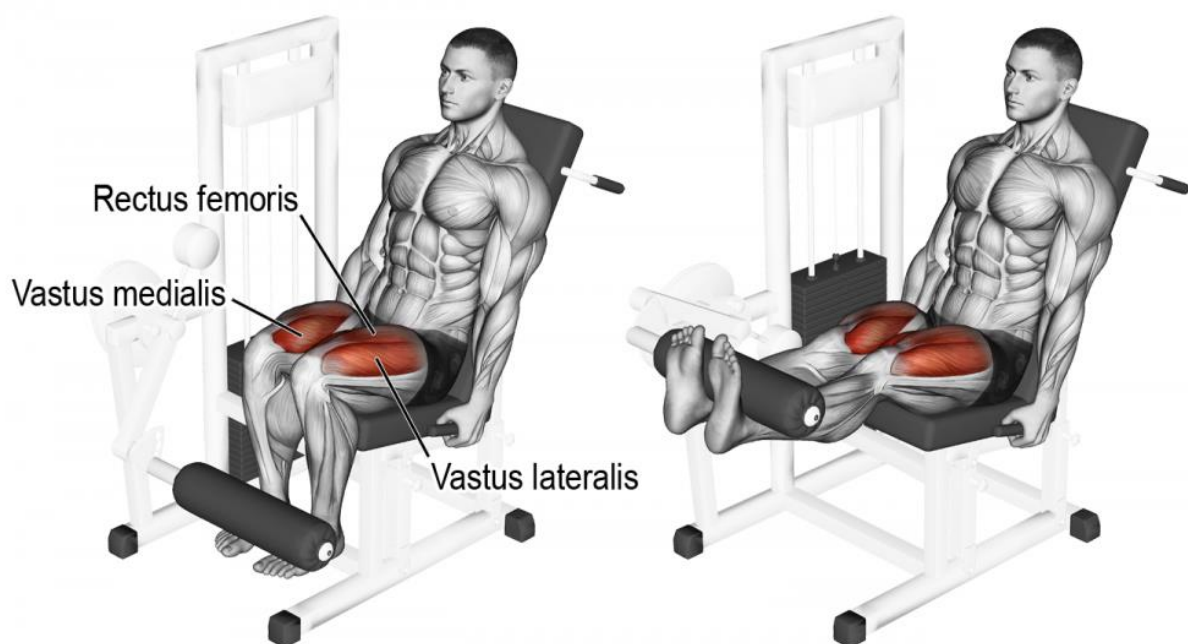
Curl poulie basse allongé



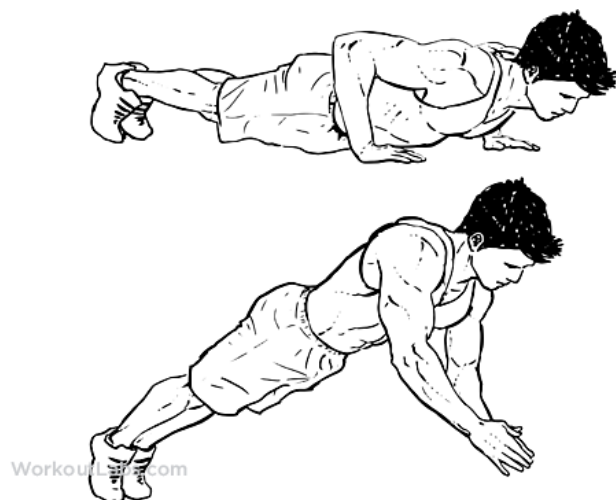
Curl poulie basse debout



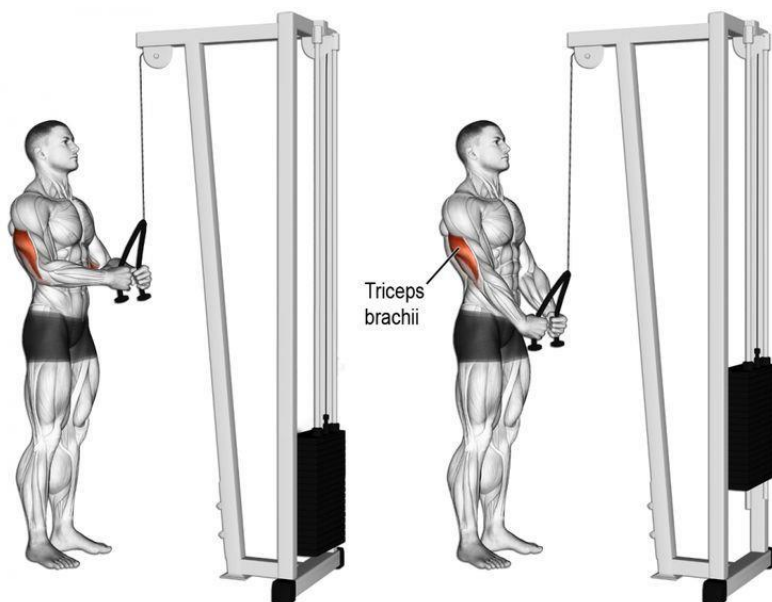
Leg extension



Pompes claquées



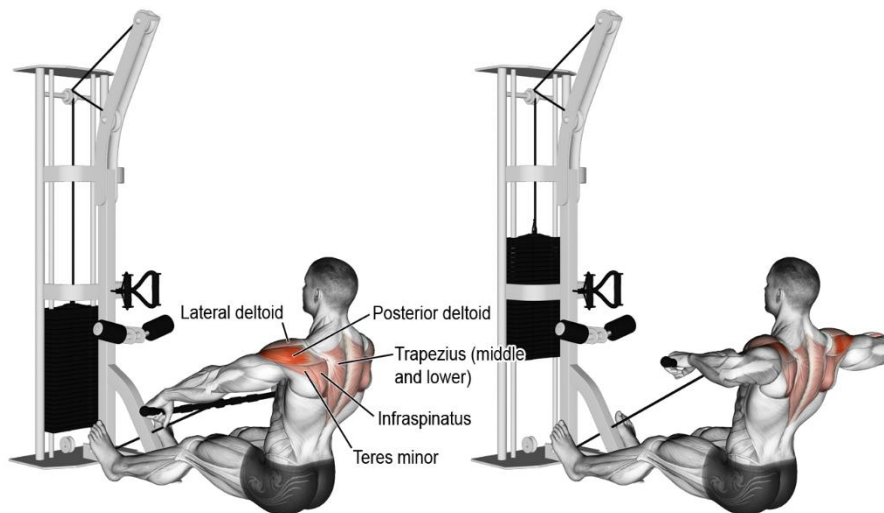
Extension triceps poulie



Dips entre 2 bancs + charges



Rowing horizontale



Methode 21 biceps

https://youtu.be/n_xdHjCuhK4

Commencer à 1min40 pour poulie debout

8min30 pour poulie allongé

Vidéo abdos

<https://youtu.be/1I7Z-8shzsU>