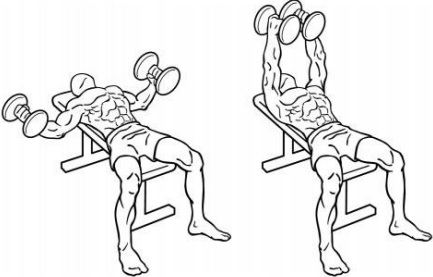
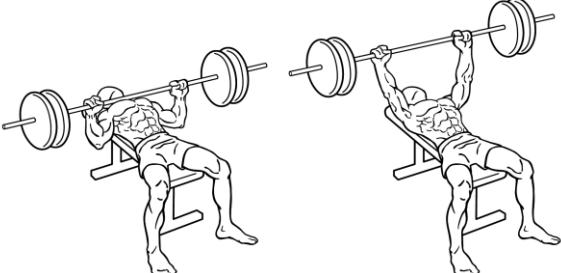
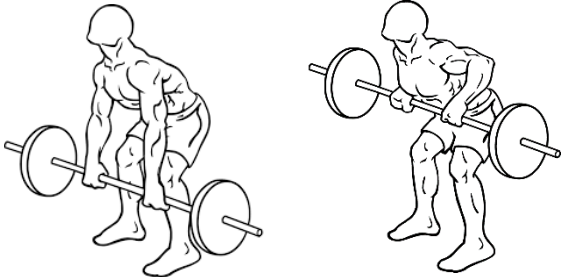
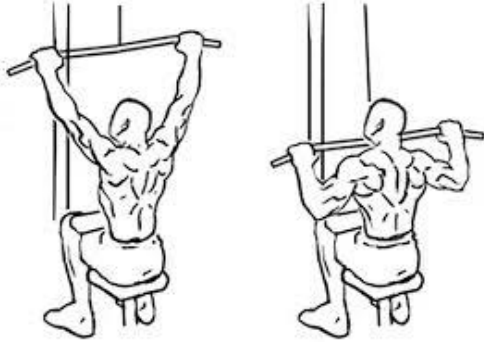


LUNDI : UPPER

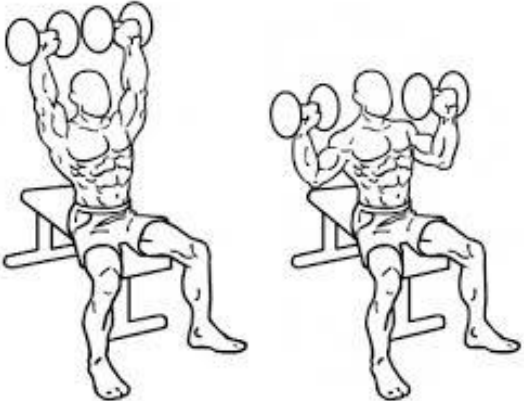
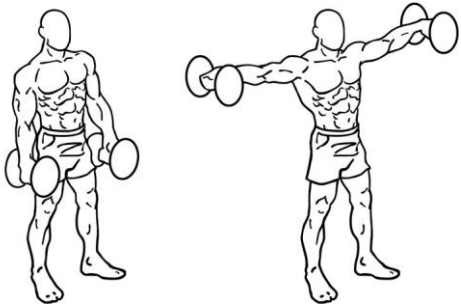
PECTORAUX

<p>Développé couché aux haltères</p>	<p>4*10 répétitions avec 2 min de repos.</p>	
<p>Développé couché à la barre</p>	<p>4*10 répétitions avec 2 min de repos.</p>	

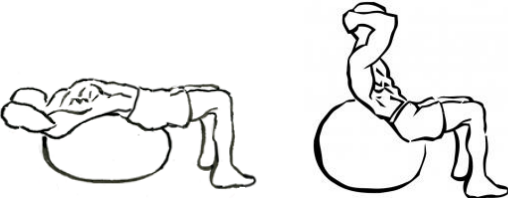
DOS

<p>Rowing buste penché prise de pronation</p>	<p>4* 10 répétitions avec 2 min de repos.</p>	
<p>Tirage poulie haute</p>	<p>4* 12 répétitions avec 1 min 30 de repos.</p>	

