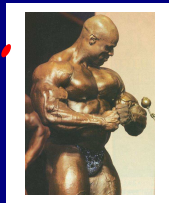


ENTRAÎNEMENT MASSE

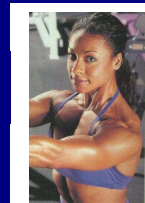


Feel good...



MOIS 1

srb-musculation.fr



JOUR 1 :

Pectoraux, triceps-biceps

Exercices	Séries	Reps	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
PECTORAUX						
Développé couché	6	15-12-8-6-6				
Développé incliné Haltères	4	8-8-6-6				
Ecartés couché	4	8-8-6-6				
TRICEPS						
Extension poulie haute	4	12-10-8-6				
Développé couché prise serrée	4	8-8-6-6				
Barre sur front	4	8-8-6-6				
BICEPS						
Curl Barre	4	8-8-6-6				
Curl haltère assis B/B	3	8-8-6				

JOUR 2 :

Cuisses, abdos, mollets

Exercices	Séries	Reps	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
CUISSES						
Leg extension	6	15-12-8-8-8				
Squat barre	5	10-10-8-8-6				
Presse à cuisses	4	8				
Fente avant	4	8				
Leg curl	4	8				
ABDOS						
Crunch	4	25				
Relevé de jambes	4	15				
MOLLETS						
Extensions des mollets debout	4	15-12-10-10				
Extension sur la machine assis	4	15-12-10-10				

JOUR 3 :

Dorsaux, Epaulles, abdos,

Exercices	Séries	Reps	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
DORSAUX						
T Barre	6	12-10-8-8-6-6				
Tirage Barre fixe (lesté)	4	10-8-8-6				
Rowing Barre	4	8-8-6-6				
EPAULES						
Développé arrière Cadre Guidé	5	12-10-8-8-6				
Tirage au menton	4	8				
Oiseau avec haltères	4	12-10-8-6				
ABDOS						
Crunch (machine)	4	25				
Relevé de jambes	4	15				