

PROGRAMME ANTI STAGNATION

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	QUADRICEPS	PRESSE OBLIQUE	30	4	1'30
		SQUAT	30	4	1'30
		FENTES AVANT	30	4	1'30
		CHAISE	MAXIMUM	5	1'30
	TRICEPS	POULIE PRONATION	30	4	1'
		BARRE AU FRONT	30	4	1'

Il faut viser la lune, parce qu’au moins, si vous échouez, vous finirez dans les étoiles.

Oscar Wilde

SEANCE 2	DORSAUX	ROWING BARRE	30	3	2'
		TRACTIONS	MAXIMUM	3	2'
		TIRAGES HORIZONTAUX	30	3	45"
	ISCHIOS	SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	30	4	1'45
		LEG CURLS	30	4	1'
	ABDOS	RELEVÉS DE BUSTE BANC INCLINÉ	MAXIMUM	10 MINUTES	X
		CRUNCH POULIE	MAXIMUM		

SEANCE 3	DELTOIDES	DÉVELOPPÉS ARNOLD	30	3	2'
		DÉVELOPPÉS BARRE DEBOUT	30	3	1'30
		TIRAGE MENTON	30	3	1'30
	MOLLETS	MOLLETS AU CADRE GUIDE	30	6	"30

SEANCE 4	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	30	3	2'
		DÉVELOPPÉ INCLINÉ	30	3	1'30
		POULIE VIS-À-VIS	30	3	"45
	BICEPS	CURL DEBOUT BARRE	30	4	1'30
		CURL BARRE LARRY SCOTT	30	4	1'30
	GAINAGE CARDIO	GAINAGE	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO	45 MINUTES	X	X