

# **Programme complet.**

**1. BICEPS**

**2. ÉPAULES**

**3. DOS**

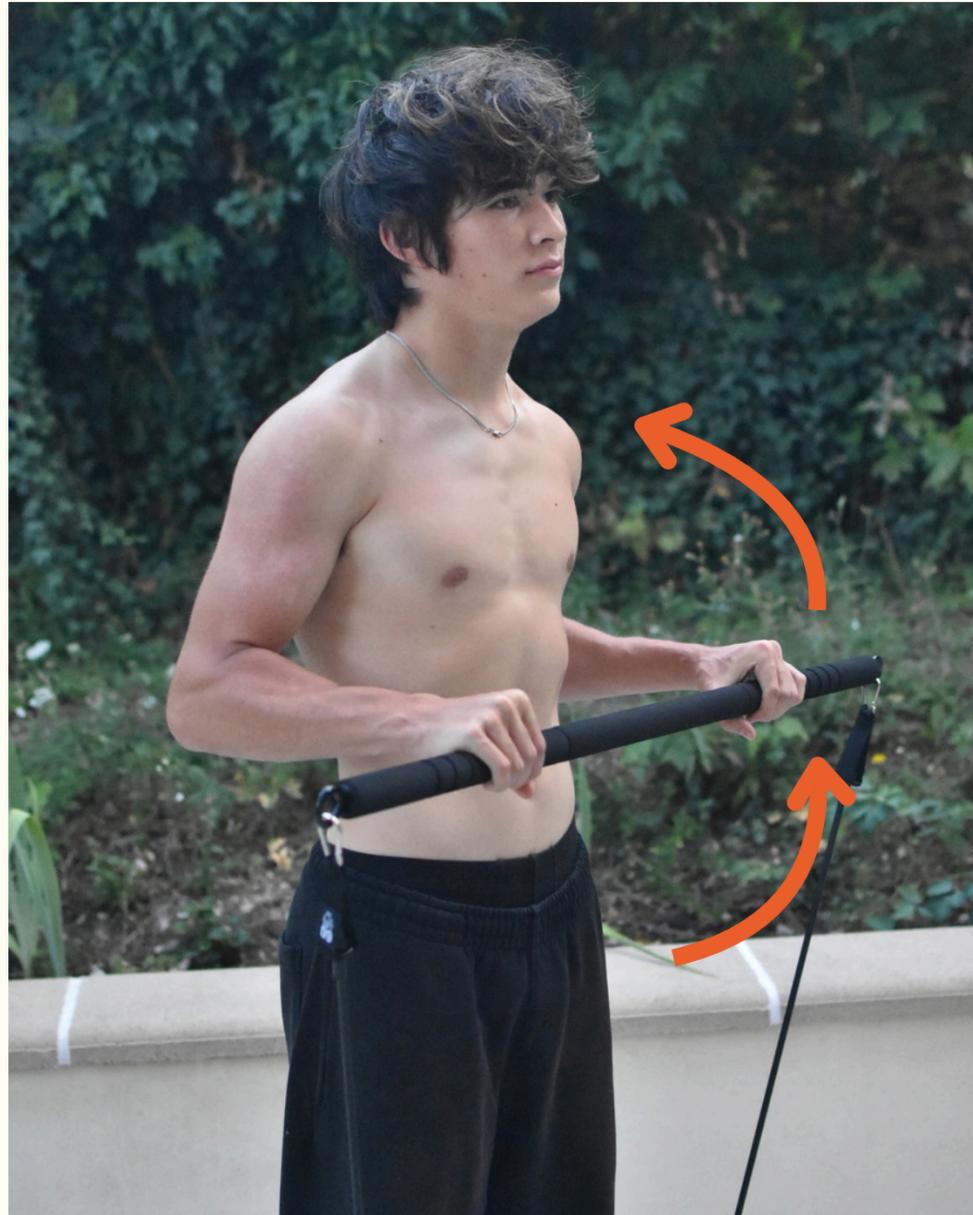
**4. JAMBES**

**5. PECTORAUX**

