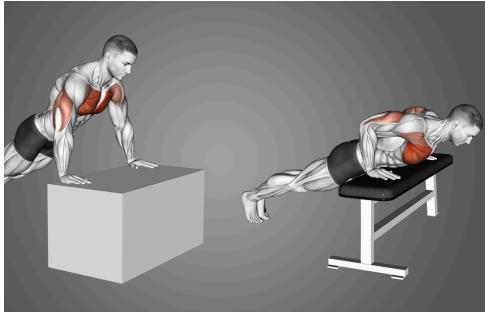


# **Programme de mise en forme générale**

## **Focus haut du corps**

- Le programme est divisé en 3 jours
- Chaque jour est à faire 1 fois par semaine
- Si désiré, une journée peut être coupée ou une répétée (2-4 séances par semaine)
- Tous les mouvements doivent être fait 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

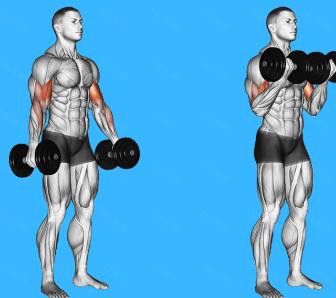
# Jour 1



Push-up incliné

2-3 fois 10 répétitions

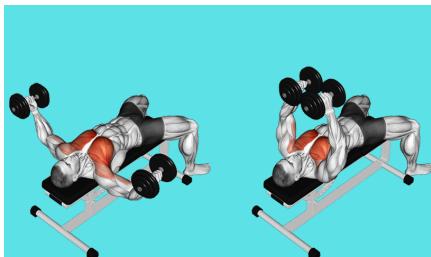
Plus le bloc est haut, plus le mouvement est facile.  
Progressivement descendre la hauteur jusqu'à faire une série au sol.



Biceps curlz

2-3 fois 12 répétitions

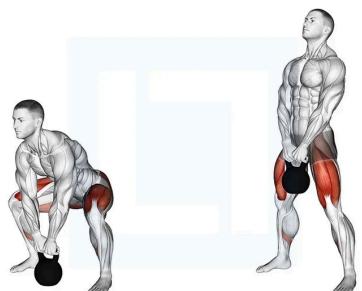
Faire de manière lente et contrôlée, étendre les bas au maximum, les épaules larges.



DB pec fly

2-3 séries de 12 répétitions

Mouvement lent en gardant le torse sorti et les épaules larges, étirer le plus possible.

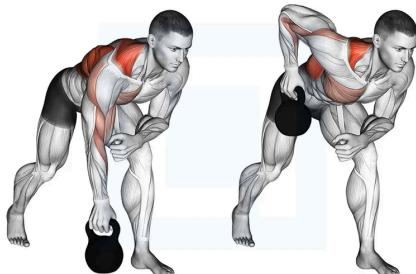


KB deadlift

2-3 séries de 15 répétitions

Mouvement lent et contrôlé, torse droit, les yeux regardent vers l'avant, les hanches reculent.

# Jour 2



KB Single arm row

2-3 fois 10 répétitions

Étirer le dos le plus possible en descendant le poids, monter le poids vers le ventre.



Overhead triceps extension

2-3 fois 12 répétitions

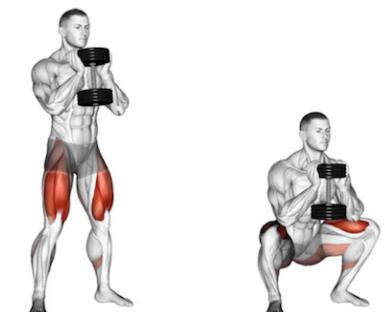
Faire de manière lente et contrôlée, étirer les triceps au maximum, les épaules larges.



DB back fly

2-3 séries de 12 répétitions

Mouvement lent en gardant le torse sorti et les épaules larges, amener les mains ensemble.



Goblet squat

2-3 séries de 15 répétitions

Mouvement lent et contrôlé, torse droit, le regard devant, genoux alignées au-dessus des orteils.

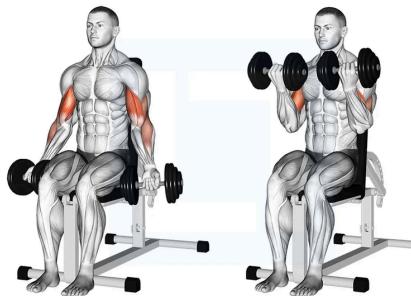
# Jour 3



Push-up incliné

2-3 fois 10 répétitions

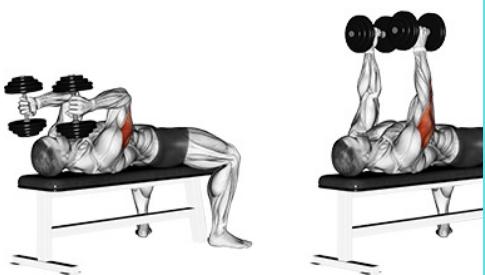
Positionner les mains de manière confortable, garder les mains au-dessus des coudes.



Seated curlz

2-3 fois 12 répétitions

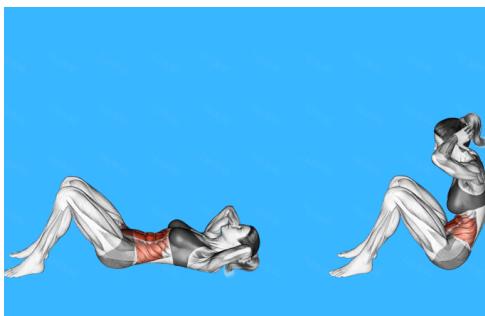
Faire de manière lente et contrôlée, étendre les bas au maximum, les épaules larges.



DB pec fly

2-3 séries de 12 répétitions

Mouvement lent, descendre les poids le plus près des épaules possible, ne pas bouger les coudes.



Sit-ups

2-3 séries de 15 répétitions

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