

EXERCICES PERSONNALISÉS

Thomas Tournu
#1 – 23/03/2020

be100you.com/doc/thomas9641.html ou .pdf
(ce lien est personnel, ne le partagez pas)

ÉCHAUFFEMENT

EXERCICES	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	OBSERVATIONS
Travailler la souplesse de l'épaule	1	20	-	Avec une barre de balai ou un élastique, amener le bâton/élastique derrière soi
Biceps curl *	1	20	-	
Élévations latérales *	1	20	-	
Rowing pronation *	1	20	-	
Soulevé de terre roumain *	1	20	-	
L'oiseau buste penché *	1	20	-	
Triceps extension *	1	20	-	
* : Avec l'élastique le plus faible ou avec un petit poids de 1 à 2kg				

SÉANCES

JOUR	MUSCLES
1	Pectoraux & Épaules (deltoïde antérieur et latéral)
2	Jambes
3	Dos & arrière d'Épaules
4	Triceps & Biceps

JOUR 1 - PECTORAUX

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	OBSERVATIONS
Écartés élastique unilatéral	3	20	45s	Le but sera ici d'amener un maximum de sang dans les pectoraux et de favoriser la connexion cerveau-muscle. Il faut donc essayer à chaque répétition de ressentir chacun de ses fibres pectorales se contracter, et ce pendant toute la durée du mouvement (phase concentrique ET excentrique). Le but n'est pas d'aller à l'échec sur cet exercice, il est plutôt utilisé dans un but de pré-fatigue.
2	4	12	1m	
3	4	12	1m	
4	4	12	1m	

5

4

12

1m

This is a test

It is working