

Analyser et trouver les objectifs des séances

Quels problématiques rencontrés vous ?

Séance 1

Exercices principaux

Développé couché

4 x 8 RM 2/0/1/1 R: 1'30

Tirage horizontale

4 x 8 RM 2/0/1/1 R: 1'30

Exercices secondaires renforcement RPE 8/9 4 x 10 sur chaque exercice R :1'30
2/0/2/0

En super set Tirage bucheron / Développé Écarté

En super set Biceps curl / triceps à la poulie

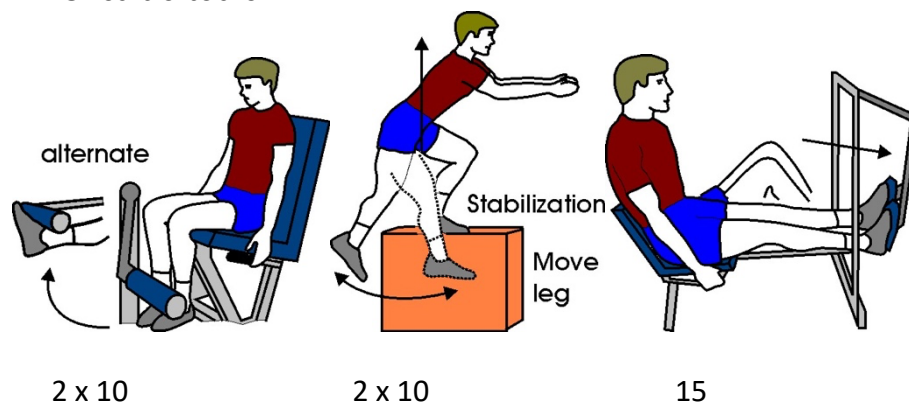
Abdo

3 x 20 machine : ou flexion de buste à la poulie

Séance 2

Renforcement Genoux

En Circuit 6 tours R :2'



+ Abdo / DOS

Séance 3

Développé incliné

4 x 8 RM 2/0/1/1 R: 1'30

Tirage vertical

4 x 8 RM 2/0/1/1 R: 1'30

Exercices secondaires renforcement RPE 8/9 4 x 10 sur chaque exercice R :1'30
2/0/2/0

En super set dev Jammer / butterfly

Schrugs

3 x 12 good morning