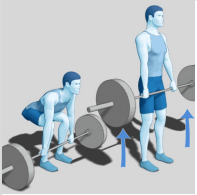




Toujours être en contrôle de la charge et avoir une bonne technique, par la suite s'assurer d'augmenter l'intensité de chaque exercices en augmentant les poids! Pause de 2 à 3 minutes entre chaque séries. La première série est un échauffement asser facile (pourrais faire 4 ou 5 répétitions de plus). La deuxième série est plus difficile (pourrais faire 1 ou 2 répétitions de plus). La dernière série de chaque exercices devrais être très difficile. (pourrais pas faire 1 autre répétition)

Entraîneur: Carl Cholette

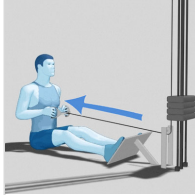
Soulevé de terre



Garder dos bien droit. Chest sortie/bomber. Regarder droit devant. Abdos contracté. Garder 2 rep en réserve.

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00
2	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00
3	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00
4	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00

Rowing



Garder le dos bien droit. Coller les omoplates, éviter de hausser les épaules. Coudes près du corps. tempo:2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
2	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
3	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
4	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00

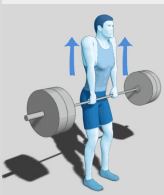
Lat pull-down supination



Coller les omoplates et bomber la poitrine. Ramener les coudes le long du corps et non vers l'arrière. tempo:2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
2	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
3	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
4	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00

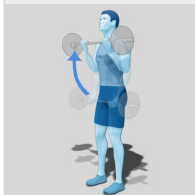
Shrug



faire sur un smith machine ou dans une cage pour ta protection. tempo:2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00
2	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00
3	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00
4	3	12		03:00
		10		03:00
		8		03:00

Biceps avec barre



Contracter les abdos et les fessiers. Ne pas donner de "coups". tempo:2-0-1-0

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
2	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
3	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
4	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00

Extension du dos sur banc



Optionnel: remplace le soulevé de terre. Ne pas aller trop haut. Droit comme une planche. tempo:2-0-1-1

Sem.	Séries	Rép.	Charge	Repos
1	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
2	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
3	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00
4	3	12		02:00
		10		02:00
		8		02:00