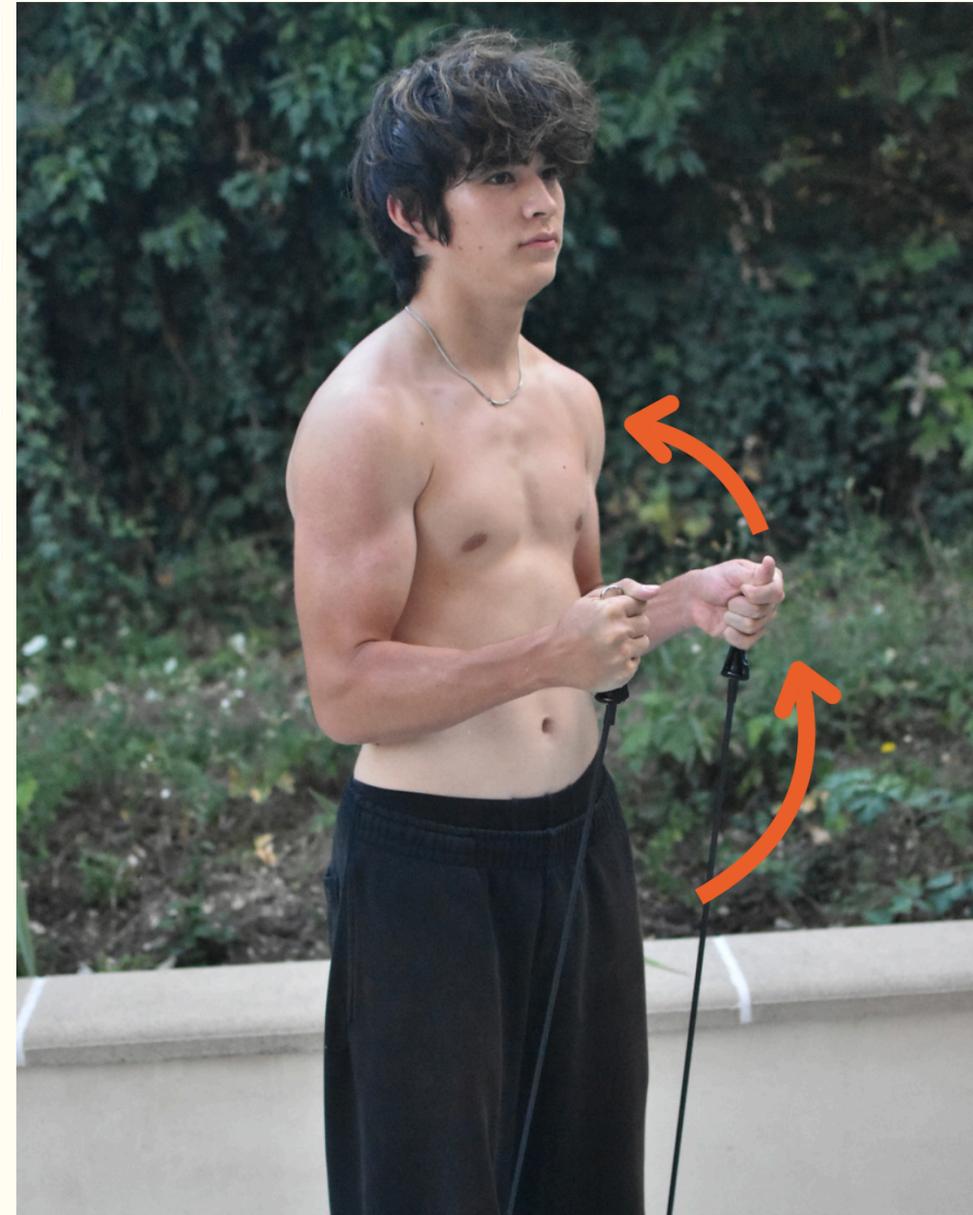
**6. TRICEPS**

**7. ABDOS**

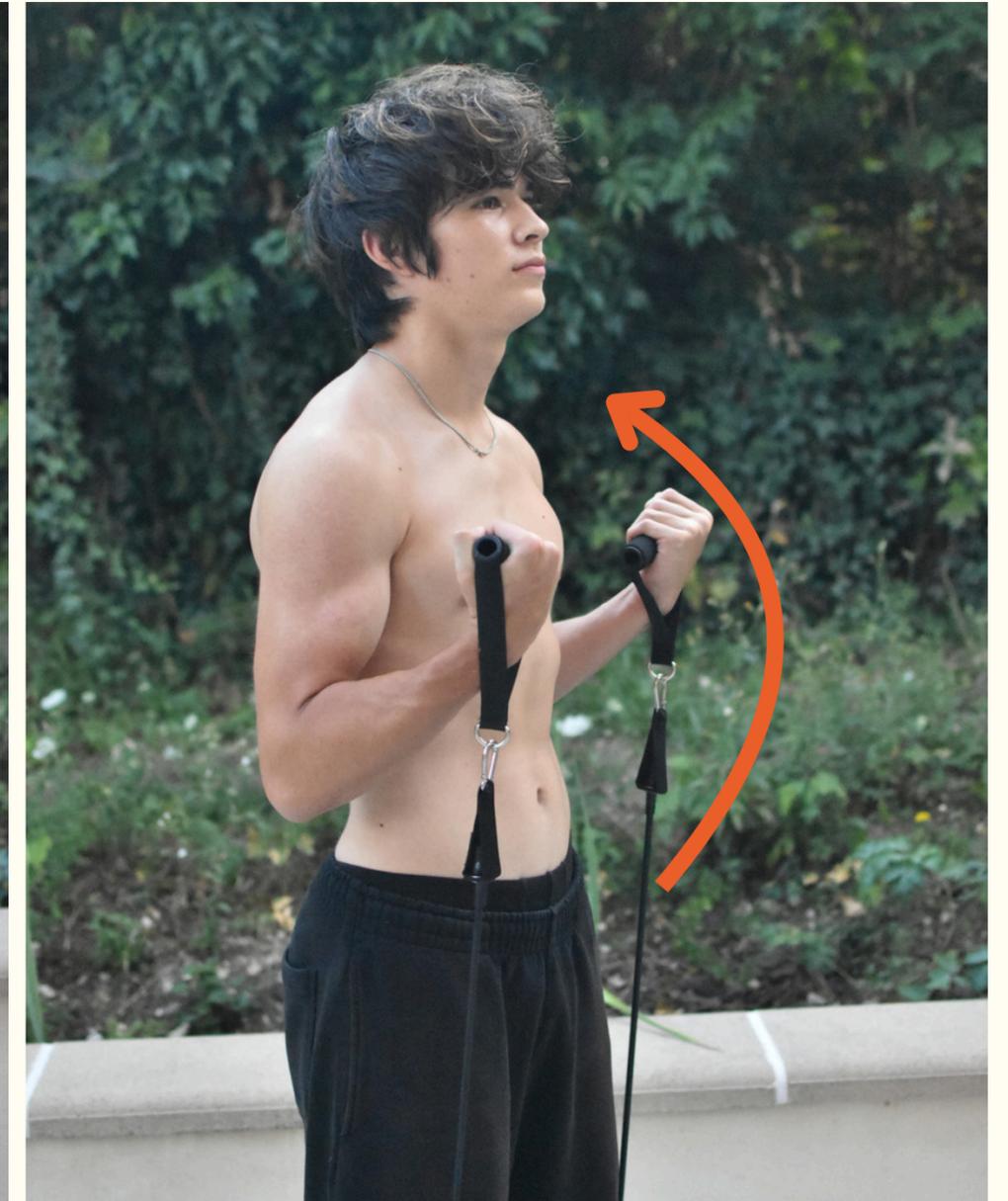
# Biceps



CURL BICEPS EN PRONATION



CURL MARTEAU



CURL BICEPS AVEC POIGNÉES

# Biceps



CURL MARTEAU (POULIE BASSE)



CURL BICEPS (POULIE BASSE)



CURL BICEPS (POULIE BASSE)

