

SEANCE 1

Exercice	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Repos
Développé couché barre	2	5	2.30
Développé couché barre	3	12	3.30
Développé incliné barre	5	12	3.30
Triceps poulie barre droite	4	12	SUPERSET
Biceps barre EZ	4	12	SUPERSET + 1.30
Poulie unilatérale triceps	3	10	SUPERSET
Poulie unilatérale biceps	3	10	SUPERSET + 1.30
Développé militaire	4	10	1.30

SEANCE 2

Exercice	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Repos
Squat	2	5	2.30
Squat	3	12	3.30
Soulevé de terre jambes tendues	4	6	1.30
Presse à cuisses	3	12	2
Tirage horizontal/Rowing	4	10	1.30
Oiseau	4	12	SUPERSET
Shrug	4	20	SUPERSET + 1.30
Abdos	X	X	X

SEANCE 3

Rappel de ce que l'on veut, privilégier séance 1 + points faibles