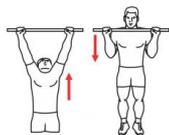


SEANCE HAUT DU CORPS : DOS + TRICEPS

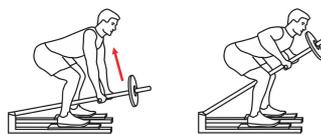
1 : Pull-Up prise large



- Placer vos mains dans une position large. Tirer votre corps jusqu'à ce que votre menton atteigne la barre.

Sem.	Séries	Note
1	5	No limit

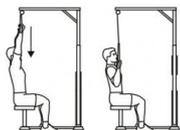
2 : T barre



- Les pieds sur les appuis, pencher le corps vers l'avant. Le dos droit et les genoux fléchis, tenir les poignées fixées à la barre. Tirer la charge vers votre poitrine en gardant les coudes éloignés du corps. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	15	65%	02:00
	2e	12	70%	02:00
	3e	10	75%	02:00
	4e	10	75%	02:00
	5e	8	80%	02:00

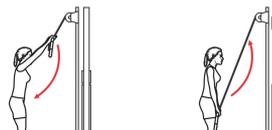
3 : Tirage prise supination



- Garder le dos droit - Prise supination

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	15	65%	02:00
	2e	12	70%	02:00
	3e	10	75%	02:00
	4e	10	75%	02:00
	5e	8	80%	02:00

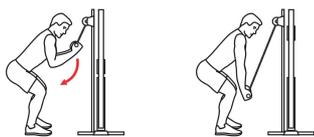
4 : Tirer câble bras droits / Lat Pull Down



- Placer les mains, prise large, sur la barre (les mains à l'extérieur des épaules), prise pronation. Amener la barre aux cuisses en gardant les bras droits. Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux légèrement fléchis.

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	15	65%	02:00
	2e	12	70%	02:00
	3e	10	75%	02:00
	4e	10	75%	02:00
	5e	8	80%	02:00

5 : Extension coudes sur câble



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, le corps incliné vers l'avant, tenir la barre du câble en prise supination (paumes de mains vers le haut) sur la poulie haute. En maintenant les coudes en place, faire des extensions. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	15	65%	01:30
	2e	12	70%	01:30
	3e	10	75%	01:30
	4e	10	75%	01:30
	5e	8	80%	01:30

6 : Barre frontale



- Garder les coudes au-dessus des épaules, descendre la barre vers le front. Prise pronation.

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	15	65%	01:30
	2e	12	70%	01:30
	3e	10	75%	01:30
	4e	10	75%	01:30
	5e	8	80%	01:30

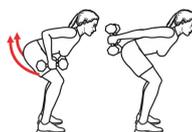
7 : Extensions des coudes incliné sur poulie corde



- Garder le dos droit et les abdos tendus, dans une position inclinée vers l'avant, les pieds en écart, placer vos mains derrière votre tête et faire des extensions des coudes - Prise neutre ou marteau

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	15	65%	01:30
	2e	12	70%	01:30
	3e	10	75%	01:30
	4e	10	75%	01:30
	5e	8	80%	01:30

8 : Bent Over DB Triceps Kick Back



- Débuter les pieds à la largeur des épaules, les genoux fléchis et le corps incliné vers l'avant. Tenir un dumbbell dans chaque main, prise neutre (paumes de mains vers vous). Garder le bras parallèle au sol et l'avant-bras perpendiculaire au sol. Faire des extensions de coudes en gardant les coudes immobiles. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	15	65%	01:30
	2e	12	70%	01:30
	3e	10	75%	01:30
	4e	10	75%	01:30
	5e	8	80	01:30