

PROGRAMME HOMME PHASE 2 : 3 mois



Echauffement : 5 minutes Repos entre les séries : 1.30 minute

Jour 1



Développé couché **ou** incliné
6 séries en de 10 à 12 répétitions
Charge : moyenne à lourde



Dips libre **ou** machine
4 séries de 10 à 15 répétitions



Pull over tendu **ou** fléchi
4 séries de 10 à 15 répétitions
charge : moyenne à lourde



Développé militaire libre **ou** guidé : 4 séries de 8 à 10 répétitions
charge : moyenne



Biceps au banc Larry Scott **ou** machine à biceps assis
4 séries de 10 à 12 répétitions
charge : moyenne



Barre au front **ou** haltères
4 séries de 10 à 15 répétitions
charge : moyenne



Abdos machine **ou** obliques
3 séries de 30 à 50 répétitions
charge : légère



Cardio tapis **ou** elliptiques
15 minutes

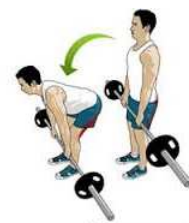
Jour 2



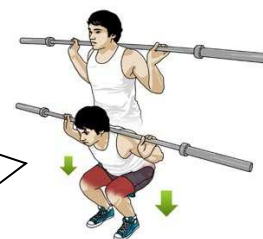
Dos tirage nuque **ou** pecs
4 séries de 10 à 12 répétitions
Charge : moyenne



Dos tirage bas **ou** tractions
Serrées
4 séries de 10 à 12 répétitions
Charge : moyenne



Soulevé de terre
4 séries de 10 à 12 répétitions
Charge : moyenne à lourde



Squat barre libre **ou** guidée
Ou presse a cuisses
5 séries de 10 à 12 répétitions
charge : moyenne à lourde



Trapèzes barre au menton
4 séries de 15 reps
Charge : moyenne



Biceps curls debout barre Z
3 séries de 15 reps
Charge : moyenne



Abdos crunch
3 séries maximum de 30 reps



Gainage parallèle au sol
3 fois 1 minute mini

