

Bare minimum for great fisiek

- Le programme est divisé en 2 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.
- Avant chaque série "sérieuse", faire 1-2 séries de réchauffement (poids léger)
- Pousser chaque série "sérieuse" aussi loin que vous le pouvez!

Jour 1



Dumbbell chest press

1-2 fois 6-12 répétitions

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



Squat



1-2 fois 6-12 répétitions

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

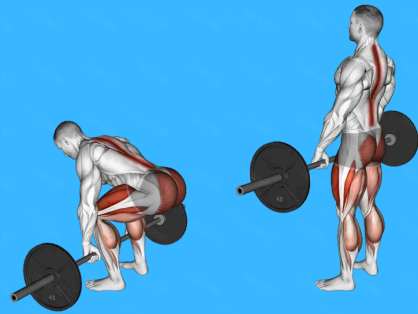


Lat pulldown

1-2 fois 6-12 répétitions

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

Jour 2



Deadlift

1-2 fois 6-12 répétitions

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



cable row

1-2 fois 6-12 répétitions

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



DB shoulder press

1-2 fois 6-12 répétitions

Garder les mains et coudes un par-dessus l'autre. Amener le poids au-dessus des épaules.