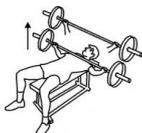


## SEANCE HAUT DU CORPS : PECS + BICEPS

## 1 : Développé pectoraux couché avec barre prise large



- Garder le dos à plat sur le banc - Prise large

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

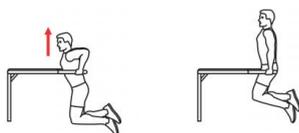
## 2 : Développé pectoraux incliné avec dumbbell



- Garder le dos à plat sur le banc et les abdos tendus - Débuter l'exercice les dumbbells au niveau des pectoraux, soulever les dumbbells en gardant les avant-bras sous les dumbbells et pousser verticalement - Prise pronation

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 : Dips / Extension coudes prise neutre



- Les mains en appui, prise neutre ou marteau, faire des flexions et des extensions de coudes. Allonger complètement les bras, les épaules au-dessus des mains. Garder le dos droit, tête haute et abdos tendus.

Sem.	Séries	Note
1	5	No limit

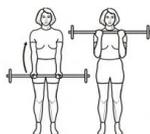
## 4 : Dumbbell Fly incliné prise pronation



- Garder le dos à plat sur le banc et les abdos tendus - Garder les coudes légèrement fléchis - Prise pronation

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

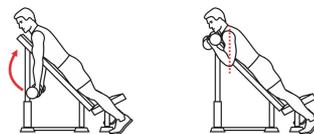
## 5 : Biceps Curl avec barre



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Garder les genoux légèrement fléchis

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 : DB Spider Curl



- Couché sur le ventre sur un banc incliné, tenir un dumbbell dans chaque main prise supination (paumes de mains vers l'avant). Débuter avec une extension complète de coudes. Fléchir les coudes en maintenant les bras (coude à épaule) perpendiculaires au sol. Revenir à la position de départ et répéter.

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

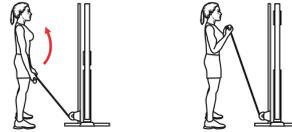
## 7 : Dumbbell biceps curl prise neutre



- Debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds à la largeur des épaules, faire des flexions de coudes les paumes de mains vers vous (prise neutre ou marteau). 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

## 8 : Debout Biceps Curl sur poulie



- Tenir la barre du câble en prise supination (paumes de mains vers l'avant). Faire des flexions de coudes. Garder le dos droit, abdos tendus et les genoux légèrement fléchis.

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