

# PLAN D'ENTRAINEMENT DEBUTANT N° 1

## Le 1<sup>er</sup> mois

NOM _____ Prénom _____	n°m ach.	cadence	1) séries 2) répétit 3) kg	Date modif poids	Date modif poids	Date modif poids	Date modif poids
<b>COU</b>	Co						
<b>POITRINE - PECTORAUX</b>							
- Développés couchés banc	P 1	lente	3x10x30				
- Développés inclinés banc	P 3	lente					
- Ecartés latéraux couché	P 8	lente	3x15x5				
- Pull Over	P 13	lente	3x15x7				
- Butterfly machine	P 11	lente	2x15x15				
<b>EPAULES - DELTOIDES</b>							
- Elévations verticales (menton)	E 14	lente	3x15x10				
- Développés nuque cadre guide	-						
- Elévations latérales (Av.Co.De)	E 9						
<b>BRAS - BICEPS</b>							
- Avant bras sur bras	B 6						
- Machine biceps Larry Scott	B 7	lente	3x15x10				
<b>BRAS - TRICEPS</b>							
- Extensions des avants-bras pron.	B 12	lente	3x15x10				
<b>BRAS - AVANT-BRAS</b>							
<b>DOS - DORSAUX</b>							
- Tirage arrière nuque	D 4	lente	3x15x25				
- Tirage devant visage	D 3						
- Rowing (tirage) horizontal	D 7	lente	3x15x20				
- Rowing vertical (sur machine)	D 10	lente	3x15x15				
- Butterfly machine	E 16						
<b>JAMBES - CUISSES</b>							
- Presse horizontale	J 5	lente	3x15x80				
- Hack Squat	J 6	lente	3x15x10				
- Leg extension	J 7	lente	3x15x10				
- Ischios jambiers	J 8	lente	3x15x10				
- Squat	J 2						
<b>JAMBES-MOLLETS</b>							
- Machine mollets debout	J 14						
- Machine mollets assis	J 17						
<b>ABDOMINAUX</b>							
- Relevés buste (sur banc)	Ab 1	lente	3x30x0				
- Relevés jambe (sur banc)	Ab 1	lente	3x20x0				
- Abdominal machine crunch	Ab 8	lente	3x20x20				
<b>DOS - LOMBAIRES</b>							
- Banc lombaires	D 14						
<b>ABDOMINAUX - OBLIQUES</b>							
	Ab 12						
<b>FESSIERS</b>							
	F 1-F 3						

**METTRE UNE CHARGE PERMETTANT 15 REPETITIONS A CHAQUE SERIE  
POUR TOUS PROBLEMES, N'HESITEZ PAS A ME VOIR - BON COURAGE**

**Jean-Pierre**