

► Player de séance samedi 10 oct. 2015

Jambes

Séance du Samedi 10 oct. 2015

1 : Soulevé de terre



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
1	-	-	-

Matériel : Barre

Muscle principal travaillé : Lombaires

Muscle(s) secondaire(s) : Trapèzes + Avant-bras + Quadriceps + Mollets + Dos + Fessiers + Ischios

> Voir l'exercice en vidéo (https://www.youtube.com/results?search_query=Barbell%20Deadlift%20how)

2 : Fentes avant barre



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	10	-	-

Matériel : Barre

Muscle principal travaillé : Quadriceps

Muscle(s) secondaire(s) : Mollets + Fessiers + Ischios

> Voir l'exercice en vidéo (https://www.youtube.com/results?search_query=Barbell%20Lunge%20how)

3 : Relevé de bassin barre



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	10	-	-

Matériel : Barre

Muscle principal travaillé : Fessiers

Muscle(s) secondaire(s) : Mollets + Ischios

> Voir l'exercice en vidéo (https://www.youtube.com/results?search_query=Barbell%20Glute%20Bridge%20how)

4 : Kickback des fessiers



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	12	-	-

Muscle principal travaillé : Fessiers

Muscle(s) secondaire(s) : Ischios

> Voir l'exercice en vidéo (https://www.youtube.com/results?search_query=Glute%20Kickback%20how)

5 : Squat avec une haltère



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	11	-	-

Matériel : Haltère(s)

Muscle principal travaillé : Quadriceps

Muscle(s) secondaire(s) : Abdominaux + Mollets + Fessiers + Ischios

> Voir l'exercice en vidéo (https://www.youtube.com/results?search_query=Plie%Dumbbell%20Squat%20how)

6 : Step-up haltères



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos

4

10

-

-

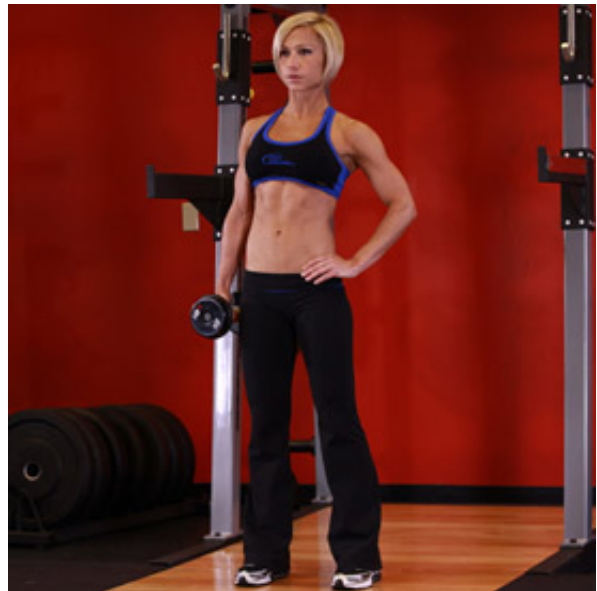
Matériel : Haltère(s) + Banc

Muscle principal travaillé : Quadriceps

Muscle(s) secondaire(s) : Mollets + Fessiers + Ischios

> Voir l'exercice en vidéo (https://www.youtube.com/results?search_query=Dumbbell%20Step%20Ups%20how)

7 : Flexion latérale du buste avec haltère



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	10	-	-

Matériel : Haltère(s)

Muscle principal travaillé : Abdominaux

> Voir l'exercice en vidéo (https://www.youtube.com/results?search_query=Dumbbell%20Side%20Bend%20how)