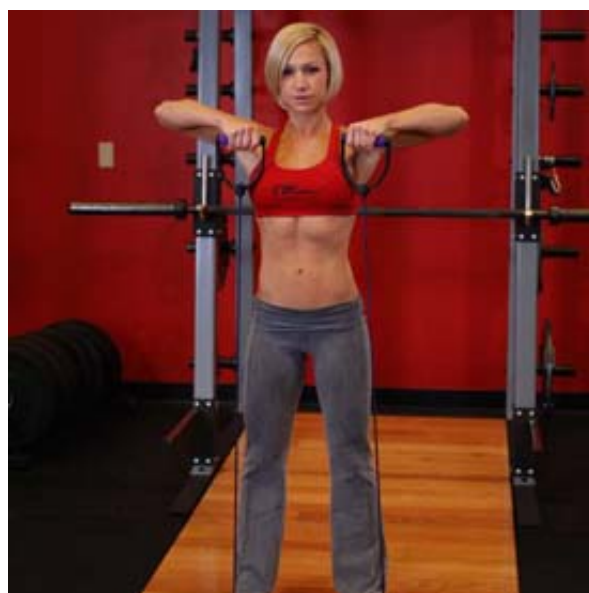
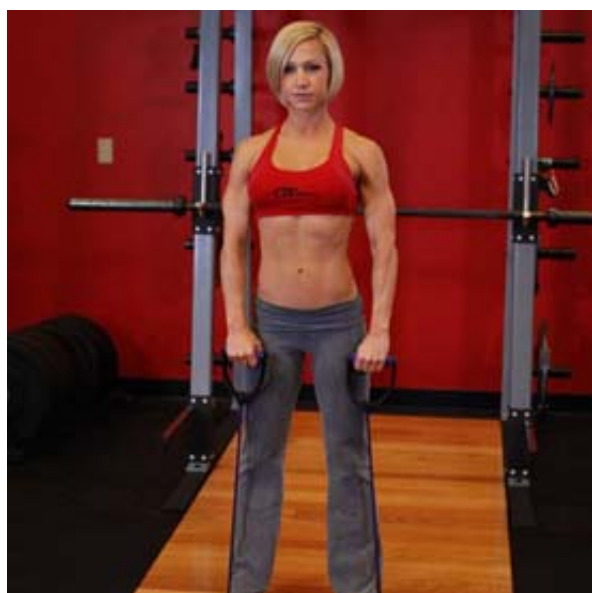


## ► Player de séance Mardi 18 août 2015

### BRAS QUAD PEC ELASTIQUE

Séance du Mardi 18 août 2015

#### 1 : Soulevé au menton avec bande



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	10	-	-

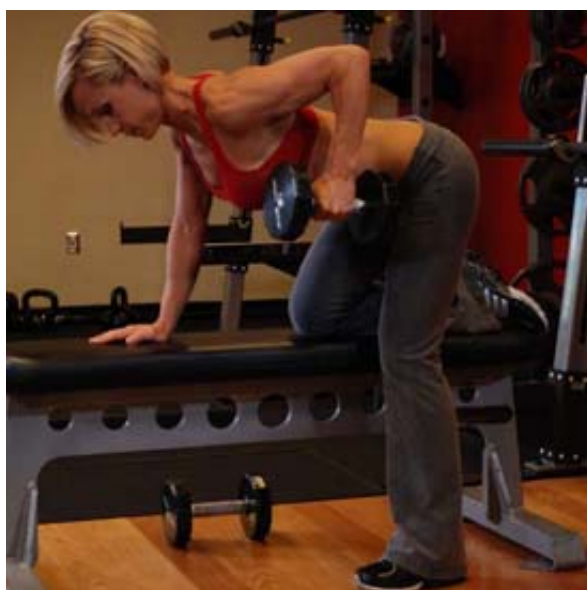
Matériel : Bande élastique

Muscle principal travaillé : Trapèzes

Muscle(s) secondaire(s) : Épaules

> Voir l'exercice en vidéo ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=Upright%20Row%20-%20With%20Bands%20how](https://www.youtube.com/results?search_query=Upright%20Row%20-%20With%20Bands%20how))

#### 2 : Rowing alterné haltère



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	10	-	-

Matériel : Haltère(s) + Banc

Muscle principal travaillé : Dos

Muscle(s) secondaire(s) : Épaules + Biceps

> Voir l'exercice en vidéo ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=One-Arm%20Dumbbell%20Row%20how](https://www.youtube.com/results?search_query=One-Arm%20Dumbbell%20Row%20how))

### 3 : Planche



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos

4

-

-

-

Muscle principal travaillé : Abdominaux

> Voir l'exercice en vidéo ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=Plank%20how](https://www.youtube.com/results?search_query=Plank%20how))

