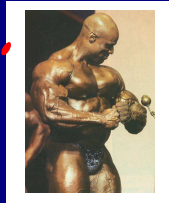


ENTRAÎNEMENT FORCE



Feel good...



MOIS 1

srb-musculation.fr



JOUR 1 :

Pectoraux, triceps-biceps

Exercices	Séries	Reps	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
PECTORAUX						
Développé couché	4	6-5-4-3				
Développé incliné Haltères	4	6-5-4-3				
TRICEPS						
Extension Haltère nuque assis	4	5				
Développé couché prise serrée	4	6-5-4-3				
BICEPS						
Curl Barre	4	6-5-4-3				
Curl sur banc Larry Scott	4	5				

JOUR 2 :

Cuisses, abdos, mollets

Exercices	Séries	Reps	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
CUISSES						
Squat barre (ceinture obligatoire)	5	8-6-4-3-2				
Presse à cuisses	4	5				
Leg curl	4	8-7-6-5				
ABDOS						
Crunch avec poids	4	12				
Relevé de jambes	4	15				
MOLLETS						
Extensions des mollets debout	4	8				
Extension sur la machine assis	4	8				

JOUR 3 :

Dorsaux, Epaules, abdos,

Exercices	Séries	Reps	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
DORSAUX						
T Barre	5	6-5-4-3				
Tirage Barre fixe (lesté)	4	5				
Rowing Barre (ceinture obligatoire)	4	6-5-4-3				
EPAULES						
Développé avant assis avec haltères	4	5				
Haussement d'épaule avec barre (trapèze)	4	8				
Oiseau avec haltères	4	5				
ABDOS						
Crunch lourd (machine)	4	10				
Relevé de jambes	4	15				

Avant chaque séance un échauffement cardio vasculaire est très recommandé (10' vélo pour séance cuisses ou 10' rameur pour séance buste)

Avant chaque série d'un groupe musculaire différent, prévoir une chauffe de 20 & 12 reps pour recruter les fibres et surtout ne pas se blesser (échauffement ostéo-articulaire). C'est un entraînement qui vous fera progresser en terme de force pur, il est important de prendre un temps de repos suffisant, entre 2' et 2'30. **L'intensité doit être à son maximum (85 à 100 % du maxi) Le cycle ne doit pas dépasser 3 à 4 semaines.**

Un complément en protéine et Hydrate de carbone est indispensable pour réparer les fibres musculaires et vous recharger en énergie. Attention de respecter un repos de 48 heures entre chaque groupe musculaire.

Une ceinture pour les exercices à risque (Squat, Rowing barre...)

Bonne chance