

Séance 1

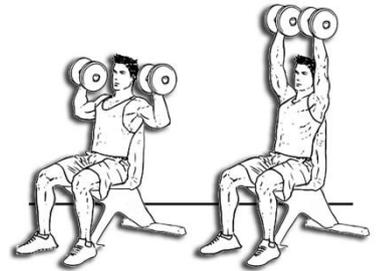
Programme de renforcement de l'épaule et du dos pour augmenter les performances de gainage

Séance 1

DAVE TODD | COACH

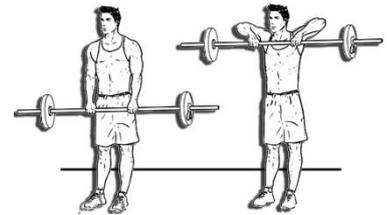
Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
Developpe Epauls Halteres	1	20	60
Developpe Epauls Halteres	2	15	60
Developpe Epauls Halteres	3	10	60

Charge: travaille jusqu'a l'échec



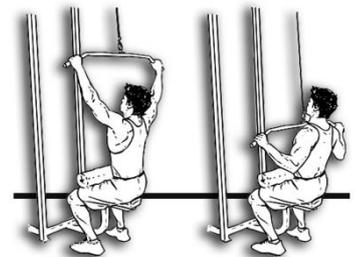
Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
Tirage poitrine Bar	1	15	60
Tirage poitrine Bar	2	15	60
Tirage poitrine Bar	3	15	60

Charge: travaille jusqu'a l'échec



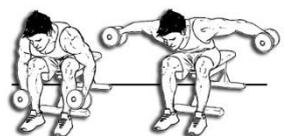
Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
Traction Poulie Haut Large	1	20	60
Traction Poulie Haut Large	2	15	60
Traction Poulie Haut Large	4	10	60

Charge: travaille jusqu'a l'échec



Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
L'oiseaux inverse Deltoids	1	15	60
L'oiseaux inverse Deltoids	2	15	60

Charge: travaille jusqu'a l'échec



--	--	--	--

Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
Pompes Classique	1	15-20	20
Pompes Classique	2	15-20	20

