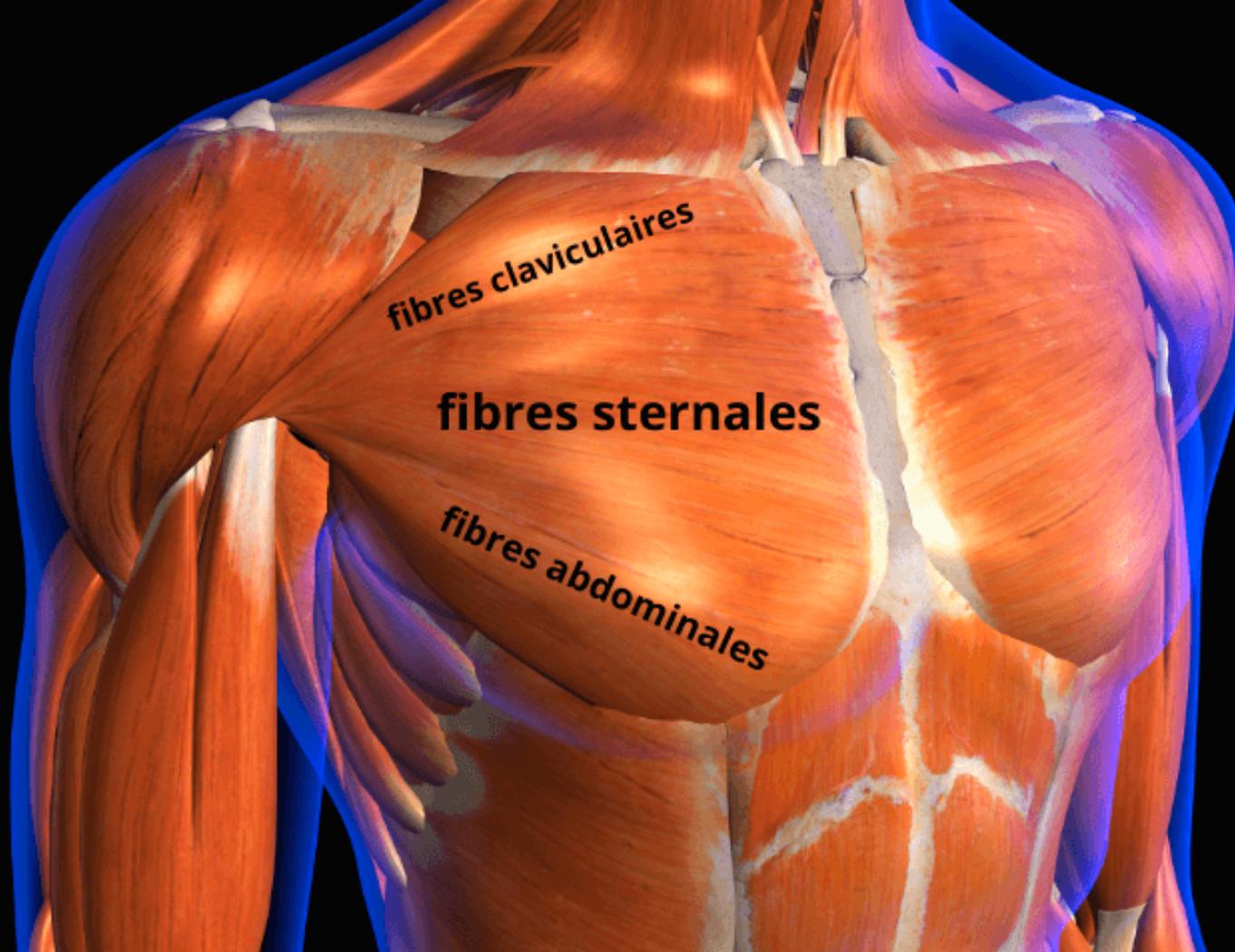


Destination fitness

ENTRAÎNEMENT DES PECTORAUX



L'ENTRAÎNEMENT PARFAIT POUR DÉVELOPPER SES PECTORAUX

Vous êtes prêt à atteindre vos objectifs ?!

Je vous offre ici le parfait entraînement pour pectoraux avec le nombre de séries, de répétitions et le temps de repos nécessaires pour prendre du volume sur toutes les parties de ce groupe musculaire !



ABANDONNER N'EST PAS UNE OPTION.

AVANT TOUT, UNE PETITE MISE AU POINT...

- La partie que l'on cherche à développer, le grand pectoral, est un muscle **polyarticulaire**. Les mouvements d'isolations sont donc secondaires.
- Les pectoraux étant un grand groupe musculaire, ils nécessitent **un temps de repos suffisant** si vous visez l'hypertrophie.
- Vous devrez viser **les trois parties** du grand pectoral pour avoir des pectoraux volumineux.
- Le développé couché incliné n'est utile que sur **la première moitié** du mouvement.
- **Le développé couché décliné est inutile !**

Le parfait entraînement pour pectoraux

Exo 1 : développé couché haltères

3 à 4 séries de 8 à 10 répétitions
2 à 3 minutes de récupération

Exo 2 : développé couché incliné haltères partiel

3 à 4 séries de 8 à 10 répétitions
2 à 3 minutes de récupération

Exo 3 : écarté poulie vis à vis

3 séries de 10 à 12 répétitions
2 minutes de récupération

Exo 4 : peck deck + développé à la brulure

3 séries de 10 à 12 répétitions + à l'échec
2 minutes de récupération

Exo 5 : créateur de haut de pecs poulie basse

3 séries de 10 à 15 répétitions par bras
1 minute de récupération par bras

Exo 6 : rainbow landmine

3 séries de 10 à 15 répétitions
1'30 de récupération



EXO 1 : DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTÈRES

Mise en pratique :

Position de départ allongée sur un banc, haltères en main avec une prise légèrement plus large que la largeur des épaules. Abaissez les haltères jusqu'à votre poitrine et poussez de manière explosive vers le haut avant de redescendre (ne rapprochez pas les haltères l'une de l'autre en haut du mouvement, c'est une erreur courante qui délocalise la tension des pecs !).

