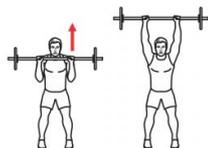


SEANCE HAUT/BAS DU CORPS : LE EPAULES + LES JAMBES

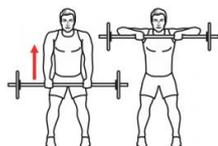
1 : Military Press debout



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, tenir la barre au niveau des épaules, les mains alignées avec les épaules, pousser la barre au-dessus de votre tête. Garder les abdos tendus et le dos droit.

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

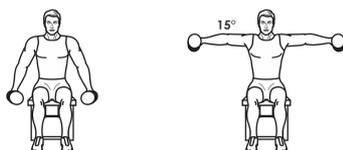
2 : Upright Row avec barre



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête droite et les genoux légèrement fléchis. Lever les mains aux épaules. Prise pronation.

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

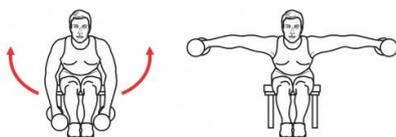
3 : Élévation latérale des bras dumbbell



- Assis sur un banc, débiter avec les bras de chaque côté, mais en gardant une tension dans les épaules. Lever les bras de chaque côté à la hauteur des épaules en gardant les bras alignés avec le corps et les coudes légèrement fléchis (environ 15°). Prise neutre ou marteau (paumes vers vous).

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Perception de l'effort	Repos
1	1er	15	2-0-2	65%	01:30
	2e	12	2-0-2	70%	01:30
	3e	10	2-0-2	75%	01:30
	4e	10	2-0-2	75%	01:30
	5e	8	2--2	80%	01:30

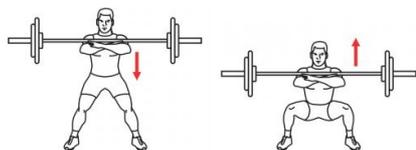
4 : Seated Bent Over Fly avec dumbbell



- Assis sur le bord d'un banc, les pieds ensemble, le ventre près des cuisses, tenir un dumbbell dans chaque main. Lever les bras de chaque côté à la hauteur des épaules tout en gardant le corps incliné vers l'avant. Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute.

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

5 : Barbell Front Squat bras croisés appui large



- Debout, croisez vos bras pour tenir la barre avec vos mains près des épaules. Les pieds à l'extérieur des épaules, descendre les cuisses parallèles au sol. Garder le dos droit, tête haute et les abdos tendus.

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

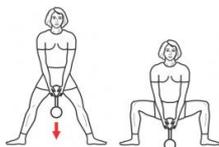
6 : Split Squat genou au sol avec dumbbell



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et la poitrine sortie. Descendre en touchant le sol avec votre genou et remonter en restant bien droit.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	5	15;12;10;10;8	2-0-2	01:30

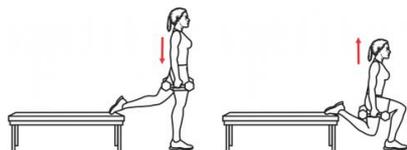
7 : Développé jambe Sumo / Dumbbell Sumo Squat



- Garder le dos droit, tête haute et les abdos tendus. Position large des jambes.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Perception de l'effort	Repos
1	1er	15	2-0-2	65%	02:00
	2e	12	2-0-2	70%	02:00
	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 : Développé de jambe avec dumbbell pied sur banc



- Développé à une jambe avec un pied sur un banc. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	5	15;12;10;10;8	01:30