

Objectif Force : 3 jours par semaine



JOUR 1 : pectoraux + épaules + triceps + abdominaux

Pectoraux /épaules

1er exercice : développé couché

2 séries d'échauffement puis 5 séries de 8 à 2 répétitions lourdes
Travail en pyramide

2ème exercice : développé incliné haltères

1 ou 2 séries d'échauffement puis 5 séries de 6 à 8 répétitions
Travail en pyramide

3ème exercice : Développé militaire

1 série d'échauffement puis 5 séries de 4 à 8 répétitions
Travail en pyramide

Triceps

1er exercice : Barre au front

1 séries d'échauffement puis 5 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

2ème exercice : dips sur bord de banc

1 série d'échauffement et 4 séries de 6 à 12 répétitions

Abdominaux et fin

Relevé de jambes : 3 ou 4 séries à l'échec

JOUR 2 : dos + jambes +biceps + abdominaux

Quadriceps

1er exercice : squat

2 séries d'échauffement puis 5 séries de 6 à 8 répétitions lourdes

2ème exercice : presse à cuisses

2 séries d'échauffement puis 5 séries de 8 à 10 répétitions charge moyenne

Dos

1er exercice : soulevé de terre

1 séries d'échauffement puis 6 séries de 4 à 8 répétitions lourdes
Travail en pyramide

2ème exercice : Rowing debout charge moyenne

1 série d'échauffement puis 4 séries de 4 à 6 répétitions

Biceps

1er exercice : curl ou banc larry scott avec haltères

1 séries d'échauffement puis 6 séries de 4 à 8 répétitions lourdes

2ème exercice : Tractions prise serrée ou large

4 séries de 4 à 6 répétitions + 2 séries au max de répétitions

Abdominaux

Relevé de buste : 3 ou 4 séries de 30 à 50 répétitions

Travail en pyramide

Exemple au développé couché.

2 séries d'échauffement à 30 kg

1 série de 8 reps à 50 kg

1 série de 6 reps à 60 kg

1 série de 4 reps à 70 kg

1 série de 6 reps à 60 kg

1 série de 8 reps à 50 kg

JOUR 3 : Dos +trapèzes + pec + abdominaux

Dos

1ème exercice : tractions prise large derrière nuque

4 séries de 4 à 8 répétitions

2ème exercice : Rowing 1 à 1 bras

1 série d'échauffement puis 4 séries de 6 à 8 répétitions

Trapèzes

1er exercice : barre au menton

1 série d'échauffement puis 4 séries 4 à 8 répétitions

Pec/dos

1er exercice : pull-over bras tendus

1 série d'échauffement puis 5 séries de 6 à 8 répétitions

Travail en pyramide

Triceps/pecs

1ème exercice : dips penchés

4 séries de 6 à 12 répétitions + 2 série au maxi reps

Abdominaux

Gainage : parallèle au sol 3 fois 1 minute minimum

Pompes : 3 séries à l'échec + disque sur le dos