

## Programme muscle 1x par semaine

<b>Lundi</b>			
<b>Muscles</b>	<b>Exercices</b>	<b>Serie/Rep</b>	<b>Repos</b>
Dos	Tractions Pronation	4x max	1mi30
	Soulevé de Terre Sumo	14, 12, 10, 8	1min30/2min
	Tirage à la barre en T	4x8	1min30/2min
	Rowing Buste Penché Haltères	4x12	1min
	Tirage à la poulie basse	4x10	1min30/2min
	Pull-Over Poulie Haute	4x15	45sec

<b>Mardi</b>			
<b>Muscles</b>	<b>Exercices</b>	<b>Serie/Rep</b>	<b>Repos</b>
Pecs	Développé Couché Barre	15, 12, 10, 8	1min30/2min
	Développé Incliné Haltères	4x8	1min30
	Ecarté Couché Decliné Haltères	4x10	1min30
	Ecarté Poulis vis-à-vis Basse	4x12	1min30
	Pull-Over	4x15	1min
	Développé Machine Prise Marteau	4x15	1min

<b>Mercredi</b>			
<b>Muscles</b>	<b>Exercices</b>	<b>Serie/Rep</b>	<b>Repos</b>
Jambes	Squat	15, 12, 10, 8	2min
	Fentes	4x10	1min30
	Presse à Cuisse	12, 10, 8, 6	1min30/2min
	Leg extension	4x12	1min
	Leg Curl	4x12	1min
	Mollets (debout ou assis)	4x15	45sec

**Jeudi**

<b>Muscles</b>	<b>Exercices</b>	<b>Serie/Rep</b>	<b>Repos</b>
Epaules	Développé Militaire Barre	15, 12, 10, 8	1min30/2min
	Développé Arnold	4x8	1min30/2min
	Elévations latérales	4x12	1min
	Elévations latérales Buste Penché	4x12	1min
	Elévations Frontale	4x12	1min
	Elévations latérales Machine	4x15	45sec

**Vendredi**

<b>Muscles</b>	<b>Exercices</b>	<b>Serie/Rep</b>	<b>Repos</b>
Biceps	Curl Barre Olympique Prise Large	15, 12, 10, 8	1min30
	Curl Haltères Banc Incliné	4x10	1min30
	Curl Prise Marteau	4x10	1min30
	Curl au Pupitre	4x15	45sec
Triceps	Développé Couché Serré	15, 12, 8, 10	1min30
	Barre Front	4x10	1min30
	Dips	4x10	1min30
	Kick Back Haltères	4x12	1min