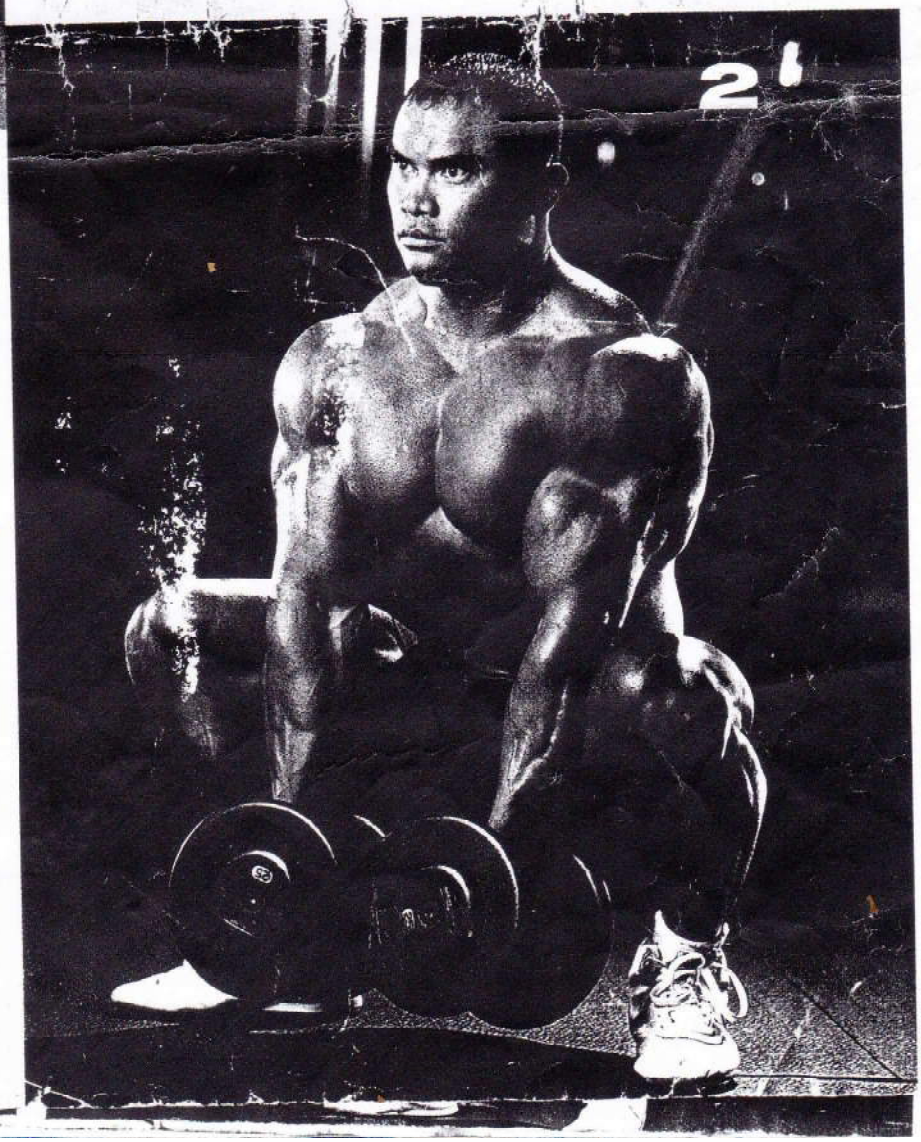
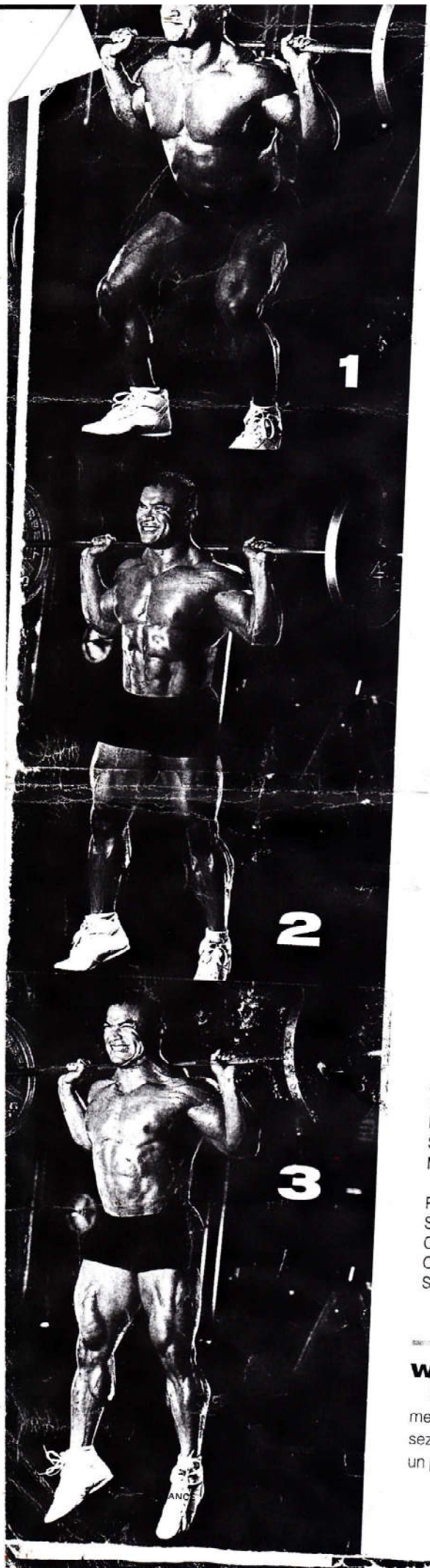
SEMAINE 6