#### 4 : Pullover avec une haltère



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	10	-	-

Matériel : Haltère(s) + Banc

Muscle principal travaillé : Pectoraux

Muscle(s) secondaire(s) : Épaules + Triceps + Dos

> Voir l'exercice en vidéo ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=Dumbbell%20Pullover%20how](https://www.youtube.com/results?search_query=Dumbbell%20Pullover%20how))

#### 5 : Kickback des triceps assis



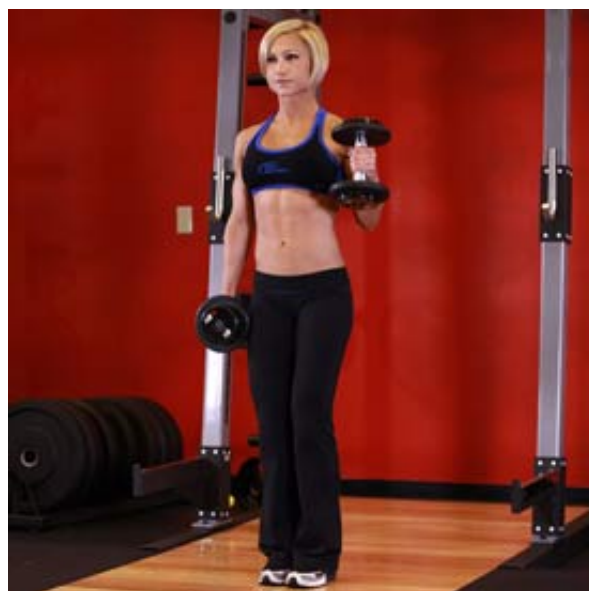
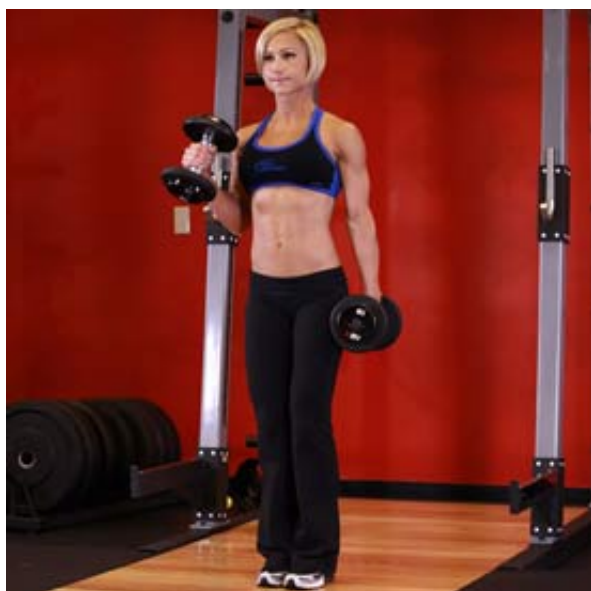
Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	8	-	-

Matériel : Haltère(s) + Banc

Muscle principal travaillé : Triceps

> Voir l'exercice en vidéo ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=Seated%20Bent-Over%20Two-Arm%20Dumbbell%20Triceps%20Extension%20how](https://www.youtube.com/results?search_query=Seated%20Bent-Over%20Two-Arm%20Dumbbell%20Triceps%20Extension%20how))

## 6 : Curl haltères debout prise marteau alterné



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	10	-	-

Matériel : Haltère(s)

Muscle principal travaillé : Biceps

Muscle(s) secondaire(s) : Avant-bras

> Voir l'exercice en vidéo ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=Alternate%20Hammer%20Curl%20how](https://www.youtube.com/results?search_query=Alternate%20Hammer%20Curl%20how))

