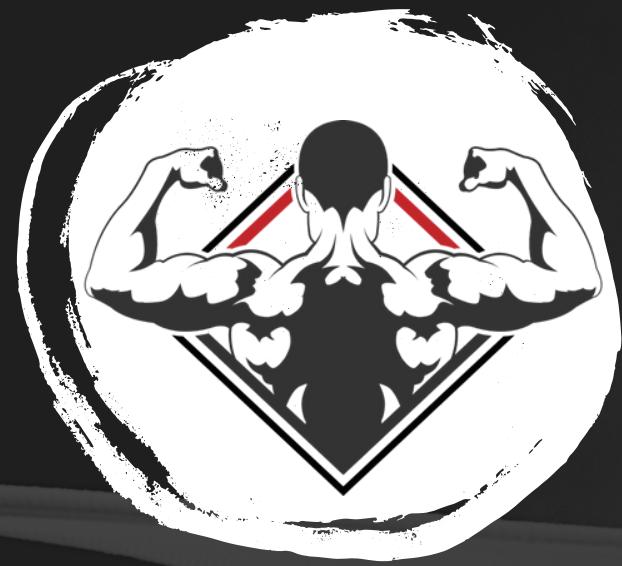


LE MEILLEUR PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN PUSH PULL LEGS !



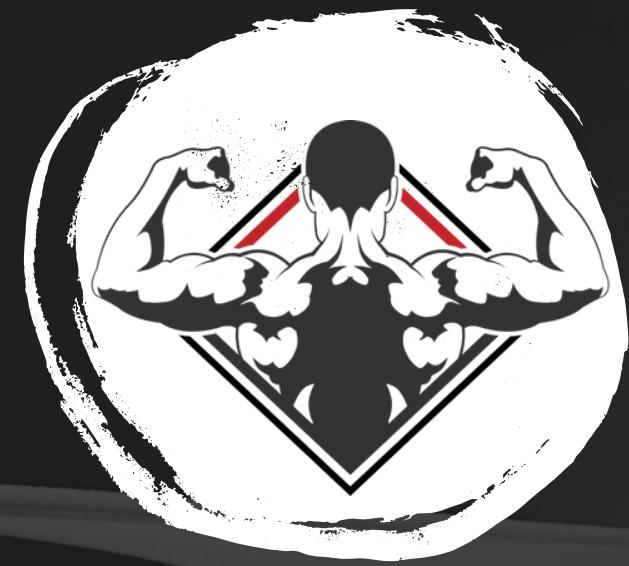
EN ACCORD AVEC LA SCIENCE DU FITNESS !





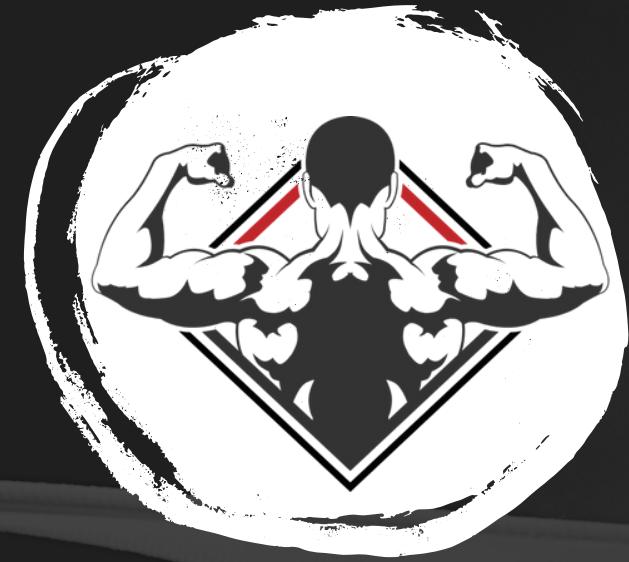
LE MEILLEUR PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN PUSH PULL LEGS !

SÉANCE PUSH	SÉRIES/RÉPÉTITIONS	TEMPS DE REPOS
Pectoraux :	Pectoraux :	Pectoraux :
<ul style="list-style-type: none"> • développé couché haltères • développé couché incliné haltères partiel • peck deck superset développé à la brûlure • créateur de haut de pecs poulie basse 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x8/12 • 4x8/12 • 4x8/12 • 3x12/15 	<ul style="list-style-type: none"> • 2'30 • 2' • 2' • 1' par bras ou 2' en tout
Triceps :	Triceps :	Triceps :
<ul style="list-style-type: none"> • développé couché partiel prise serrée • superset d'extension 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x8/12 • 4x8/12 + 4x10/15 	<ul style="list-style-type: none"> • 2' • 2'
Épaules :	Épaules :	Épaules :
<ul style="list-style-type: none"> • élévations latérales en 2 temps • élévations frontales en mouvement sur banc incliné 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x10/15 • 4x10/15 	<ul style="list-style-type: none"> • 1'30 • 1'30



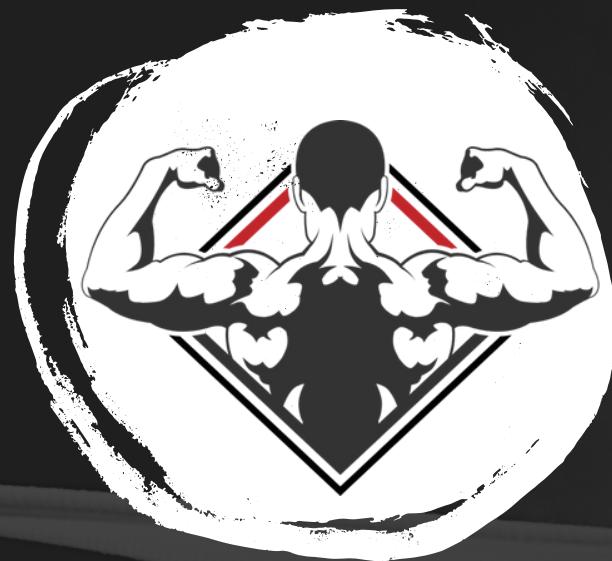
LE MEILLEUR PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN PUSH PULL LEGS !

