

Entrainement en musculation

3 jours

Perfect training for based peeps

- 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 0-3 répétitions de plus

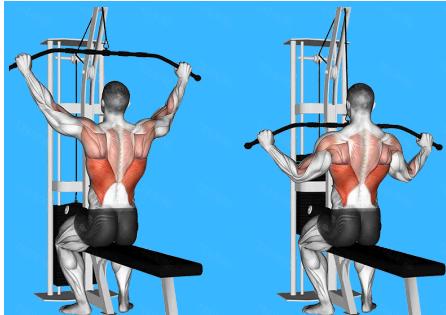
Jour 1 - Torse et bras



Dumbbell chest press

3 fois 6-10 répétitions

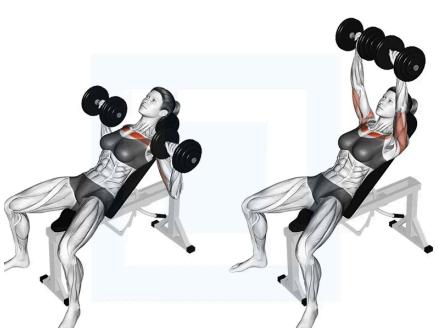
Garder le chest bombé, "pincer un crayon dans le dos". Ne pas bouger les bras. Épaules larges.



Lat pulldown

3 fois 6-10 répétitions

Étendre les bas au maximum, les épaules larges. Amener les coudes dans les côtés.



Dumbbell incline press

2-3 séries de 10 répétitions

Banc à 30-45 degrés environ. Maintenir mains dessus coudes, toucher DB aux épaules.

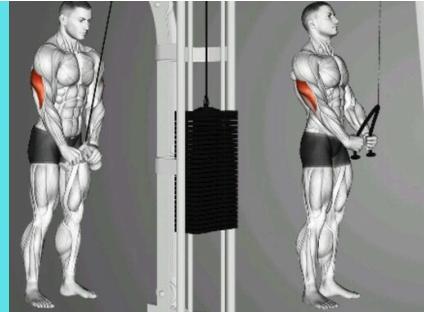


Machine row

3 séries de 8-12 répétitions

Avancer les bras au max, puis amener les coudes dans les côtés, "pincer un crayon dans le dos".

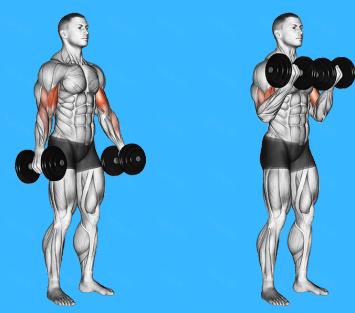
Jour 1 - Torse et bras (suite)



Triceps extension

3 fois 12 répétitions

Serrer les coudes dans les côtés, ne pas les bouger. Seulement les bras bougent.

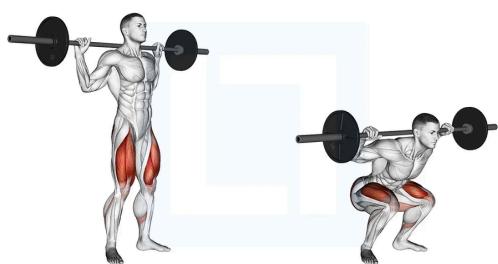


Biceps curlz

3 fois 12 répétitions

Garder les coudes dans les côtés, seulement les bras bougent. Déplier complètement les coudes.

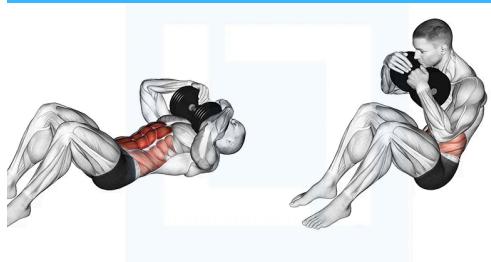
Jour 2 - Jambes et abdos



Squat

2-3 fois 10 répétitions

Amener les hanches vers l'arrière, forcer les abdos comme en soufflant dans un ballon.



Sit-up

2-3 fois 10-15 répétitions

Avec ou sans poids, contrôler le mouvement, garder le torse droit, les pecs vers le haut "fier".



