

PROGRAMME HOMME : PHASE 3 : 2 mois

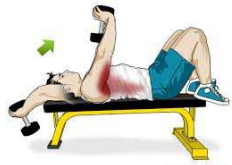


Echauffement : 5 minutes Repos entre les séries : 1 minute maxi

JOUR 1



Développé couché **ou** incliné
3 séries en de 15 à 20 répétitions
Charge : moyenne



Pull over tendu **ou** fléchi
3 séries de 15 à 20 répétitions
charge : moyenne



Butterfly machine **ou** haltères
3 séries de 15 à 20 répétitions
charge : moyenne



Trapèzes barre au menton **ou**
poulie 3 séries : de 20 reps
Charge : moyenne



Barre au front **ou** haltères
3 séries de 15 répétitions
charge : moyenne



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



Gainage parallèle au sol
3 fois 1 minute mini



Cardio tapis **ou** elliptiques
10 à 15 minutes

Jour 2



Soulevé de terre
3 séries de 15 à 20 répétitions
Charge : moyenne



Quadriceps à la machine
3 séries de 15 à 20 répétitions
Charge : moyenne



Epaules élévations **haltères**
3 séries de 10 à 12 répétitions
Charge : moyenne



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



Biceps Curls concentré assis
3 séries de 10 reps
Charge : moyenne



Triceps barre Z nuque assis
3 séries de 15 à 20 reps
Charge : moyenne

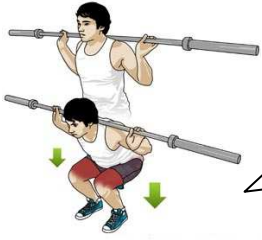


Abdos crunch **ou** relevé
jambes
3 séries maximum de 30 reps



Cardio tapis **ou** elliptiques
10 à 15 minutes

Jour 3



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



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



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



Biceps assis avec altères :
4 séries de 8 à 10
répétitions
charge : moyenne



Triceps poulies haute : 4
séries de 15 à 20 répétitions
charge : moyenne



Abdos relevé de jambes fléchis
4 séries au max de reps



Cardio tapis **ou** elliptiques
15 minutes