



Poitrine et abdo

1A - Incline Bb Press



après 5 sec. ajoute 3 reps.

| Sem. | Séries | Rep | Tempo | Charge (lb) | Repos |
|------|--------|---------|-------|-------------|-------|
| 1-4 | 3 | 12 - 15 | 2-1-2 | | 00:30 |

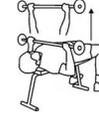
1B - Cable Fly



après 5 sec. ajoute 3 reps

| Sem. | Séries | Rep | Tempo | Charge (lb) | Repos |
|------|--------|---------|-------|-------------|-------|
| 1-4 | 3 | 12 - 15 | 2-1-2 | | 01:30 |

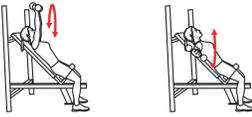
2A - Développé pectoraux avec barre



après 5 sec. ajoute 3 reps

| Sem. | Séries | Rep | Tempo | Charge (lb) | Repos |
|------|--------|---------|-------|-------------|-------|
| 1-4 | 3 | 12 - 15 | 2-1-2 | | 00:30 |

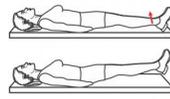
2B - Incline DB Chest Fly



après 5 sec. ajoute 3 reps

| Sem. | Séries | Rep | Tempo | Charge (lb) | Repos |
|------|--------|---------|-------|-------------|-------|
| 1-4 | 3 | 12 - 15 | 2-1-2 | | 01:30 |

3 - Contraction Abdominale lever de talons



- Les mains sous les fesses, les jambes droites, lever les talons et maintenir. Garder les abdos tendus et le dos plat au sol.

| Sem. | Séries | Durée | Tempo | Charge (lb) |
|------|--------|-------|-------|-------------|
| 1-4 | 1 | 01:00 | | |

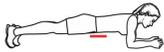
4 - Élévation de jambes droites suspendu



- Garder les abdos contractés et le dos appuyé. Débuter les jambes droites sous le corps et les lever devant vous.

| Sem. | Séries | Rep | Tempo | Charge (lb) | Repos |
|------|--------|-----|-------|-------------|-------|
| 1-4 | 8 | 8 | 2-1-2 | | 00:10 |

5 - Planche sur coudes isométrique



- Faire la planche sur les coudes. Garder les abdos contractés, le dos droit, la tête haute et les coudes sous les épaules. Maintenir la position.

| Sem. | Séries | Durée | Tempo | Charge (lb) |
|------|--------|-------|-------|-------------|
| 1-4 | 1 | 01:00 | | |

6 - Crunch jambes croisées



- Garder le dos à plat au sol et les abdos contractés au départ. Croiser vos jambes.

| Sem. | Séries | Rep | Tempo | Charge (lb) | Repos |
|------|--------|-----|-------|-------------|-------|
| 1-4 | 8 | 8 | 2-1-2 | | 00:10 |

7 - Planche latérale sur coude avec rotation du tronc



30 chaque côté. En position de planche latérale sur coude, le bras à la verticale, tourner les épaules tout en traversant la main de l'autre côté de votre corps. Revenir à la position de départ et répéter. Garder vos abdos contractés.

| Sem. | Séries | Rep | Tempo | Charge (lb) |
|------|--------|-----|-------|-------------|
| 1-4 | 1 | 30 | 2-1-2 | |



8 - Wood Chop horizontale



30 chaque côté

| Sem. | Séries | Tempo | Charge (lb) |
|------------|----------|--------------|-------------|
| 1-4 | 1 | 2-1-2 | |

9 - Abdominaux / Crunch



| Sem. | Séries | Tempo | Charge (lb) |
|------------|----------|-------|-------------|
| 1-4 | 1 | | |