Exercices	Séries	Reps	Intensité[1]	Repos[2]
Jour 1				
Pull over	4	12, 12, 10, 8	50, 60, 70, 75	40
Curl	4	10, 10, 10, 8	50, 60, 70, 75	30
Arraché debout buste droit	4	12, 10, 10, 10	50, 55, 60, 65	40
Élévations latérales avec haltères	4	14, 10, 10, 8	50, 60, 70, 75	30
Extensions verticales pour les triceps	4	12, 12, 10, 8	50 60, 70, 75	40
Développé incliné avec haltères	4	12, 10, 8, 8	60, 70, 75, 75	40
Wave squat	4	40, 35, 30, 30	60, 70, 75, [illegible]	30
Jour 3				
Rowing debout	4	10, 12, 8, 8	60, 55, 75, 75	40
Curl avec haltères	4	10, 10, 10, 6	50, 60, 70, 80	30
Dips	5	14, 14, 14, 14, 14	poids du corps	50
Pull over	5	14, 10, 10, 10, 8	45, 55, 65, 70, 75	40
Pompes pliométriques	5	16, 16, 16, 16, 16	poids du corps	60
Squat avec saut	5	8, 6, 3, 8, 3	50, 60, 70, 50, 75	40
Jour 5				
Complexe n°4[4] avec la barre	4	36, 36, 36, 36	50, 70, 65, 70	60
Fentes avant en déplacement avec haltères	4	20, 20, 20, 20	50, 70, 70, 75	60
Élévations latérales avec haltères	4	12, 12, 8, 8	60, 70, 80, 80	30
Tractions à la barre fixe	5	10, 10, 10, 10, 10	poids du corps	60
Montée sur banc alternée avec haltères	4	14, 14, 12, 12	50, 65, 70, 75	60
Squat	4	10, 10, 8, 6	50, 70, 80, 85	60



Squat et rowing debout avec haltères

Debout, deux haltères tenus à bout de bras, paumes des mains en vis-à-vis (Position n° 1, non représentée ici). Les bras toujours tendus, fléchissez les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient à peu près horizontales. En vous relevant, commencez à fléchir les coudes pour monter les haltères et pivotez simultanément les poignets vers l'intérieur. Continuez à monter sur l'avant des pieds et amenez les haltères jusqu'au niveau des clavicules.



SEMAINE 10

Exercices	Séries	Reps	Intensité[1]	Repos[2]
Jour 1				
Rowing debout avec haltères	3	12, 10, 8	65, 75, 85	30
Curl avec haltères	3	12, 8, 4	65, 75, 85	30
Développé incliné	3	10, 6, 5	70, 80, 85	40
Rowing buste penché	3	10, 8, 6	70, 75, 85	30
Fentes avant en déplacement avec haltères	4	20, 18, 16, 14	60, 70, 80, 85	40
Arraché debout	4	10, 10, 6, 6	60, 70, 80, 85	40
Développé nuque	4	10, 10, 8, 6	60, 70, 75, 80	40
Squat et jeté en puissance	3	10, 10, 4	65, 75, 85	40
Développé couché	3	8, 6, 6	70, 75, 85	60
Montée sur banc alternée avec haltères	3	14, 12, 10	65, 75, 85	60
Complexe n° 4[5] avec haltères	3	27, 27, 27	[illegible] 65, 70	60
Squat	4	10, 8, 10, 1[illegible]	[illegible] 0, 85	60
Jour 2				
Écart avec haltères	3		[illegible], 75, 85	30
Curl	3		70, 80, 85	30
Fentes avant alternées avec haltères	3	[illegible], 14	70, 75, 80	30
Arraché debout buste droit	4	[illegible] 6, 8, 5	75, 80, 55, 85	30
Squat et jeté en puissance avec haltères	3	[illegible]	70, 75, 85	30
Fentes avant en déplacement avec haltères	3	20, 16, 12	70, 75, 80	40
Pull over	3	12, 10, 6	65, 70, 80	30
Extensions verticales pour les triceps	4	12, 10, 6, 6	60, 70, 80, 85	30
Tractions avec la barre	3	10, 10, 10	poids du corps	60
Complexe n° 3[3] avec haltères	2	58, 58	55, 65	60
Développé [illegible]	[illegible]	10, 8, 6, 5	70, 75, 80, 85	45
Complex[illegible]		36, 36	50, 60	60
Squat	[illegible]	10, 10, 6	45, 50, 60	50
Jour 3				
Rowing debout avec haltères	3	10, 6, 4	75, 80, 85	30
Écart avec haltères	3	10, 6, 6	70, 80, 85	30
Développé incliné	3	10, 6, 3	75, 85, 90	30
Rowing buste penché	3	10, 8, 6	70, 80, 85	30
Fentes avant en déplacement avec haltères	3	20, 18, 16	70, 75, [illegible]	40
Arraché debout buste droit	[illegible]	12, 10, 6, 6	60, 70, 80, 85	30
Développé couché	3	10, 8, 3	75, 80, 90	50
Développé nuque	3	6, 6, 3	75, 80, 85	40
Squat et développé	3	10, 10, 8	60, 70, 75	50
Montée alternée sur banc avec haltères	3	20, 18, 16	[illegible], 75, 80	60
Pull over	3	10, 8, 6	65, 75, 80	30
Squat et jeté en puissance	3	10, 8, 6	70, 75, 85	40
Complexe n° 4[6] avec haltères	2	27, 27	55, 70	60
Complexe n° 4[4] avec la barre	2	36, 36	55, 70	60
Squat	4	10, [illegible]2, 4, 5	70, 55, 80, 85	60

