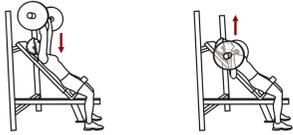


## SEANCE HAUT DU CORPS : PECS + BICEPS

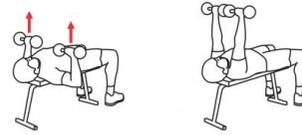
### 1 : DEVELOPPE COUCHE INCLINE



- 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	Note	Repos
1	5	10	Faire 10 répétitions max (RM)	02:00

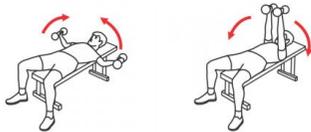
### 2 : DEVELOPPE COUCHE HALTERE



- 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	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

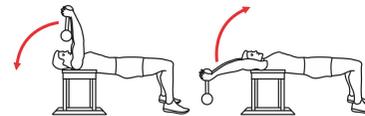
### 3 : Dumbbell Fly prise neutre



- Garder le dos droit et les abdos tendus. Garder les coudes légèrement fléchis. Prise neutre.

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

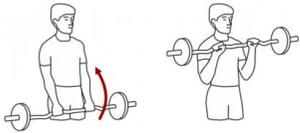
### 4 : PULL OVER



- Placer le haut du dos sur un banc. Garder les bras droits. Descendre jusqu'à ce que les coudes soient alignés avec les épaules (ou un peu plus). Garder le dos droit et les abdos tendus.

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

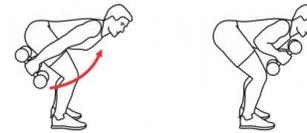
5 : REVERSE CURL



- Tenir une easy-bar en prise pronation, paumes de mains vers le bas. Faire des flexions de coudes. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	5	10	Faire 10 répétitions max (RM)

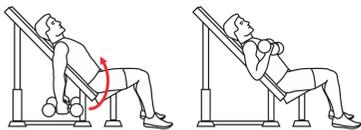
6 : SHANK BICEPS CURL



- Tenir un dumbbell dans chaque main, prise neutre, les bras droits de chaque côté des cuisses. Tout en gardant le dos droit parallèle au sol et les genoux fléchis, faire des flexions de coudes. Amener la charge vers la poitrine.

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 : BICEPS CURL INCLINE ASSIS



- Assis sur un banc incliné à environ 45°, tenir un dumbbell dans chaque main. Faire des flexions et des extensions de coudes de prise neutre à prise supination (paumes de mains vers vous).

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

8 : FLEX DU COUDE ISOLE



- Garder le dos droit et les abdos tendu

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