# Biceps



CURL BICEPS

# Épaules



## CUBAN PRESS

# Épaules



ÉLÉVATION FRONTALES



ÉLÉVATIONS LATÉRALES



OISEAU

# Épaules/trapèzes



OVERHEAD PRESS



SHRUG



TIRAGE MENTON

# Épaules

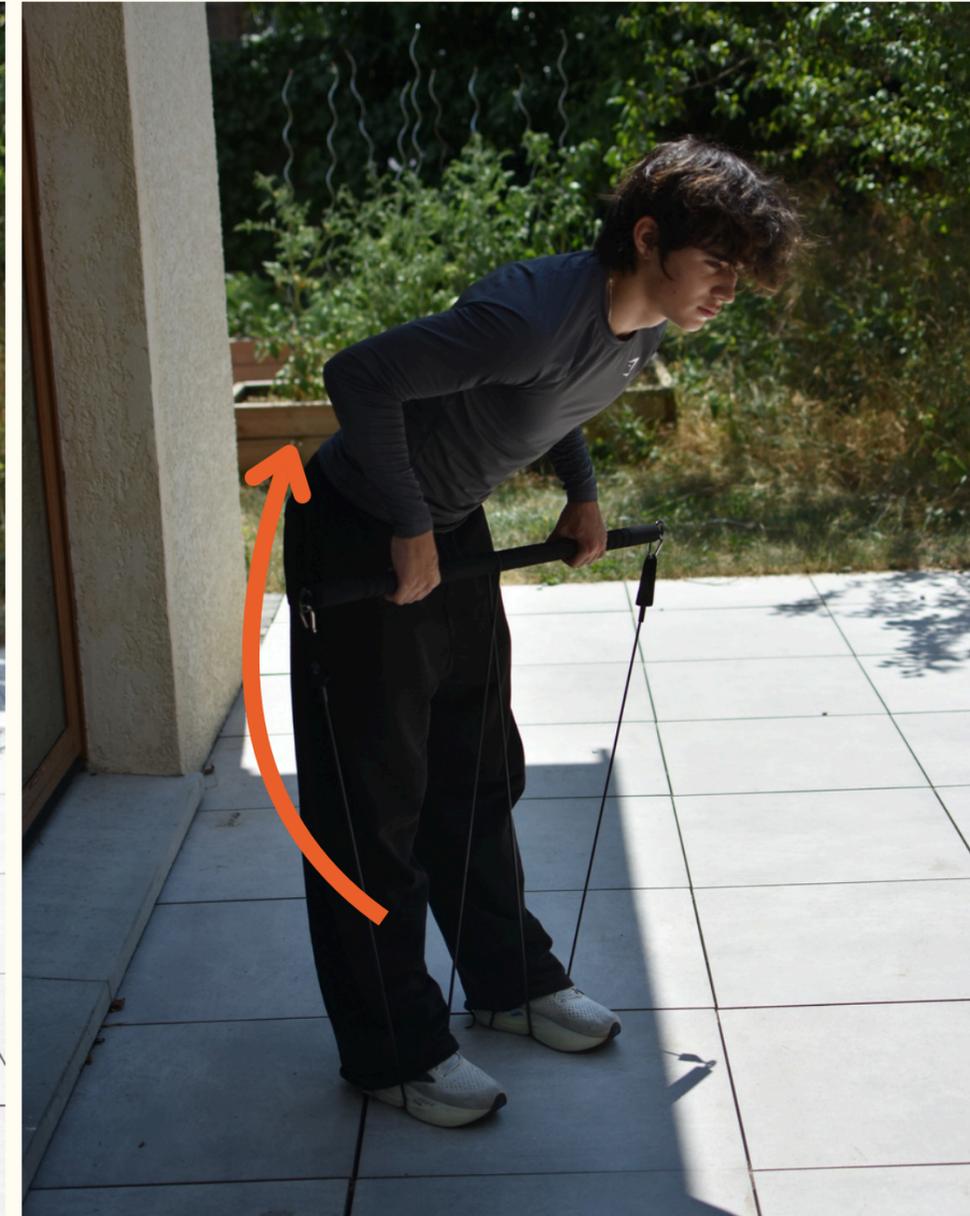


