

Cycle 1	<i>Séance 1 - Pecs/Dos</i>					<i>Séance 2 - Epaules/Biceps/Triceps</i>				
Echauffement	faire 5 min de rameur avec une intensité modéré, résistance 8 ou 10					faire 5 min de rameur avec une intensité modéré, résistance 8 ou 10				
MARS objectif : sport bien être	Exercices	Séries	Répétitions	Repos	charge (60-50%)	Exercices	Séries	Répétitions	Repos	charge (60-50%)
	chest press	4	15	1 min	34 kg	développé militaire guidé	4	15	1 min	9 kg
	rowing assis guidé	4	15	1 min	48 kg	élévation latérale disque	3	20	30 sec	2.5 kg
	convergente pecs	3	15	1 min	12.5 kg	biceps curl guidé	4	15	1 min	22.5 kg
	convergente dos	3	15	1 min	15 kg	biceps curl poulie basse barre	3	20	30 sec	5 kg
	butterfly guidé	3	20	30 sec	27.5 kg	développé triceps guidé	4	15	1 min	22.5 kg
	oiseaux guidé	3	20	30 sec	17.5 kg	développé triceps poulie haute corde	4	20	30 sec	5 kg
Cycle 2	<i>Séance 1 - Pecs/Triceps</i>					<i>Séance 2 - Dos/Biceps</i>				
Echauffement	faire 5 min de rameur avec une intensité modéré, résistance 8 ou 10 et 2 min avec le baton					faire 5 min de rameur avec une intensité modéré, résistance 8 ou 10 et 2 min avec le baton				
AVRIL objectif : renforcement musculaire	Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Charge (75%)	Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Charge (75%)
	développé incliné barre	6	3	2 min	30 kg	Rowing barre T	4	10	2 min	32.5 kg
	écarté couché haltères	3	12	1.30 min	8 kg	tirage horizontale prise large poulie	3	12	1.30 min	33 kg
	pompes	3	15	1.30 min	(max)	traction prise large	3	15	1.30 min	(max)
	élévation frontale prise neutre haltères	3	15	1 min	10 kg	oiseaux aux haltères	3	15	1 min	10 kg
	barre au front	4	10	2 min	12.5 kg	curl pupitre barre z	4	10	2 min	12.5 kg
	kick back haltères	3	12	1.30 min	6 kg	curl haltères prise marteaux assis	3	12	1.30 min	6 kg

Séance 3 - Cuisses/Féssiers/Abducteur

faire 5 min de vélo elliptique avec une intensité modéré, resistance 4 ou 6

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	charge (60-50%)
hack squat	4	15	1 min	65 kg
soulevé de terre jambes tendus	4	15	1 min	30 kg
leg curl	3	20	30 sec	27.5 kg
leg extension	3	20	30 sec	27.5kg
presse a féssier	3	15	1 min	20 kg
abducteur/abd ucteur en superset	3	20+20	30 sec	28 kg

Séance 3 - Jambes/Epaules

faire 5 min de vélo elliptique avec une intensité modéré, resistance 4 ou 6 et 2 min avec le baton

Exercices	Séries	Répétitions	Repos	Charge (75%)
presse incliné	4	10	2 min	115 kg
fentes cage guidé	3	12	1.30 min	45 kg
hip trust cage guidé	4	10	2 min	50 kg
kick back féssier poulie basse	3	12	1.30 min	7.5 kg
développé militaire haltères	4	10	2 min	12 kg
élévation latérale haltères	3	12	1.30 min	4 kg