

PROGRAMME SECHE N°1

JOUR 1

MUSCLES	EXERCICES	CHARGE	NB DE SERIES	NB DE REPS	TDR
Échauffement	Vélo	-	-	5 min	2 min
Pecs	Écarté poulie vis a vis	75 % de votre max	3	15	1 min
	Développé couché	75 % de votre max	3	15	1 min
	Développé incliné	50 % de votre max	3	20	1 min
Dos	L'oiseau	50 % de votre max	4	20	1 min
	Traction prise écarté	-	4	15	1 min
	Rameur	50 % de votre max	4	15	1 min

JOUR 2

MUSCLES	EXERCICES	CHARGE	NB DE SERIES	NB DE REPS	TDR
Cardio	Monté de genoux	-	5	1 min 30 s	30 s
Abdos/Obliques	Oblique crushi	-	4	25 (D/G)	30 s
	Gainage	-	3	1 min (D/G/N)	30 s
	Lever de jambes	-	4	25	30 s

JOUR 3

MUSCLES	EXERCICES	CHARGE	NB DE SERIES	NB DE REPS	TDR
Échauffement	Rameur	-	-	5 min	2 min
Cuisses	Presse	75 % de votre max	3	15	1 min
	Quadriceps	75 % de votre max	3	15	1 min
	La chaise	-	5	1 min	30 s
	Pompes canif	-	3	15	30 s
Épaules	Développé militaire	50 % de votre max	4	20	45 s
	Élévation latéral	50 % de votre max	3	20	30 s

JOUR 4

MUSCLES	EXERCICES	CHARGE	NB DE SERIES	NB DE REPS	TDR
Cardio	Burpees	-	5	1 min 30 s	30 s
Abdos/Obliques	Obliques crushi	10 kg	4	25 (D/G)	30 s
	Gainage	10 kg	3	1 min(D/G/N)	30 s
	Lever de jambes	10 kg	4	25	30 s

JOUR 5

MUSCLES	EXERCICES	CHARGE	NB DE SERIES	NB DE REPS	TDR
Échauffement	Corde à sauté	-	3	100	2 min
Biceps	Soulevé d'haltères	50 % de votre max	4	20	30 s
	Biceps (avec machine)	75 % de votre max	4	15	1 min
	Curl au vis a vis	50 % de votre max	3	20	30 s
	Extension barre poulie haute	75 % de votre max	3	15	1 min
Triceps	Extension corde poulie haute	75 % de votre max	3	15	1 min
	Dips	-	4	20	30 s

JOURS 6 et 7 repos total !!!

