

Programme mass	sérier/ reps	
1. jour		2.jours
. Développé incliné barre	4x12.10.8.8	. Haussement des épaules haltères 3x15
. Développé incliné conv	4x25.20.15.10	. Tirage latéral machine 3x15.12.10
. Développé couché conv	4x20.15.12.10	. Tirage arrière barre 2x12
. Pull –over machine	3x10	
. Rowing à deux bras	2x10	. Développé nuque barre 4x10.8.6.6
. Rowing barre en sup	4x12.10.8.10	. Développé avant barre 4x10
. Rameur machine marteaux	3x15.12.10	. Développé machine conv 3x121010
. Tirage vertical avant en pro.	3x15.12.10	. Elévation buste penché 2x10
. Tirage arrière prise marteau	3x121010	. Elévation frontal 2x12
3 jours		4. jours
. Développé couché prise serré	4x10.8.6.6	. Legs extension 3x10.8.6
. Triceps couché barre E.Z	4x12.10.8.12	. Hack squat 4x12.10.8.12
. Triceps poulie	3x15.12.10	. Legs presse 3x15.12.10
. Triceps entre deux bancs	3x15	. Fente avant avec haltère 2x10
. Biceps debout barre	4x12.10.8.12	. Legs curl ischios 4x12.10.8.12
. Biceps poulie	3x12.10.8	. Soulevé de terre avec haltère 2x10
. Biceps alternée haltères	3x10	. Mollets debout 4x30
. Biceps en pron poulie	3x12.10.10	. Hyper extension 3x10