

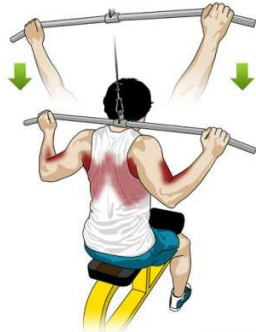
EXEMPLE : SÉANCE # 4

GROUPE MUSCULAIRE : DOS-PECS-QUADS-ISCHIOS-FESSIERS-MOLLETS

En alternance :

Dorsaux : Tirage nuque avec barre droite face à la machine : 3/12

Pectoraux : Développé couché avec barre guidée au cou double contraction : 3/10



© Espace-musculation.com



© Espace-musculation.com

En alternance :

Dorsaux : Rameur poulie basse avec barre droite dos à 90° en pronation contraction 2 sec. (prise large) : 3/10
--

Pectoraux : Poulie basse vis-à-vis tirage en supination haut des pectoraux contraction 1 sec : 3/10



© Espace-musculation.com



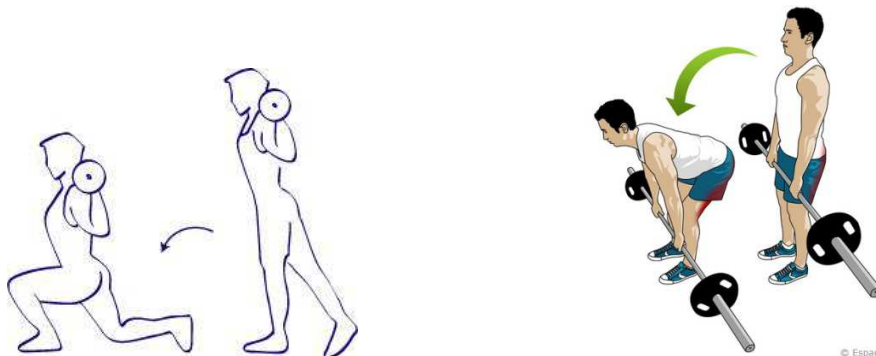
(**barre droite, prise large)

Lombaires : Banc lombaire en hyperextension : 3/15



Quadriceps : Fente avant barre libre en marchant : 3/20

Ischio-jambiers : Good morning avec barre droite pieds larges : 3/12



© Espace-musculation.com

(**pieds large)

Fessiers : Machine à fessiers une jambe à la fois : 3/12

Fessiers : Haussement du bassin avec omoplate sur banc droit : barre ou disque sur bassin (tenir 2 sec en haut) (pied en canard) : 3/10



Mollets : Presse debout machine en 2 temps : 3/12

Mollets : Presse assis complet : 3/15