Wave squat

Dans ce squat avec extension, descendez en quar[illegible] squat en un mouvement continu et remontez en poussant avec les talons. Une fois debout, poussez sur l'avant des pieds. Toutes les cinq répétitions, prolongez la montée par un petit saut.

SEMAINE 11

Exercices	Séries	Reps	Intensité[1]	Repos[2]
Jour 1				
Rowing debout avec haltères	3	12, 8, 6	70, 80, 85	30
Rowing debout	3	10, 10, 6	65, 75, 85	30
Fentes alternées avec haltères	3	20, 20, 14	70, 75, 80	60
Curl	3	10, 10, 6	70, 75, 85	30
Arraché debout	3	10, 10, 6	70, 75, 85	[illegible]
Fentes avant en déplacement avec haltères	3	20, 18, 16	70, 75, 80	40
Squat et jeté en puissance avec haltères	3	10, 8, 4	70, 80, 90	30
Pull over avec haltère	3	10, 10, 6	70, 70, 80	30
Tractions barre fixe	2	10, 10	poids du corps	60
Développé incliné avec haltères	3	12, 6, 4	70, 80, 85	40
Développé couché [illegible]	3	12, 6, 3	70, 80, 90	40
Complexe n° 3[3] av[illegible]		[illegible]	55, 70	60
Complexe n° 3[5] avec [illegible]		[illegible]	55, 70	[illegible]
Wave squat		[illegible]	70, 80, 85	[illegible]
Jour 3				
Écartés avec haltères	3	10, 6	70, 75, 80	[illegible]
Pull over avec haltère	3	[illegible] 12, 6	65, 65, 80	[illegible]
Pull over avec haltère	3	12, 10, 8	60, 65, 75	30
Dips	3	[illegible]	poids du corps	60
Tractions barre fixe		[illegible]	poids du corps	60
Complexe n° 3[3] avec haltères	4	58, 58, 58, 58	55, 60, 65, 70	60
Complexe n° 4[4] avec la barre	4	36, 36, 36, 36	55, 60, 65, 70	60
Squat	3	12, 8, 3	70, 75, 80	60
Jour 5				
Rowing debout avec haltères	3	10, 6, 4	65, 80, 90	40
Élévations des haltères aux aisselles + arraché debout	4	16, [illegible]		40
Développé épaules avec haltères + jeté en puissance avec haltères + rowing debout avec haltères	3	18, 15, 9	70, 80, 90	
Rowing buste penché avec haltères + jeté en puissance avec haltères	4	14, 14, 10, 8	65, 70, 80, 90	
Squat et jeté en puissance avec haltères	4	10, 8, 5, 3	60, 70, 80, 90	50
Rowing debout avec haltères + curl avec haltères	3	20, 14, 8	70, 80, 90	30
Curl avec haltères + jeté en puissance avec haltères	4	20, 16, 10, 8	60, 70, 80, 85	40
Développé épaules avec haltères + jeté en puissance avec haltères + squat avec saut et jeté en puissance avec haltères	5	18, 18, 15, 15, 12	60, 65, 70, 75, 80	40
Complexe n° 1[7] avec haltères	3	30, 30, 30	70, 75, 75	60
Complexe n° 2[8] avec haltères	3	15, 15, 15	70, 75, 75	60
Squat	4	10, 10, 5, 2	60, 65, 85, 90	60

Montée sur banc