

	Exercices	Poids en série de 10 Rep.
1a	Squat	
1c	Presse	
2a	Ischios	
3a	Quadriceps (Leg's)	
2c	Fente Avant	
4a	Développer Couché	
1b	Développer Incliné	
5a	Butterfly	
2b	Ecarter Couché	
3b	Ecarter Incliné	
3c	Dips *	
4c	Triceps Poulie	
2d	Traction *	
1d	Soulevé de Terre	
4b	Tirage Nuque	
5c	Tirage Rameur	
5b	Pull Over	
3d	Développer Nuque	
4d	Haussement Barre	
5d	Biceps Barre	

4 couleurs pour 4 jours, une par jour

\* maximum de répétitions

Echauffez-vous pendant au moins 10 min sur un rameur avant la prise des charges.