

**Jour 1 : Pectoraux / Triceps**

Muscles	Exercices	Séries	Reps	Repos
Pectoraux	Développé Couché (Pyramidal)	4	15-10-6-6	90s
	Développé Incliné avec haltères	3	6	2 min
	Dips	2	Max	2 min
	Poulie vis à vis ou Butterfly	3	Dégressives	2 min
Triceps	Extension barre front	4	8	90s
	Extension corde poulie haute	4	Dégressives	2 min

**Jour 2 : Cuisses / mollets / Abdos**

Muscles	Exercices	Séries	Reps	Repos
Cuisses	Presse	3	15-10-6	90s
	Squat	4	8	2 min
	Legs extension	4	10	2 min
	Legs Curls	3	10	90s
Mollets	Presse debout	5	12	90s
Abdos	Crunchs	6	Max	30s

**Jour 3 : Repos****Jour 4 : Dos / Biceps**

Muscles	Exercices	Séries	Reps	Repos
Dos	Tirage vertical devant	4	15.10.6.6	2 min
	Tirage nuque	4	8	2 min
	Soulevé de terre	2	10	2 min
	Rowing assis	3	8	2 min
Biceps	Curls barre EZ	3	10	90s
	Curls barre droite pronation	3	12	90s
	Curls alternés	1	Dégressive	

**Jour 5 : Epaules / Trapèzes / Abdos**

Muscles	Exercices	Séries	Reps	Repos
Epaules	Développé haltères	3	10	90s
	Rowing menton	3	8	90s
	Elévations latérales	2	8	90s
	Oiseau	2	10	90s
Trapèzes	Shrugs	3	8	90s
Abdos	Chaise romaine	6	Max	30s
Abdos	Gainage (planche)	5	A l'échec	30s