DÉVELOPPÉ MILITAIRE ASSIS

# Dos



SOULEVÉ DE TERRE



ROWING BUSTE PENCHÉ

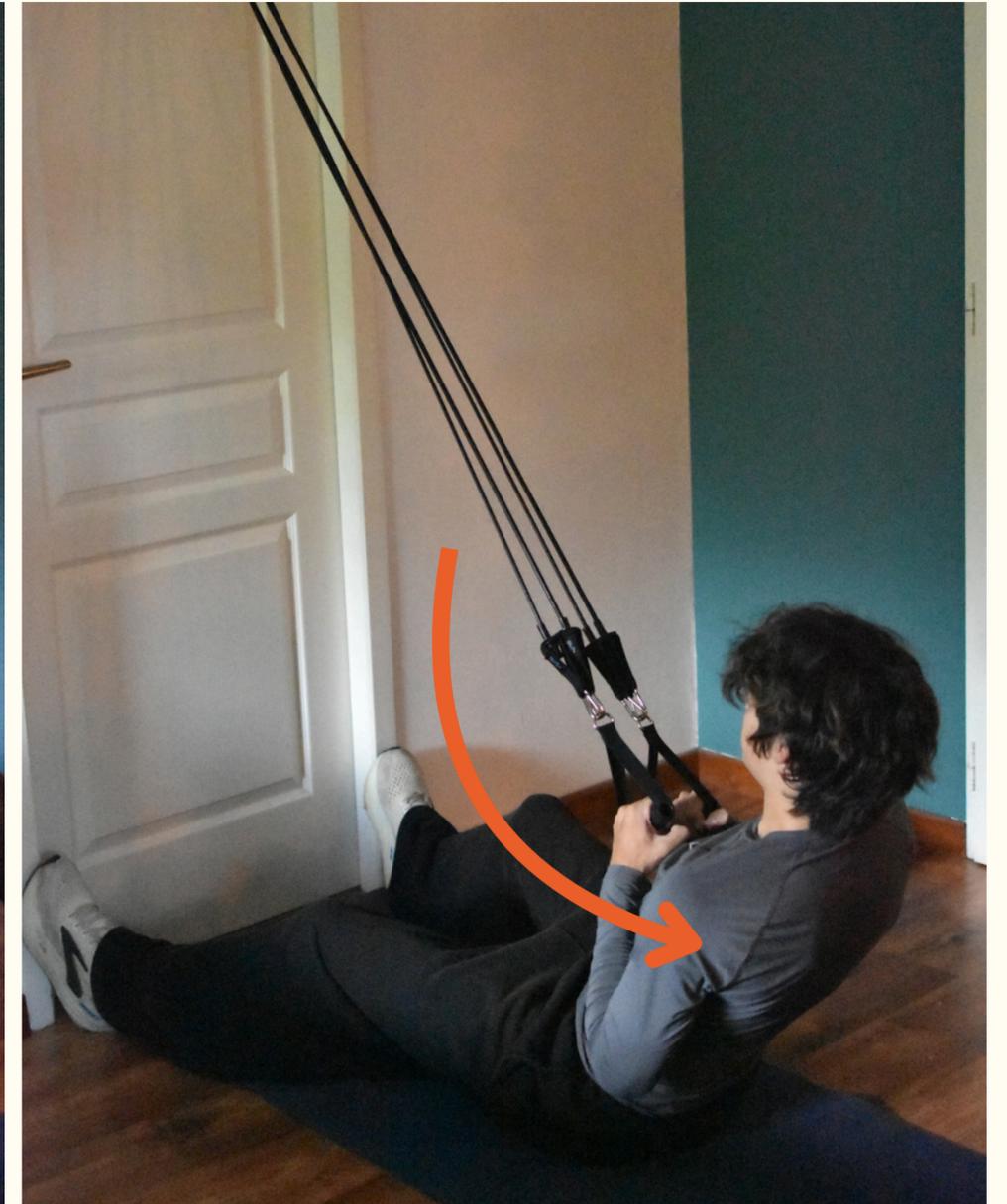
# Dos



PULL-OVER



TIRAGE VERTICAL



TIRAGE VERTICAL (PRISE SERRÉE)

