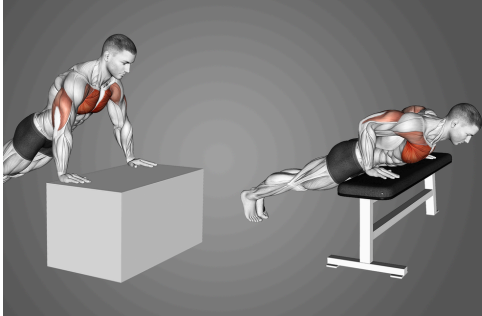


Programme de mise en forme générale

Focus haut du corps

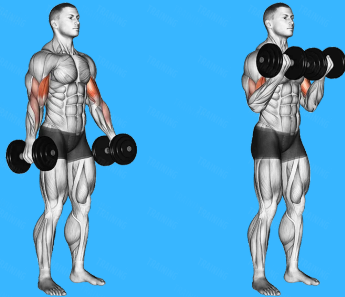
- Le programme est divisé en 3 jours
- Chaque jour est à faire 1 fois par semaine
- Si désiré, une journée peut être coupée ou une répétée (2-4 séances par semaine)
- Tous les mouvements doivent être fait avec contrôle et lenteur
- Prioriser l'introspection durant l'exercice; être à l'aguet pour les signaux du corps.
- Arrêter chaque série lorsque vous sentez pouvoir ne faire que 2-3 répétitions de plus

Jour 1



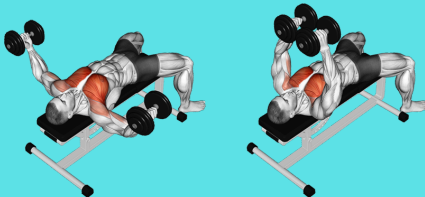
Push-up incliné

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.



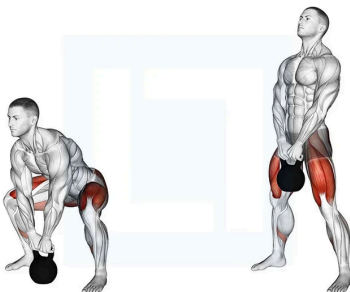
Biceps curlz

2-3 fois 12 répétitions
Faire de manière lente et contrôlée, étendre les bras au maximum, les épaules larges.



DB pec fly

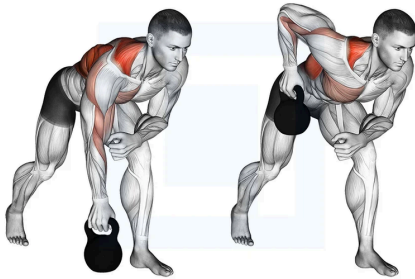
2-3 séries de 12 répétitions
Mouvement lent en gardant le torse sorti et les épaules larges, étirer le plus possible.



KB deadlift

2-3 séries de 15 répétitions
Mouvement lent et contrôlé, torse droit, les yeux regardent vers l'avant, les hanches reculent.

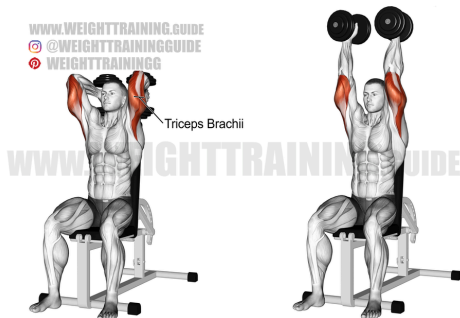
Jour 2



KB Single arm row

2-3 fois 10 répétitions

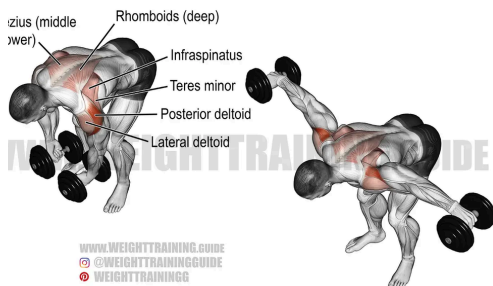
Étirer le dos le plus possible en descendant le poids, monter le poids vers le ventre.



Overhead triceps extension

2-3 fois 12 répétitions

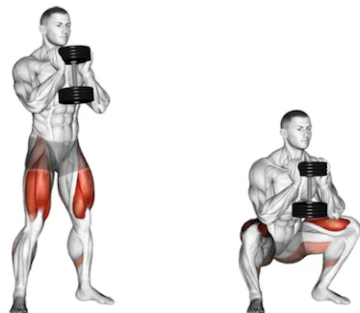
Faire de manière lente et contrôlée, étirer les triceps au maximum, les épaules larges.



DB back fly

2-3 séries de 12 répétitions

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

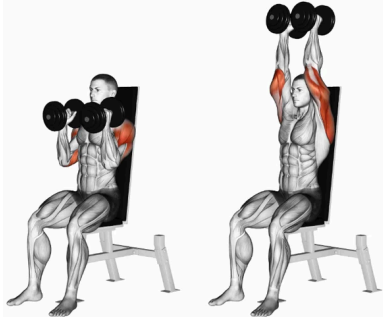


Goblet squat

2-3 séries de 15 répétitions

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

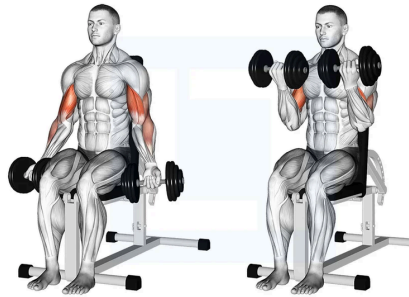
Jour 3



Push-up incliné

2-3 fois 10 répétitions

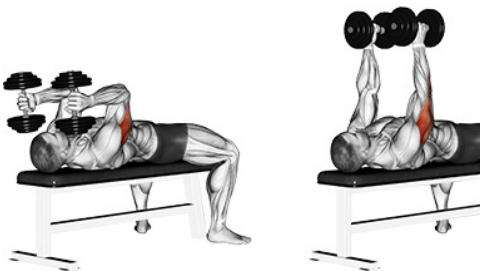
Positionner les mains de manière confortable, garder les mains au-dessus des coudes.



Seated curlz

2-3 fois 12 répétitions

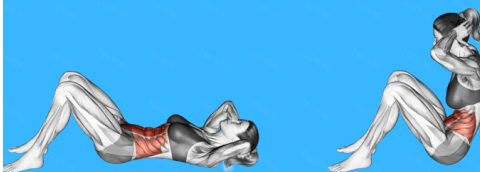
Faire de manière lente et contrôlée, étendre les bras au maximum, les épaules larges.



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.