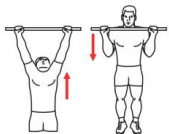


SEANCE SUR LE HAUT DU CORPS : DOS + TRICEPS semaine 1

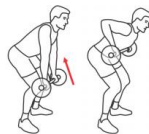
1 : Pull-Up prise large



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

Sem.	Séries	Note	Repos
1	5	Faire un max de répétitions sur chaque série	01:30

2 : ROWING PRISE PRONATION



- Garder le dos droit et la tête haute, les pieds à la largeur des épaules. Placer les mains alignées avec les épaules, prise pronation (les paumes de mains vers vous)

Sem.	Séries	Rep	Note	Perception de l'effort	Repos
1	1er	10	Monter en charge de travail	75%	02:00
	2e	10		75%	02:00
	3e	8		80%	02:00
	4e	8		80%	02:00
	5e	6		85%	02:00

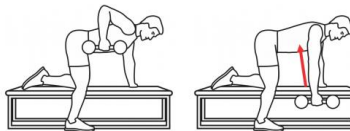
3 : Ramer sur poulie prise neutre



- Garder le dos droit, les genoux légèrement fléchis et les abdos tendus. Tirer en gardant les bras près du corps. Les paumes de mains vers l'intérieur (prise neutre).

Sem.	Séries	Rep	Note	Perception de l'effort	Repos
1	1er	10	Monter dans les charges	75%	02:00
	2e	10		75%	02:00
	3e	8		80%	02:00
	4e	8		80%	02:00
	5e	6		85%	02:00

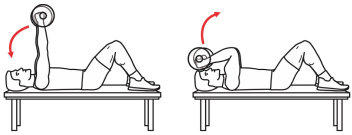
4 : TIRAGE BUCHERON



- Garder le dos droit et la tête haute. Tirer le dumbbell vers le haut, coude près du corps. Prise neutre ou marteau.

Sem.	Séries	Rep	Note	Perception de l'effort	Repos
1	1er	10	A chaque série, monter en charge	75%	02:00
	2e	10		75%	02:00
	3e	8		80%	02:00
	4e	8		80%	02:00
	5e	6		85%	02:00

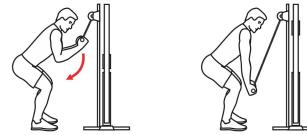
5 : BARRE FRONTALE



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

Sem.	Séries	Rep	Note	Perception de l'effort	Repos
1	1er	10	Monter dans les charges	75%	02:00
	2e	10		75%	02:00
	3e	8		80%	02:00
	4e	8		80%	02:00
	5e	6		85%	02:00

6 : 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	10	75%	01:30
	2e	10	75%	01:30
	3e	8	80%	01:30
	4e	8	80%	01:30
	5e	6	85%	01:30

7 : Extension du coude au-dessus tête dumbbell assis



- Extension du coude au-dessus de la tête avec dumbbell assis - Dos droit, abdominaux tendus - Coude au-dessus de l'épaule - Prise neutre ou marteau

Sem.	Séries	Rep	Perception de l'effort	Repos
1	1er	10	75%	01:30
	2e	10	75%	01:30
	3e	8	80%	01:30
	4e	8	80%	01:30
	5e	6	85%	01:30