EPAULES

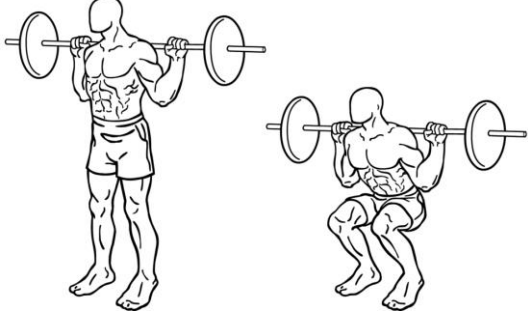
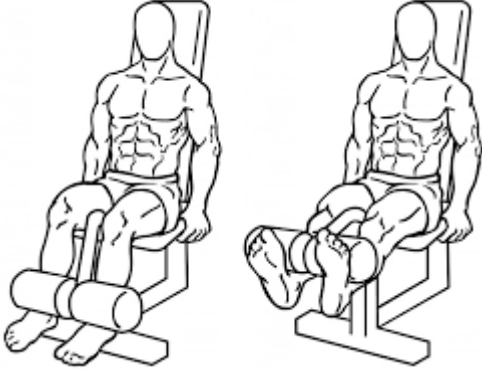
<p>Développé aux haltères assis</p>	<p>3* 10 répétitions avec 2 min de repos.</p>	
<p>Élévation latérales</p>	<p>3* 12 répétitions avec 1 min 30 de repos.</p>	

ABDOMINAUX

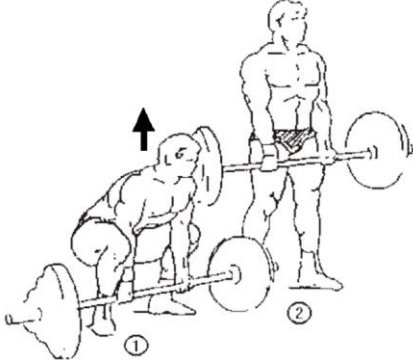
<p>Relevé de buste avec la swiss ball</p>	<p>4* 30 répétitions avec 1 min de repos</p>	
---	--	--

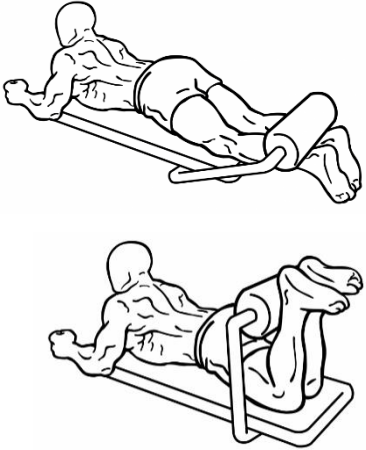
MARDI : LOWER

QUADRICEPS

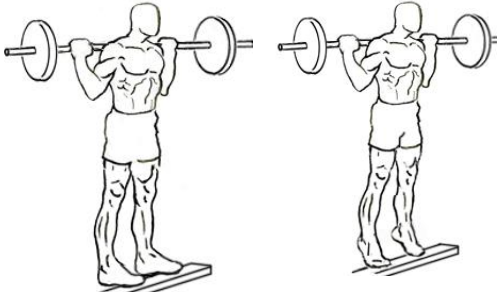
<p>Squat arrière</p>	<p>4*10 répétitions avec 2 min de repos</p>	
<p>Leg extension</p>	<p>4*12 répétitions avec 1 min 30 de repos</p>	

ISCHIO JAMBIER

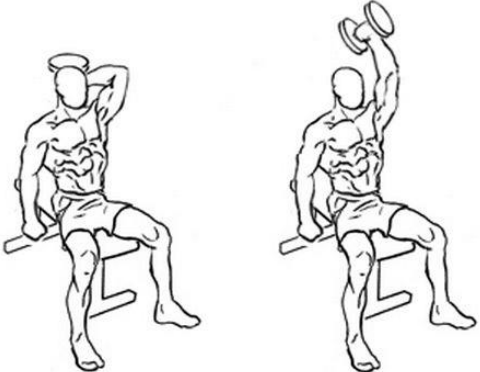

<p>Soulevé de terre jambe tendu</p>	<p>4*12 répétitions avec 1 min 30 de repos</p>	
---	--	---