## 7 : Développé couché à la barre prise serrée



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
1	-	-	-

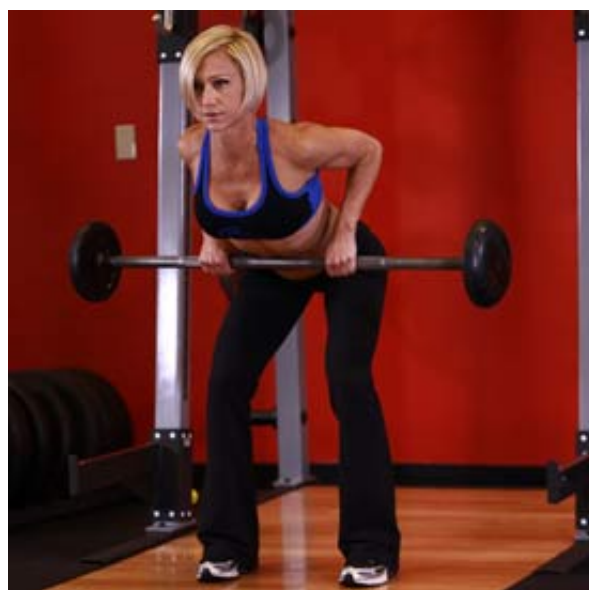
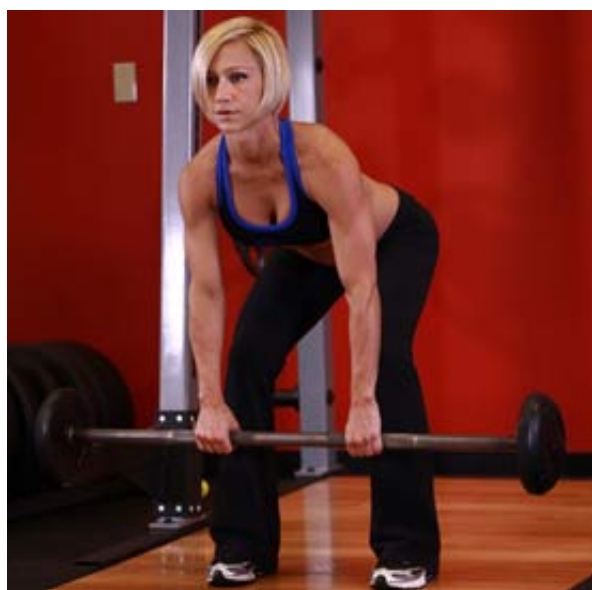
Matériel : Barre + Banc

Muscle principal travaillé : Triceps

Muscle(s) secondaire(s) : Épaules + Pectoraux

> Voir l'exercice en vidéo ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=Close-Grip%20Barbell%20Bench%20Press%20how](https://www.youtube.com/results?search_query=Close-Grip%20Barbell%20Bench%20Press%20how))

## 8 : Rowing barre (pronation)



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos
4	10	-	-

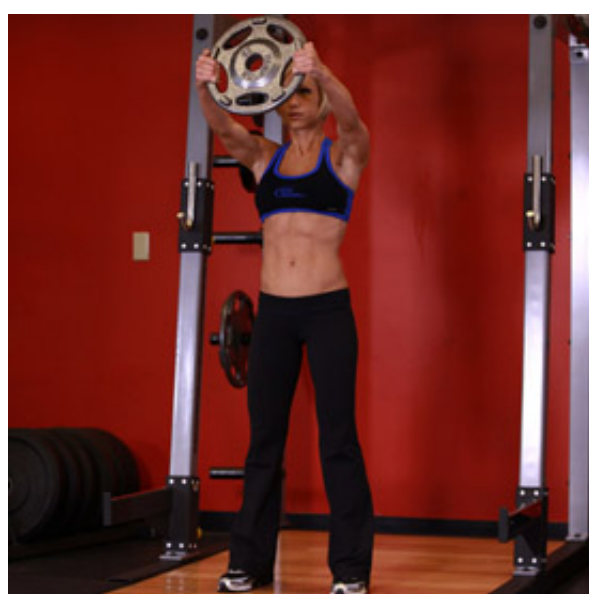
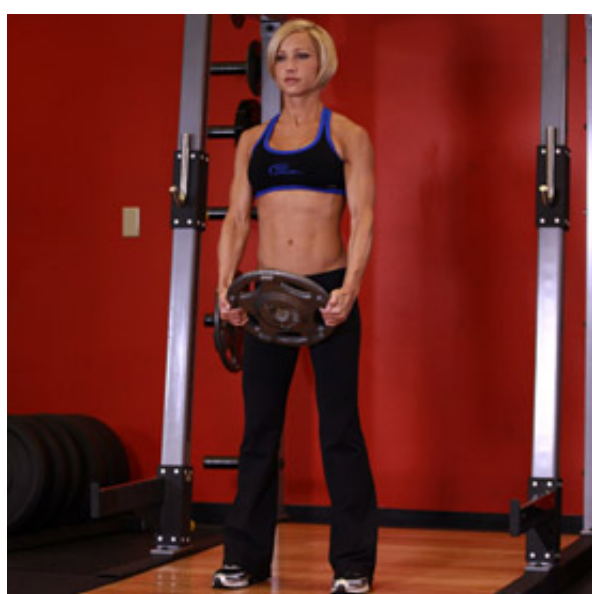
Matériel : Barre

Muscle principal travaillé : Dos

Muscle(s) secondaire(s) : Épaules + Biceps

> Voir l'exercice en vidéo ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=Bent%20Over%20Barbell%20Row%20how](https://www.youtube.com/results?search_query=Bent%20Over%20Barbell%20Row%20how))

## 9 : Élévation frontale avec un poids



Séries	Reps	Charge (kg)	Repos

4

10

-

-

Matériel : Haltère(s)

Muscle principal travaillé : Épaules

> Voir l'exercice en vidéo ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=Front%20Plate%20Raise%20how](https://www.youtube.com/results?search_query=Front%20Plate%20Raise%20how))