

ENTRAÎNEMENT POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA PARTIE STERNALE DES PECTORAUX

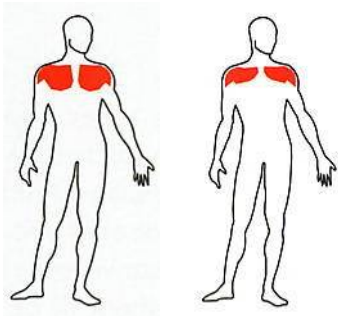
Anatomie du grand pectoral :

Ce muscle s'attache sur la clavicule (aux deux tiers internes du bord antérieur), le long du sternum, sur les 6 premiers cartilages costaux, et la septième côte.

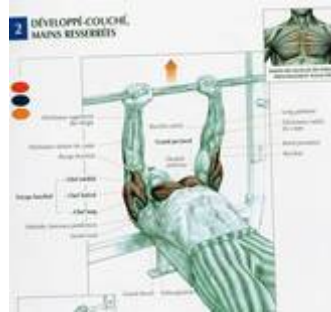
Il se termine sur la crête externe de la coulisse bicipitale.

Son action :

Adduction et rotation interne du bras

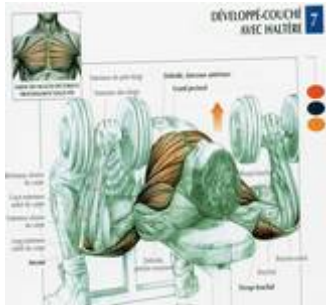


Exercice N°1— Développé-couché, mains resserrées



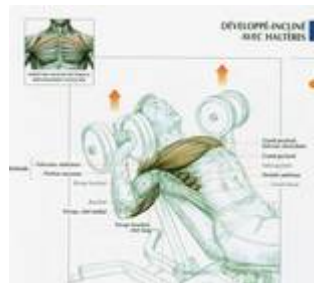
Allongé sur un banc horizontal, les fessiers en contact avec le banc, les pieds au sol, saisir la barre avec un écartement variable de 10 à 40 cm. Cet exercice est excellent pour développer les pectoraux au niveau du sillon sternal ainsi que les triceps

Exercice N°2—Développé-couché avec haltères



Cet exercice est similaire au développé à la barre, mais, par sa plus grande amplitude d'exécution, il favorise l'étirement des grands pectoraux. Bien que moins intensément, les triceps et les faisceaux antérieurs du deltoïde sont moins sollicités.

Exercice N°3— Développé-incliné avec haltères



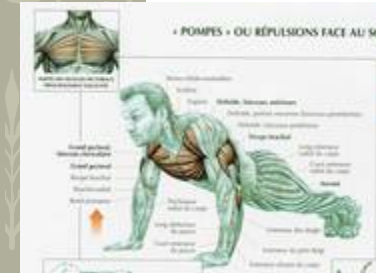
Cet exercice, intermédiaire entre le développé-incliné à la barre est l'écarté incliné avec haltères, travaille les pectoraux principalement leurs faisceaux claviculaires tout en les assouplissant.

SRB MUCULATION FITNESS

WWW.SRB-MUSCULATION.FR

? feel good and you ?

Exercice N°4— Pompes « ou répulsions face au sol



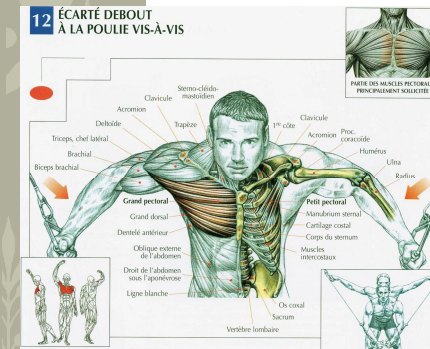
En variant l'inclinaison du buste, on localise le travail :

- sur le faisceau claviculaire du grand pectoral : pieds surélevés
- Sur la partie inférieure du grand pectoral : buste surélevé.

En variant l'écartement des mains, on localise le travail :

- la partie externe du grand pectoral : mains écartées
- La partie sternale des pectoraux : mains rapprochées.

Exercice N°5— Ecarté debout à la poulie vis-à-vis



Excellent pour travailler les muscles grands pectoraux, cet exercice permet, en séries longues, d'obtenir une bonne congestion musculaire.

Pour accentuer le travail sur la partie sternale des pecto-

raux, croiser les bras en fin de mouvement.

AFIN DE TRAVAILLER LA MASSE MUSCULAIRE (HYPERTROPHIE MIOFIBRILAIRE) JE CONSEILLE D'EFFECTUER DES SÉRIES DE 06 À 10 RÉPÉTITIONS, L'INTENSITÉ SOIT ÊTRE COMPRISE ENTRE 75 ET 85 % D'UNE REP MAXI. (EXEMPLE POUR 100 KG, LE POIDS VARIRA ENTRE 75 ET 85 KG POUR 6 À 10 REP) LE REPOS POURRAVARIÉ ENTRE 1'30 (SÉRIE DE 10 REPS) ET 2'30 (SÉRIE DE 6 REPS).

CE CYCLE POURRA ÊTRE TRAVAILLÉ SUR UNE DURÉE DE 6 À 8 SEMAINES. LA SÉANCE DEVRA ÊTRE COMPOSÉE DE DEUX EXERCICES DE BASE (POUSSÉ) ET UN EXERCICE ANALYTIQUE.

DEUX SÉANCES PAR SEMAINE ME SEMBLE UNE BONNE FRÉQUENCE, A CONDITION QU'ELLES SOIENT INTENSES.

Exemples :

Séance N°1 :

Développé-couché, mains resserrées

- 2 série de chauffe 20 répétitions et 15 répétitions
- 4 séries : 10 reps—8 reps—6 reps—6 reps

Développé-couché avec haltères

- 4 séries : 10 reps—8 reps—6 reps—6 reps

Pompes « ou répulsions face au sol

- 4 séries : entre 30 & 50 reps, jusqu'à épuisement

Séance N°2 :

Développé-couché, mains resserrées

- 2 série de chauffe 20 répétitions et 15 répétitions
- 4 séries : 8 reps—8 reps—6 reps—6 reps

Développé-incliné avec haltères

- 4 séries : 8 reps

Ecarté debout à la poulie vis-à-vis

- 4 séries : entre 10 & 15 reps

Le travail des pectoraux peut être suivi par une séance de biceps, 2 exercices au maximum avec le même nombre de série et de reps :

Exemple :

curl assis avec haltères

- 5 séries : 10reps—9 reps—8 reps—7 reps—6 reps

curl debout avec barre, prise pronation

- 5 séries : 8 reps—4 x 6 reps