<p>Leg curl allongé</p>	<p>4*12 répétitions avec 1 min 30 de repos</p>	
-------------------------	--	--

MOLLETS

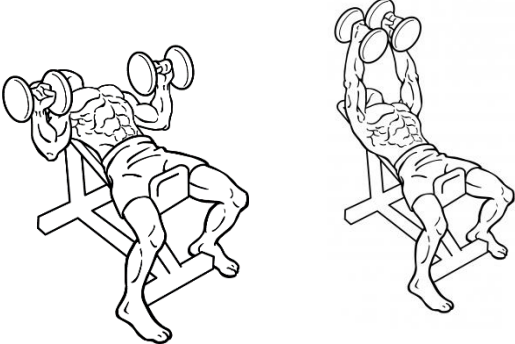
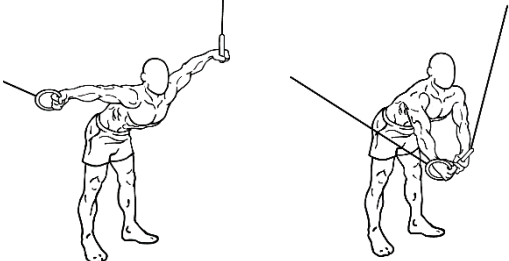
<p>Extension des mollets en position debout</p>	<p>4*20 répétitions avec 1 min de repos</p>	
---	---	---

BRAS

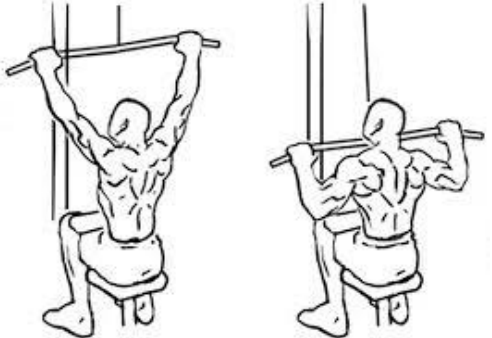
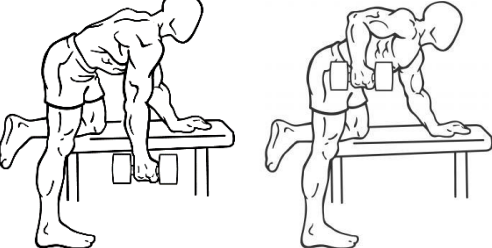
<p>Extension verticale</p>	<p>4*12 répétitions avec 1 min 30 de repos</p>	
<p>Curl à la barre EZ</p>	<p>3* 12 répétitions avec 1 min 30 repos</p>	

JEUDI : UPPER

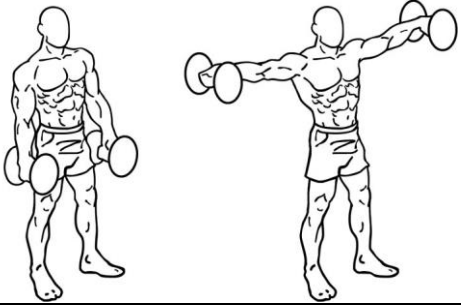
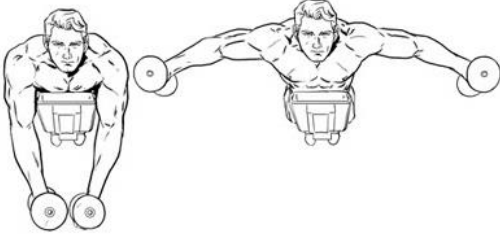
PECTORAUX

Développé incliné aux haltères	4* 10 répétitions avec 2 min de repos	
Poulies vis-à-vis en décliné	4* 12 répétitions avec 1 min 30 de repos	

