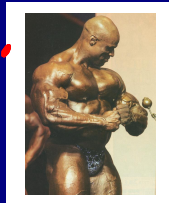


ENTRAÎNEMENT MASSE VOLUME

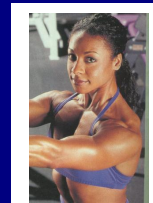


Feel good...



MOIS 1

srb-musculation.fr



JOUR 1 :

Pectoraux, triceps

Exercices	Séries	Reps	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
PECTORAUX						
Développé incliné	6	12.12.10.6.6.6.6				
Développé couché	6	12.12.10.6.6.6.6				
Ecartés en décliné	4	12				
TRICEPS						
Dips	5	12.12.10.6.6.				
Développé couché prise serrée	5	12.12.10.6.6.				
Barre sur front	5	12.12.10.6.6.				

JOUR 2 :

Cuisses, abdos, mollets

Exercices	Séries	Reps	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
CUISSES						
Leg extension	5	12				
Squat	5	12.12.10.6.6				
Presse à cuisses	5	12.12.10.6.6				
Fente avant	4	12.12.10.6				
Leg curl	3	12				
ABDOS						
Crunch	2	15				
Relevé de jambes	2	15				
MOLLETS						
Extensions des mollets debout	2	12				
Extension sur la machine assis	2	12				

JOUR 3 :

Epaules, abdos, mollets

Exercices	Séries	Reps	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
EPAULES						
Développé avec haltères	5	12				
Tirage au menton	5	12.12.10.6.6				
Oiseau avec haltères	5	12.12.10.6.6				
ABDOS						
Crunch	2	15				
Relevé de jambes	2	15				
MOLLETS						
Extensions des mollets debout	2	12				
Extension sur la machine assis	2	12				

JOUR 4 :

Dos, Biceps

Exercices	Séries	Reps	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
DOS						
Rowing barre	6	12.12.10.6.6.6.6				
Tirage horizontal	5	12.12.10.6.6				
Tirage vertical	4	12.10.6.6				
BICEPS						
Curl avec la barre	5	12.12.10.6.6				
Curl assis avec haltères	5	12.12.10.6.6				
Curl au pupitre	2	10				