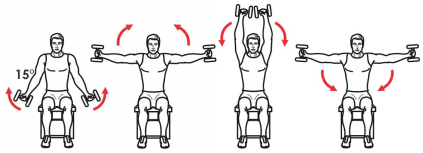
SEANCE HAUT/ BAS DU CORPS : LES EPAULES + LES JAMBES

1 : Développé épaules sur machine

- Garder le dos droit et à plat sur le dossier, les abdos tendus et la tête droite

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

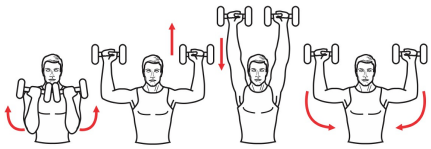
2 : Élévation latérale des bras avec DB



- Assis sur un banc, tenir un dumbbell dans chaque main, prise supination (paumes de mains vers l'avant). Lever la charge latéralement, en gardant les bras alignés avec le corps et les coudes légèrement fléchis terminer le mouvement les mains au-dessus de votre tête. Garder le dos droit et les abdos tendus.

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

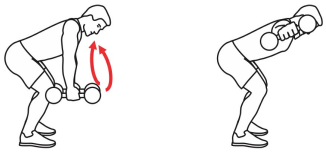
3 : Dumbbell Arnold Shoulder Press



- Débuter en tenant les dumbbells devant vous à la hauteur de vos épaules, prise supination (paumes vers vous). Ouvrir les coudes de chaque côté au niveau des épaules et lever les charges au-dessus de votre tête en gardant les bras perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit et les abdos tendus.

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

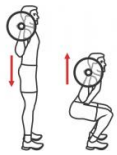
4 : Fly dos avec dumbbell



- Les pieds à la largeur des épaules, genoux fléchis, le corps penché vers l'avant, tenir un dumbbell dans chaque main devant vous prise neutre (ou marteau). Garder le dos droit presque parallèle au sol. Les coudes légèrement fléchis, lever la charge sur le côté, aligner les bras avec les épaules. Revenir à la position de départ. Garder les abdos tendus.

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

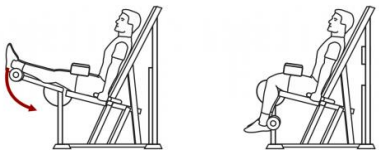
5 : SQUAT



- Les pieds à la largeur des épaules, tenir la barre sur vos trapèzes. Descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90° tout en gardant le dos droit, tête haute, poitrine sortie.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Perception de l'effort	Repos
	1er	**15**	**2-0-2**	**65%**	**02:00**
	2e	**12**	**2-0-2**	**70%**	**02:00**
1	**3e**	**10**	**2-0-2**	**75%**	**02:00**
	4e	**10**	**2-0-2**	**75%**	**02:00**
	5e	**8**	**2-0-2**	**80%**	**02:00**

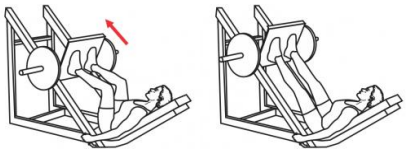
6 : Flexion de genoux assis sur machine



- Placer les appuis sous les chevilles, tirer sur les appuis jusqu'à ce que vos genoux soient à 90°. Garder le dos droit et les abdos tendus.

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

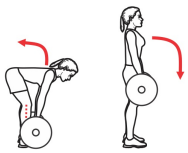
7 : Leg Press incliné appui moyen



- Placer les pieds parallèles à la largeur des épaules. Faire des extensions et des flexions de genoux en gardant le dos appuyé sur le dossier. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Perception de l'effort	Repos
	1er	**15**	**2-0-2**	**65%**	**02:00**
	2e	**12**	**2-0-2**	**70%**	**02:00**
1	**3e**	**10**	**2-0-2**	**75%**	**02:00**
	4e	**10**	**2-0-2**	**75%**	**02:00**
	5e	**8**	**2-0-2**	**80%**	**02:00**

8 : Deadlift, les jambes tendues



- Debout, les pieds sous les épaules, prendre une barre (paumes de mains vers vous) en ayant les tibias près de la barre. Tout en gardant le dos droit (les hanches engagées), parallèle au sol et la tête droite, lever le corps à la verticale. Lors du retour au sol, bien engagé le corps en dirigeant les fessiers vers l'arrière. Garder le corps bien engagé et travailler en contrôle.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Perception de l'effort	Repos
	1er	**15**	**2-0-2**	**65%**	**02:00**
	2e	**12**	**2-0-2**	**70%**	**02:00**
1	**3e**	**10**	**2-0-2**	**75%**	**02:00**
	4e	**10**	**2-0-2**	**75%**	**02:00**
	5e	**8**	**2-0-2**	**80%**	**02:00**