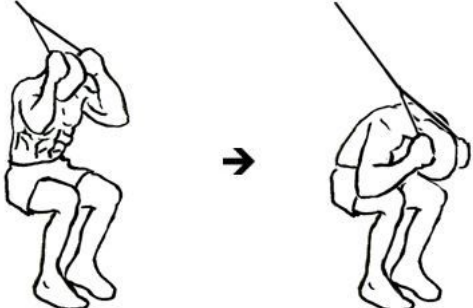
DOS

Tirage poulie haute prise neutre	4*10 répétitions avec 2 min de repos	
Rowing un bras haltère	4*12 répétitions avec 1 min 30 de repos	

EPAULES

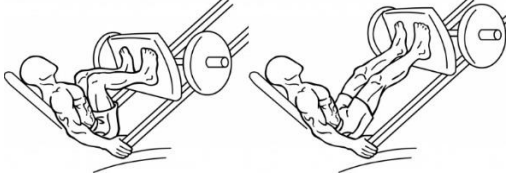
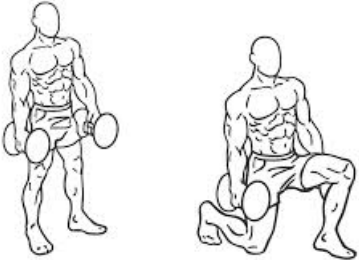
<p>Élévations latérales aux haltères</p>	<p>3 * 10 répétitions avec 2 min de repos</p>	 The illustration shows two stages of a lateral raise. On the left, a person stands with feet shoulder-width apart, holding a dumbbell in each hand at their sides. On the right, the person has raised their arms laterally to shoulder height, with the dumbbells held at the ends of their arms.
<p>Oiseau aux haltères contre banc incliné</p>	<p>3 * 12 répétitions avec 2 min de repos</p>	 The illustration shows two stages of the 'oiseau' exercise. On the left, a person is lying on their back on an inclined bench, holding a dumbbell in each hand with their arms extended downwards. On the right, the person has lifted their arms and torso, forming a 'T' shape with their arms extended horizontally to the sides.

ABDOMINAUX

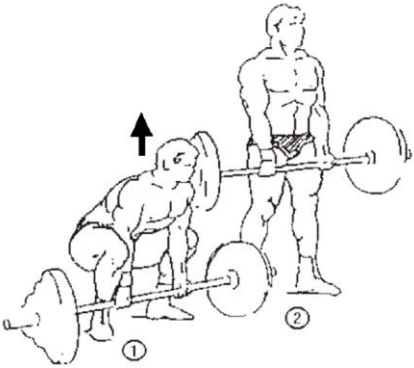

<p>Crunch poulie haute à la corde</p>	<p>4* 15 répétitions avec 1 min de repos</p>	 The illustration shows two stages of a high pulley crunch. On the left, a person is sitting on the floor with their feet flat, holding a rope with both hands behind their head. On the right, the person has lifted their upper body towards their knees, pulling the rope down towards their feet. An arrow points from the first stage to the second.
---------------------------------------	--	--

VENDREDI : LOWER

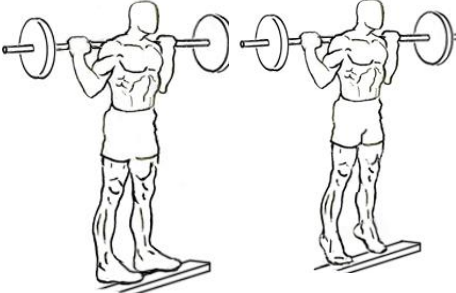
QUADRICEPS

Presse inclinée	4*10 répétitions avec 2 min de repos	
Fentes haltères	4*12 répétitions avec 1 min 30 de repos	


ISCHIO JAMBIER

Soulevé de terre jambes tendues	4*12 répétitions avec 1 min 30 de repos	
Leg curl assis	4*12 répétitions avec 1 min 30 de repos	

MOLLETS

<p>Extension des mollets en position debout</p>	<p>4*20 répétitions avec 1 min de repos</p>	
---	---	---

BRAS

<p>Extension des triceps à la poulie</p>	<p>3*12 répétitions avec 1 min 30 de repos</p>	
<p>Curl haltères</p>	<p>3*12 répétitions avec 1 min 30 de repos</p>	