# Jambes



FRONT SQUAT



SQUAT



EXTENSIONS MOLLETS

# Jambes



ABDUCTION DE HANCHES



ADDUCTION DE HANCHES

# Jambes



FENTES



FENTES BULGARES

# Jambes



LEG CURL



DONKEY KICK

# Jambes



HIP THRUST

# Pectoraux



DÉVELOPPÉ DÉCLINÉ



ÉCARTÉ UNILATÉRAL



DÉVELOPPÉ INCLINÉ

# Pectoraux



POMPES LESTÉES



DEVELOPPE DEBOUT

# Triceps



TRICEPS BARRE AU FRONT



EXTENSION TRICEPS

# Triceps



KICKBACK TRICEPS



EXTENSION TRICEPS VERTICALES

# Triceps



EXTENSION TRICEPS VERTICALE

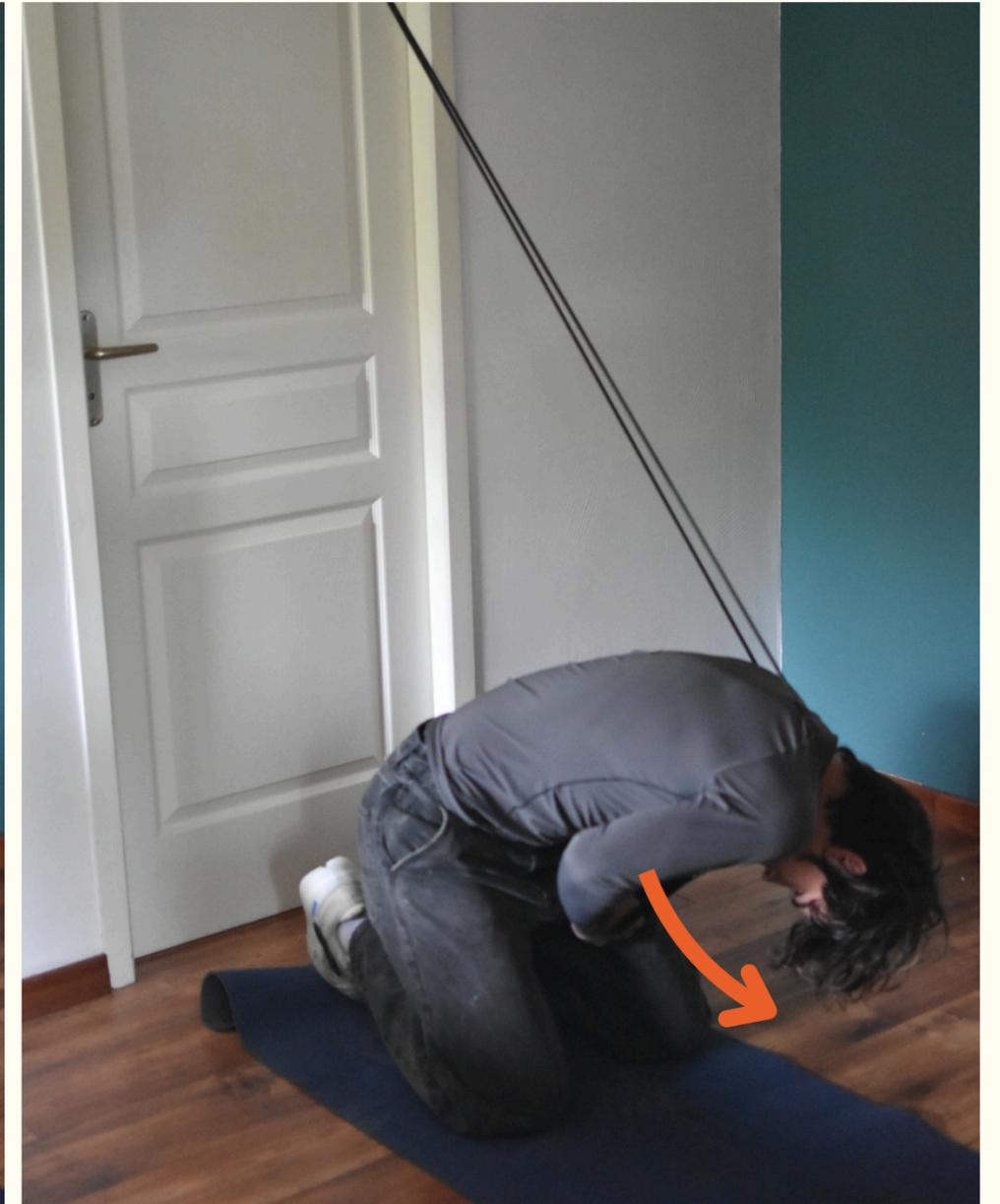
# Abdos



CRUNCH POULIE HAUTE DEBOUT



CRUNCH POULIE HAUTE



CRUNCH POULIE HAUTE OBLIQUES