

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

*Tips : bien MANGER, bien BOIRE, bien DORMIR, bien BOUGER
Et nous faire des RETOURS, toujours !*

SÉANCES

JOUR	MUSCLES	ÉCHAUFFEMENT
1	Pectoraux / Dos / Jambes / Épaules	Full Body
2	Pectoraux / Triceps / Dos / Biceps / Jambes / Épaules	Full Body
3	Jambes / Pectoraux / Dos / Épaules	Full Body

JOUR 1

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Pompes prise large	4	10-12		Se lester pour être proche de l'échec à 12
Pompes prise serrée	4	12-15		Coudes proches du corps
Tractions pronation	4	8		
Tractions supination	4	10		
Squat bulgare	4	10-12		Se lester si possible
Pompes piquées	4	8		

JOUR 2

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Pompes prise large	4	Échec		45 sec
Dips sur chaise	4	12		
Tractions supination	4	10		
Curl serviette	3	15		
Fentes marchées	4	10		Chaque jambes 10 reps
Élévations latérales assis	3 1 1	15 15 à 4kg max à 2kg		Bras complètement tendu, en abaissant les trapèzes pour ne pas les recruter

JOUR 3

EXERCICE	SÉRIES	RÉPS.	REPOS	TECHNIQUE
Squat pistol	4	8-10		Possibilité de se tenir pour l'équilibre
Squat sauté	3	12		Ralentir la descente sur 3 secondes, marquer un arrêt de 1 seconde puis effectuer la remontée de manière explosive
Pompes prise large	4	10-12		Se lester si nécessaire
« Dips entre deux chaises »	3	10		Buste vers l'avant
Tractions	4	8		
Tractions horizontales	3	12		1 sec en contraction
Pompes piquées	4	8		