

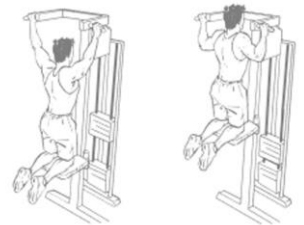
Séance Dos

DAVE TODD | COACH

Programme de renforcement et de renforcement musculaire pour votre dos

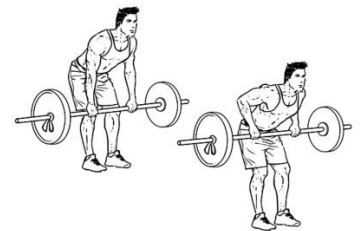
Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
Traction (Machine ou poids du corps)	1	20	90
Augmenter la difficulté de chaque série avec une charge ou une ceinture chargée ou une veste chargée	2	15	90
	3	10	90

Charge: travaille jusqu'à l'échec



Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
Tirage large plié	1	15	60
Tirage large plié	2	15	60

Charge: travaille jusqu'à l'échec



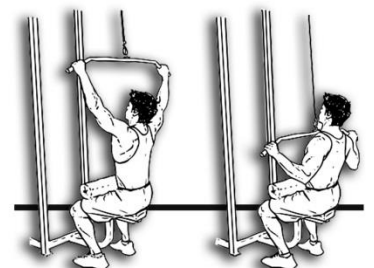
Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
Tirage sur un bras	1	15 chaque bras	60
Tirage sur un bras	2	15 chaque bras	60

Charge: travaille jusqu'à l'échec

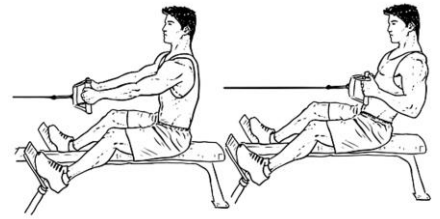


Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
Traction Poulie Haut Large	1	8-12	90
Traction Poulie Haut Large	2	8-12	90
Traction Poulie Haut Large	3	8-12	90

Charge: travaille jusqu'à l'échec



Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
Traction Poulie bas serré	1	8-12	90
Traction Poulie bas serré	2	8-12	90
Traction Poulie bas serré	3	8-12	90
Charge: travaille jusqu'a l'échec			



Mouvements	Séries	Répétitions	Récup
Souleve de terre	1	8-12	90
Souleve de terre	2	8-12	90
Souleve de terre	3	8-12	90
Charge: travaille jusqu'a l'échec			

