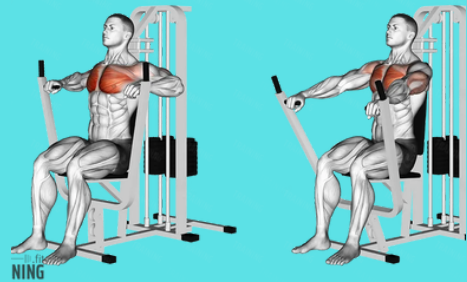


Programme de mise en forme générale

- Le programme est divisé en 4 jours
- Pour diminuer le volume total d'entraînement, couper une ou deux des journées optionnelles.
- Tous les mouvements doivent être faits avec contrôle et lenteur.
- Prioriser l'introspection durant l'exercice; être à l'aguet pour les signaux du corps.
- Arrêter chaque série lorsque vous sentez pouvoir ne faire que 2-3 répétitions de plus

Jour 1



Machine chest press

2-3 fois 12 répétitions

Bomber légèrement le torse, les épaules larges et les omoplates rétractées. Poignets droits.



Leg press

2-3 fois 12 répétitions

Descendre le plus loin possible en gardant les genoux et les orteils alignés.



Machine incline press

2-3 séries de 12 répétitions

Bomber légèrement le torse, les épaules larges et les omoplates rétractées. Poignets droits.



Leg extension

2-3 séries de 12 répétitions

Rester bien assis, contact contre le banc. Garder les genoux et les pieds largeur des épaules.

Jour 2



Lat pulldown

2-3 fois 12 répétitions

Initier le mouvement en contractant le dos, continuer en amenant les coudes dans les côtes.



Deadlift

2-3 fois 12 répétitions

Le mouvement provient des hanches, en les reculant. Garder le dos droit, le torse toujours fier et le regard droit devant.



cable row

2-3 séries de 12 répétitions

Initier le mouvement en contractant le dos, continuer en amenant les coudes dans les côtes.

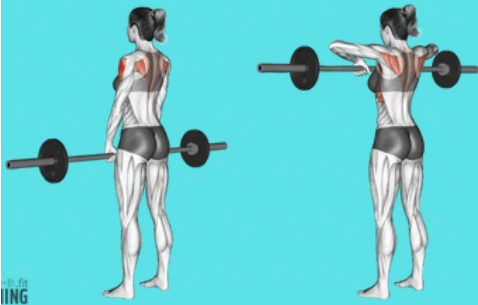


Leg curl

2-3 séries de 12 répétitions

Rester bien assis, contact contre le banc. Garder les genoux et les pieds largeur des épaules.

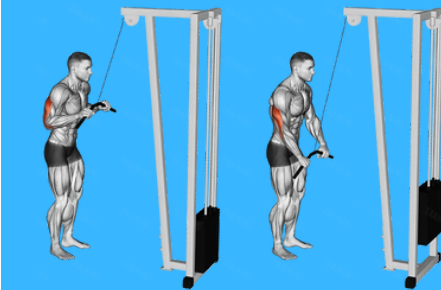
Jour 3 (optionnel)



Upright row

2-3 fois 12 répétitions

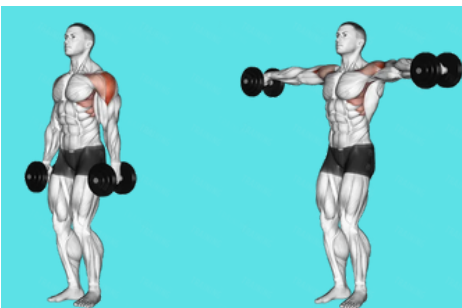
Lever les coudes, sans lever les épaules. Lever le plus haut possible, en contrôle.



Triceps pushdown

2-3 fois 12 répétitions

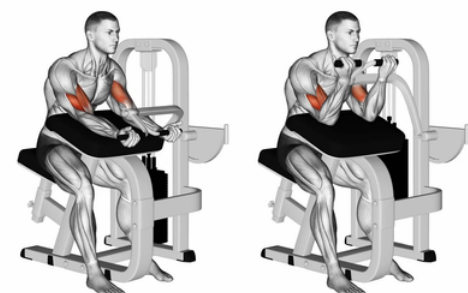
Garder les coudes serrés contre les côtes, le torse bien droit. Étirer le muscle le plus possible.



Lateral raise

2-3 séries de 12 répétitions

Léger pli dans les coudes, garder le torse droit, les omoplates rétractées et les épaules larges.



Machine biceps curl

2-3 séries de 12 répétitions

Mouvement lent et contrôlé, garder les coudes largeur des épaules.

Jour 4 (optionnel)



Squat



2-3 fois 15 répétitions
Poids léger, concentrer sur la technique.
Le mouvement provient des hanches, en les
reculant, le torse droit, le regard devant.



Bench press



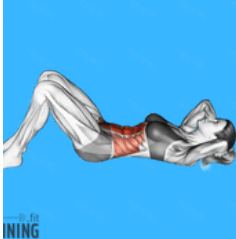
2-3 fois 15 répétitions
Poids léger, concentrer sur la technique.
Épaules larges, torse bombé, omoplates
rétractées. Garder les poignets droits.



Barbell row



2-3 séries de 15 répétitions
Poids léger, concentrer sur la technique.
Garder le dos droit, regard devant, tirer la barre
vers le ventre.



Sit-ups



2-3 séries de 15 répétitions

Mouvement lent et contrôlé, courber le dos en
montant, tout en étirant la colonne.