Lorsque vous abaissez les haltères, vos bras doivent descendre légèrement en dessous du banc pour étirer les pectoraux.

Pourquoi ça fonctionne : C'est l'exercice idéal pour surcharger le milieu et le bas de la poitrine. Cela vous permettra aussi de continuer à augmenter les poids facilement au fur et à mesure que vous deviendrez plus fort.

Le travail aux haltères plutôt qu'à la barre permet aussi d'éviter d'éventuelles blessures liées à l'obligation de la prise droite, le mouvement avec haltères étant plus naturel (moins de douleurs aux poignets, aux coudes et aux épaules).



EXO 2 : DÉVELOPPÉ COUCHÉ INCLINÉ HALTÈRES PARTIEL

Mise en pratique :

Position de départ allongée sur un banc incliné à 30°, haltères en main avec une prise légèrement plus large que la largeur des épaules. Concentrez vous sur le haut de votre poitrine tout en poussant les bras sans aller jusqu'en haut du mouvement.

Abaissez ensuite les haltères jusqu'à la poitrine et poussez de nouveau de manière explosive vers le haut avant de redescendre de manière contrôlé.

Pourquoi ça fonctionne : La position inclinée à 30° nous permet de mettre davantage l'accent sur le haut de la poitrine. Le fait de ne pas perdre d'énergie avec la seconde partie du mouvement inutile comme nous l'avons vu plus haut permet de prendre des poids plus lourd, ce qui est un des facteurs de l'hypertrophie.



EXO 3 : ÉCARTÉ POULIE VIS À VIS

Mise en pratique :

Réglez les poulies assez hautes pour que le mouvement descende beaucoup sans être totalement vertical. Saisissez une poignée dans chaque main et maintenez une légère flexion des coudes lorsque vous abaissez les bras vers le bas et vers l'intérieur, permettant aux poignets de se croiser en fin du mouvement.

Ici il y a un réel intérêt à finir le mouvement en croisant les mains. Maintenez la contraction un court instant puis relâchez tout en maîtrisant le mouvement.

Pourquoi ça fonctionne : La partie croisée et descendante de ce mouvement est idéale pour travailler les fibres du bas de la poitrine mais aussi l'intérieur des pectoraux.



EXO 4 : SUPERSET PECK DECK + DÉVELOPPÉ À LA BRULURE

Mise en pratique :

Tout en gardant une légère flexion des coudes, rapprochez vos mains l'une de l'autre dans un mouvement dynamique. Maintenez la contraction un instant puis relâchez en maîtrisant le mouvement. Sans attendre repartez pour une répétition de plus.

Dès que vous sentez que vous ne réussirez pas une répétition propre de plus, prenez un disque léger (laissez votre égo de côté pour ce genre de mouvement, n'ayez pas honte d'utiliser un disque de 1 ou 2kg), serrez le fort entre vos mains et sans relâcher cette pression, éloignez le poids de votre torse. Ce mouvement doit brûler !

Pourquoi ça fonctionne : La partie croisée du premier mouvement est idéale pour travailler les fibres intérieures de la poitrine. Ajoutez à ça le second qui est un mouvement de sensation pour ressentir bien plus que nécessaire cette zone que beaucoup de pratiquant délaissent !



EXO 5 : CRÉATEUR DE HAUT DE PECS POULIE BASSE

Mise en pratique :

Je fais ce mouvement en unilatéral parce que je préfère les sensations mais vous pouvez parfaitement le faire en bilatéral (les deux coté en même temps).

Réglez les poulies assez basses pour que le mouvement suive la direction des fibres de votre haut de pecs. Saisissez une poignée dans chaque main et maintenez une légère flexion des coudes lorsque vous levez les bras vers le haut et vers l'intérieur, permettant aux poignets de se croiser en haut du mouvement. Maintenez un instant la contraction avant de relâcher tout en contrôlant la descente.

Pourquoi ça fonctionne : La partie croisée et ascendante de ce mouvement est idéale pour travailler les fibres du haut de la poitrine mais aussi l'intérieur des pectoraux.



EXO 6 : RAINBOW LANDMINE

Mise en pratique :

Utilisez l'angle d'un mur ou d'une machine pour bloquer une extrémité de la barre. Vous pouvez l'utiliser à vide ou ajouter un poids sur l'autre extrémité. Ecartez suffisamment les jambes pour être stable sur vos appuis, et durant le mouvement faites en sorte que votre buste bouge le moins possible.

En tenant la barre avec une main, "dessinez" un arc de cercle toujours en suivant les fibres du haut de vos pectoraux jusqu'à rejoindre l'autre main qui va accompagner la barre vers le bas avant de remonter. Continuez d'alterner d'une main à l'autre.

Pourquoi ça fonctionne : La partie croisée et ascendante de ce mouvement est idéale pour travailler les fibres du haut de la poitrine mais aussi l'intérieur des pectoraux, le tout en travaillant votre gainage.

exercice

poids

temps de repos

NOTE :



DESTINATION
FITNESS

Le sport chez vous ou n'importe où dans le monde