Deadlift

2-3 séries de 10 répétitions

Reculer loin les hanches en descendant, les abdos serrés, garder la barre contre les tibias.

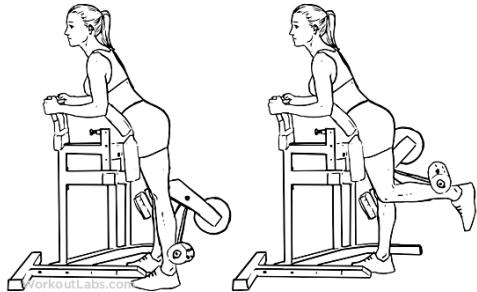


Leg extension

2-3 séries de 12 répétitions

Rester bien assis dans le banc, les pieds parallèles et droit devant. Mouvement lent et complet.

Jour 2 - Jambes et abdos (suite)



Standing leg curl

2-3 fois 12 répétitions

Bien se tenir sur les poignées, les hanches contre le coussin. Amener le pied le plus haut possible.



Calf raise

2-3 fois 10-15 répétitions

Tenir des DM ou avoir un BB sur les épaules.

Placer l'avant du pied sur une plateforme. Monter et descendre les talons.

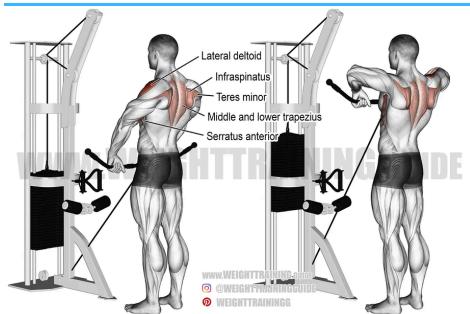
Jour 3 - Bras et épaules



Seated dumbbell shoulder press

2-3 fois 10 répétitions

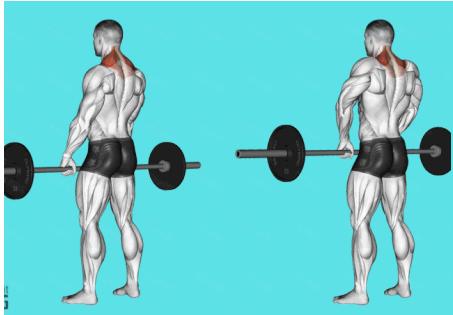
,Garder les mains au-dessus des coudes. Monter les poids pour amener les coudes aux oreilles.



Upright row

2-3 fois 10 répétitions

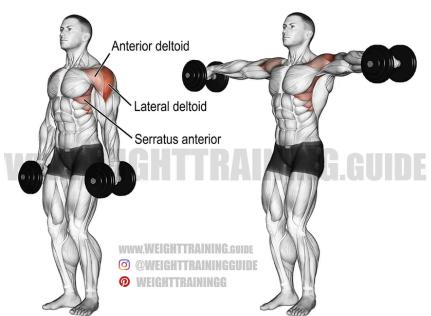
Prendre la barre à une largeur confortable. Lever les coudes le plus haut possible. Épaules larges.



Barbell shrug

2-3 séries de 10 répétitions

Tenir le BB dans les mains, environ largeur des épaules. Élever et baisser les épaules.



Lateral raise

2-3 séries de 12 répétitions

Les épaules ne lèvent pas. Les coudes légèrement pliés, lever les bras sur les côtés, parallèles au sol.

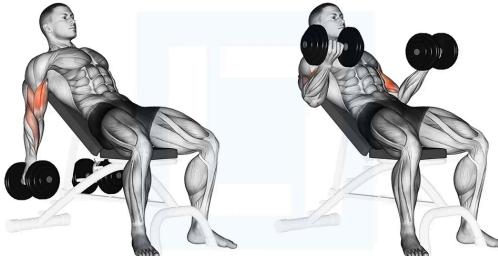
Jour 3 - Bras et épaules (suite)



Skullcrushers

2-3 fois 12 répétitions

Maintenir les coudes environ au-dessus des clavicules, plier les coudes, mains à la tête.



Seated decline curlz

2-3 fois 12 répétitions

Banc à un angle d'environ 30-45 degrés. Fixer les coudes dans une position, plier les coudes.