



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 assez 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

Développé couché



Bas du dos bien appuyé sur le banc. Contrôler la charge.
Tempo: 2-0-1-0

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

Bench press incliné avec



Bas du dos bien appuyé sur le banc. Contracter les pectoraux dans le haut du mouvement.
Tempo: 2-0-1-0

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

Abduction épaule avec



Réaliser avec une charge légère mais en amplitude maximale (et lentement).
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

Fly inversé sur machine



Garder le dos bien droit, coller les omoplates et éviter de hausser les épaules.
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

Extension des bras sur



Garder le corps très droit en tout temps. Abdos contracté. Essayer de travailler exclusivement avec les triceps.
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