

SEANCE HAUT DU CORPS : PECS + BICEPS

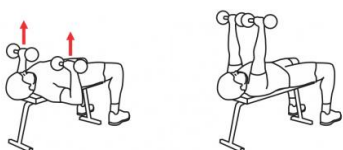
1 : Développé incliné



- Coucher sur un banc incliné, tenir une barre, les bras droits, les pouces à l'extérieur des épaules. Descendre la charge en amenant la barre sur la poitrine et remonter à la verticale. Garder le dos droit 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	75%	02:00

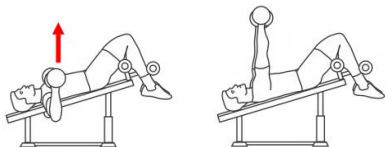
2 : Développé couché avec les haltères



- Tout en gardant le dos à plat sur le banc, faire des développés couchés avec dumbbells. Garder les coudes alignés avec les épaules. Prise pronation.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	5	15;12;10;10;8	2-0-2	02:00

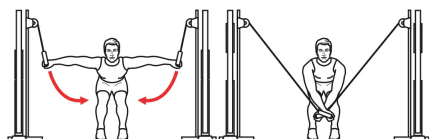
3 : Développé décliné avec dumbbell



- Garder le dos à plat sur le banc et les abdos tendus - Garder les avant-bras perpendiculaires au sol et les coudes alignés avec les épaules lors de la monter et descente - 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

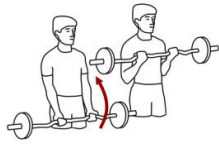
4 : Cable Incline poulie haute



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, le corps incliné vers l'avant, tenir les poignées des câbles en prise neutre (paumes de mains vers le bas). Descendre les mains et les croisées devant votre poitrine en gardant les coudes légèrement fléchis. Garder le dos droit et les abdos tendus.

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



- Les pieds à la largeur des épaules, faire des flexions de coudes en tenant la barre avec les mains à la largeur des épaules prise supination (paume vers l'avant). Garder les abdos tendus et le dos droit.

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	70%	01:30
	4e	10	2-0-2	75%	01:30
	5e	18	2-0-2	80%	01:30

6 : Reverse curl avec barre sur banc



- Garder le dos droit et les abdos tendus. Prise pronation.

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	2-0-2	80%	01:30

7 : Flexion coude avec dumbbell alterné assis



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Prise supination

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	2-0-2	80%	01:30

8 : Flexion coude isolée en prise neutre



- Garder le dos droit et les abdos tendu

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	2-0-0	80%	01:30