



### JOUR 1 : PULL A

EXERCICE	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	NOTES
Traction Prise Neutre	3	15	
Tirage Horizontal Barre	4	8 - 10	Faire un dropset* sur la dernière série
Tirage Arrière d'Epaule <b>SUPERSET</b> Tirage Dorsaux	3	10 10	
Tirage Poitrine à la Poulie Haute	3	Jusqu'à l'échec	
Tirage Poitrine Horizontal <b>SUPERSET</b> Pullover à la Poulie Haute	3	12 - 15 15	Prise neutre
Elévations Latérales	4	10 - 12	Buste penché (arrière d'épaules)
Curl Haltère sur Banc Incliné	4	8 - 10	
Curl au Pupitre Incliné à un Bras	3	10	
Curl à la Barre EZ	3	10 - 15	



### JOUR 2 : PUSH A

EXERCICE	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	NOTES
Développé Couché	4	6	
Développé Incliné Machine	4	6 8 10 12	Démarrer le plus lourd possible, diminuer le poids au fur et à mesure des séries si besoin
Câble Chest Press <b>SUPERSET</b> Câble Oiseau	3	10  10	
Triceps à la Barre sur Banc Décliné	4	8	
Triceps à la Poulie Haute <b>SUPERSET</b> Dumbbell Kickback	3	10 - 12  10 - 12	2 sec de pause bras tendu
Elévation Frontale EZ barre <b>SUPERSET</b> Elévation Latérale Haltère	3	10 - 12  10 - 12	
Elévation Latéral à la Poulie Derrière le corps <b>SUPERSET</b> Tirage Menton Poulie	3	12 - 15	



### JOUR 3 : LEGS A

EXERCICE	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	NOTES
Lying Hamstring Curl	4	12 - 15	
Squat	3	8	
Leg Extension	4	12 - 15	
Leg Press	4	12 - 15	Pieds au centre
Fente	3	20	Longues foulées
Standing Calf Raise			
<b>SUPERSET</b>	5	10	
Seated Calf Raise			



### JOUR 4 : PULL B

EXERCICE	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	NOTES
Traction à la Barre	3	4 - 6	Lester* avec poids si nécessaire, prise pronation
Tirage Poitrine à la Poulie Haute	4	10	
Dumbbell Row à un Bras	3	8	
Freemotion Cable Lat Pulldown	3	15	
<b>SUPERSET</b> Freemotion Cable Arrière d'Épaules		12 - 15	
Deadlift sur Rack	3	8	
Curl Biceps à la Barre	4	6 - 8	
Spider Curl	4	12 - 15	



### JOUR 5 : PUSH B

EXERCICE	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	NOTES
Câble Oiseau	4	12 - 15	
Développé Haltère sur Banc Incliné	4	8	
Développé Couché sur Banc Décliné	3	10	
Dips	3	10 - 12	Lester* avec poids si nécessaire OU utiliser l'assistance de la machine
Triceps à la Poulie Haute	4	10 - 12	Utiliser la corde
Câble Extension à Un Bras	3	15	
Élévation Latérale	5	12 - 15	



### JOUR 6 : LEGS B

EXERCICE	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	NOTES
Leg Curl	4	12 - 15	
Deadlift Jambes Tendues	3	6 - 8	
Leg Curl à Une Jambe	3	12 - 15	
Leg Extension	5	12 - 15	
Leg Press	5	8 - 10	
Seated Calf Raise <b>SUPERSET</b> Standing Calf Raise	5	15	



### JOUR 7 : REPOS

### ABDOMINAUX

EXERCICE	SÉRIE	RÉPÉTITIONS	NOTES
Rope Crunch	5	15	Sélectionner 1 à 2 exercices à faire à la fin de l'entraînement 3 à 5 fois par semaine.
Relevé de Jambes Suspendu	5	15	
Abdo sur Banc Décliné	5	15	
Roulette à Abdo	5	15	

#### \*LEXIQUE :

- Superset => enchainement de deux exercices sans temps de repos
- Dropset => série dégressive
- Lester => ajouter un poids supplémentaire sur soi à l'aide d'une ceinture ou chaîne

Retrouver d'autres programmes sur [www.caledonianfit.nc](http://www.caledonianfit.nc) .

Retrouver de nombreuses recettes protéinées sur [www.caledonianfit.nc](http://www.caledonianfit.nc) .