

# PLAN D'ENTRAINEMENT DE BASE N° 2

## (après 1 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>1ère SEANCE</b>							
<b>POITRINE - PECTORAUX</b>							
- Développés couchés banc	P 1	lente	5x10x				
- Développés inclinés banc	P 3	"	5x10x				
- Ecartés latéraux couché	P 8	"	5x15x				
- Pull Over	P 13	"	5x15x				
- Butterfly machine	P 11	"	2x15x				
<b>BRAS-TRICEPS</b>							
- Extensions des avant-bras pronation	B 12	lente	5x15x				
- Extensions des avant-bras supination	B 13	"	5x15x				
- Extension avant-bras prolongement buste	B 17-B18	"	5x10x				
- Répulsion entre deux bancs	B 21	"	5x10x				
- Répulsion aux barres parallèles	P 6	"	3x5x				
<b>ABDOMINAUX</b>							
- Relevé de buste	Ab 1	lente	3x30x				
- Relevé de jambes	Ab 1	"	3x30x				
- Rapprochement jambes-tronc Crunch Machine	Ab 8	"	3x30x				
<b>2ème SEANCE</b>							
<b>DOS-DORSAUX</b>							
- Tirage arrière nuque	D 4	lente	5x15x				
- Tirage devant visage	D 3	"	5x15x				
- Rowing (tirage) horizontal	D 7	"	5x15x				
- Rowing vertical	D 10	"	5x10x				
- Butterfly machine dos	E 16	"	3x15x				
<b>BRAS-BICEPS</b>							
- Machine Larry Scott	B 7	lente	5x10x				
- Avant bras sur bras haltères longues	B 6	"	5x10x				
- Avant bras sur bras haltères courtes	B 1-B 2	"	5x10x				
<b>BRAS-AVANT-BRAS</b>							
-	-	lente	3x12x				
<b>ABDOMINAUX - LOMBAIRES - OBLIQUES</b>							
-	14-Ab12	"	3x12x				

**3ème SEANCE****JAMBES-CUISSSES**

- Squat charges légères
- Presse horizontale -
- Hack squat
- Leg extension
- Ischios jambiers

J 2	lente	3x10x
J 5	"	5x10x
J 6	"	5x10x
J 7	"	5x10x
J 8	"	5x10x

**JAMBES-MOLLETS**

- Machine mollets debout
- Machine mollets assis

J 14	rapide	3x30x
J 17	"	3x30x

**FESSIERS**

F 1-F 3	rapide	5x30x
---------	--------	-------

**EPAULES - DELTOIDES**

- Développé nuque
- Développé cadre guide
- Elévations verticales (menton)
- Elévations poulies vis-à-vis (externes)

E 1	lente	5x10x
-	"	3x10x
E 14	"	3x15x
E 9	"	3x10x

**ABDOMINAUX**

PRINCIPES : 1e série légère, ensuite mettre une charge permettant 10-12-15 répétitions en forçant dans les 3 dernières répétitions. Chaque groupe musculaire devrait être sollicité 2 fois/semaine. Surveillez votre alimentation, éliminez les matières grasses et les sucres rapides. Entraînez-vous avec un partenaire.

POUR TOUS PROBLEMES, N'HESITEZ PAS A ME VOIR - BON COURAGE

**JEAN-PIERRE**