SÉANCE PULL	SÉRIES/RÉPÉTITIONS	TEMPS DE REPOS
Dos :	Dos :	Dos :
<ul style="list-style-type: none"> • soulevé de terre • rowing sur banc incliné prise neutre • tractions pronation en prise large • tirage complexe • superman complexe 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x8/12 • 4x8/12 • 4x8/12 • 4x8/12 • 3xMAX 	<ul style="list-style-type: none"> • 3' • 2'30 • 2'30 • 2' • 1'
Biceps :	Biceps :	Biceps :
<ul style="list-style-type: none"> • traction en supination • curl triiset 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x8/12 • 4x12/15 	<ul style="list-style-type: none"> • 2' • 1'30
Épaules :	Épaules :	Épaules :
<ul style="list-style-type: none"> • élévations postérieures avec rotation 	<ul style="list-style-type: none"> • 4x12/15 	<ul style="list-style-type: none"> • 1'30



LE MEILLEUR PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN PUSH PULL LEGS !

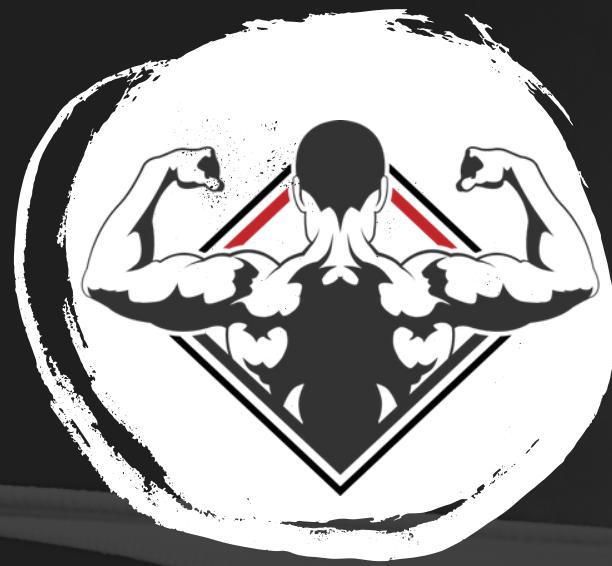
SÉANCE LEGS	SÉRIES/RÉPÉTITIONS	TEMPS DE REPOS
Cuisses et fessiers :	Cuisses et fessiers :	Cuisses et fessiers :
<ul style="list-style-type: none"> • squat à la barre • legs extension • soulevé de terre aux haltères • legs curl • squat bulgare complexe + dégressives à vide • superset adducteur/abducteur • hip thrust 	<ul style="list-style-type: none"> • 1x20, 1x12, 2x6 • 3x8/12 • 2x6, 1x12, 1x20 • 3x8/12 • 3x12/15 par jambe • 4x8/12 • 3x12/15x2 • 4x12/15 	<ul style="list-style-type: none"> • 1x1'30, 1x2'30, 2x3' • 2' • 2x3', 1x2'30, 1x1'30 • 2' • 1' par jambe • 2' • 2' • 1'30
Mollets :	Mollets :	Mollets :
<ul style="list-style-type: none"> • mollet debout à la barre • mollet assis à la barre 	<ul style="list-style-type: none"> • 3x12/15 • 3x12/15 	<ul style="list-style-type: none"> • 1'30 • 1'30



LE MEILLEUR PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN PUSH PULL LEGS !

SÉANCE PUSH PULL LEGS : NOTE BOOK !

Pectoraux :	dernières charges utilisées :
<ul style="list-style-type: none">• développé couché haltères• développé couché incliné haltères partiel• peck deck superset développé à la brûlure• créateur de haut de pecs poulie basse	
Triceps :	
<ul style="list-style-type: none">• développé couché partiel prise serrée• superset d'extension	
Épaules :	
<ul style="list-style-type: none">• élévations latérales en 2 temps• élévations frontales en mouvement sur banc incliné	
Dos :	
<ul style="list-style-type: none">• soulevé de terre• rowing sur banc incliné prise neutre• tractions pronation en prise large• tirage complexe• superman complexe	
Biceps :	
<ul style="list-style-type: none">• traction en supination• curl triiset	
Épaules :	
<ul style="list-style-type: none">• élévations postérieures avec rotation	
Notes :	



LE MEILLEUR PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN PUSH PULL LEGS !

SÉANCE PUSH PULL LEGS : NOTE BOOK !

Cuisses et fessiers :	dernières charges utilisées :
• squat à la barre	
• legs extension	
• soulevé de terre aux haltères	
• legs curl	
• squat bulgare complexe + dégressives à vide	
• superset adducteur/abducteur	
• hip thrust	
Mollets :	
• mollet debout à la barre	
• mollet assis à la barre	
Notes :	