

VOLUME MUSCULAIRE MAX - 2 SEANCES PAR SEMAINE

Duré : 10 semaines

Entrainement à 70% du maxi ex : votre max est 100 kg au **couché** donne 70kg

Echauffement cardio 10 minutes / entre les séries 2 minutes de repos



JOUR 1 : pectoraux + triceps + trapèzes + abdominaux

» Pectoraux

1er exercice : développé **couché**

2 séries d'échauffement puis 4 séries de 12 à 15 répétitions

2ème exercice : développé incliné avec haltères

1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions

3ème exercice : pull-over

1 série d'échauffement puis 4 séries de 15 à 20 répétitions

» Triceps

1er exercice : barre au front allongé

1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 15 répétitions

2ème exercice : dips

3 séries de 12 à 15 répétitions

3ème exercice : tirage à poulie haute 3 séries jusqu'à l'échec

» Trapèzes

1er exercice : barre Z au menton : 4 séries jusqu'à l'échec

» Abdominaux : Relevé de jambes : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions

JOUR 2 : dos + épaule + biceps + abdominaux

» Dos

1er exercice : tirage buque :

1 série d'échauffement puis 5 séries de 10 à 12 répétitions

2ème exercice : tirage bas assis

1 série d'échauffement puis 4 séries de 10 à 12 répétitions

2ème exercice : soulevé de terre

2 séries d'échauffement puis 4 séries de 10 à 15 répétitions

Epaules

1er exercice : développé militaire debout

2 séries d'échauffement puis 4 séries de 8 à 12 répétitions

2ème exercice : élévations latérale machine ou haltères

1 série d'échauffement puis 4 séries de 15 à 20 répétitions

» Biceps

1er exercice : curl debout à la barre (Z ou droite)

1 série d'échauffement puis 3 séries de 10 à 12 répétitions

2ème exercice : curl avec haltères au pupitre ou machine

1 série d'échauffement puis 4 séries de 12 à 15 répétitions

3ème exercice : biceps a la poulie avec barre

3 séries jusqu'à l'échec

» Abdominaux : Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 15 à 20 répétitions