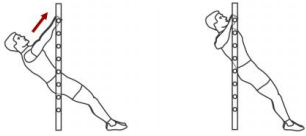


## SEANCE HAUT DU CORPS : DOS + TRICEPS

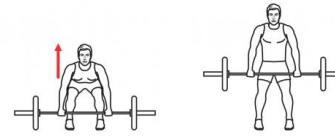
## 1 : TRACTION INVERSE 45 degrés



- Se suspendre sur une barre, pieds au sol, dans un angle de 45 degrés - Prise pronation - Tirer le corps vers le haut tout en gardant le corps droit

| Sem. | Séries | Note                                  | Repos |
|------|--------|---------------------------------------|-------|
| 1    | 5      | Faire un max de répétitions par série | 02:00 |

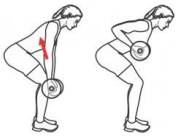
## 2 : DEADLIFT



- Les pieds à la largeur des épaules, prise moyenne des mains (les pouces alignés avec les épaules), lever la charge tout en gardant la barre près de vous et en gardant le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.

| Sem. | Séries | Rep | Tempo                         | Note | Perception de l'effort | Repos |
|------|--------|-----|-------------------------------|------|------------------------|-------|
| 1    | 5      | 10  | Faire 10 répétitions max (RM) |      | 77%                    | 02:00 |

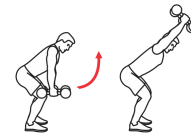
## 3 : ROWING SUPI



- Garder le dos droit, la tête haute, les pieds à la largeur des épaules et les genoux fléchis. Les mains alignées avec les épaules et les paumes de mains vers l'avant, tirer la barre vers la poitrine

| Sem. | Séries | Rep | Perception de l'effort | Repos |
|------|--------|-----|------------------------|-------|
| 1    | 1er    | 10  | 75%                    | 02:00 |
|      | 2e     | 10  | 75%                    | 02:00 |
|      | 3e     | 8   | 80%                    | 02:00 |
|      | 4e     | 8   | 80%                    | 02:00 |
|      | 5e     | 6   | 85%                    | 02:00 |

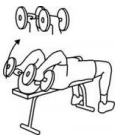
## 4 : ELEVATION ANT. BUSTE PENCHE



- Debout, les pieds largeur des épaules. Prendre les poids en prise neutre. Incliner le tronc vers l'avant à environ 45 degrés. Garder la colonne en position neutre et les abdominaux engagés. Avec les bras tendus, lever les poids vers le haut avec un angle d'environ 45°. Revenir à la position initiale en contrôle.

| 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 |

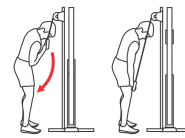
## 5 : EXT. DES COUDES, ALLONGE SUR UN BANC



- Dos droit - Abdominaux tendus - Coudes au-dessus des épaules - 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 |

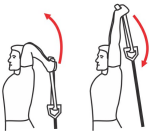
## 6 : Extension coude poulie prise pronation



- Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis. Garder le coude près du corps. Prise pronation (paume de main vers le sol).

| 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 des coudes sur câble



- Debout (ou assis) les pieds à la largeur des épaules, tenir en prise neutre un câble (ou ruban de coton) dans la poignée du câble. Faire des extensions de coudes en maintenant le bras aligné avec le corps. Garder le dos droit, les abdos tendus et les genoux fléchis.

| 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 |