



## Séances de Musculation Partie Technique magazine N°19

**Auteur : Alexis DEJARDIN**

### SEANCE 1

*Circuit training : enchaîner les exercices, 2 mn de récupération entre les séries, 4 séries*

- 10 rep Dev. Couché
- 10 rep Rowing
- Winch 1mn
- 10 rep Tirage bas
- 10 rep Dev. Incline
- Vélo 1mn
- 10 rep Epaulé jeté
- Rameur 1mn
- 10 rep Ecartés halters
- 10 rep Oiseau

### SEANCE 2

*Circuit training : enchaîner les exercices, 2 mn de récupération entre les séries, 4 séries*

- 10 rep Dev épaules
- 10 rep Tirage bas
- Vélo 1mn
- 10 rep Elévations haltères
- Winch 1mn
- 10 rep Oiseau
- 10 rep Ecartés banc
- Rameur 1mn30
- 10 rep Squat 1 jambe
- 10 rep Montées plinth avec gilet

### **SEANCE 3**

Travail du volume : 5 séries de 10 rep à 50% du max  
4 exercices de haut du corps (2 poussées, 2 tirages)  
1 exercice de bas (1/2 squat ou presse oblique)  
*Récupération 1mn30 entre les séries, 3mn entre les exercices*  
15mn de gainage ou abdos

### **SEANCE 4**

5 séries de 8 rep à 60% du max pour le haut du corps (2 poussées, 2 tirages)  
5 séries de 5 rep à 80% du max pour le bas du corps (1/2 squat et presse oblique)  
*Récupération 1mn30 entre les séries, 3mn entre les exercices*  
15mn de gainage ou abdos

### **SEANCE 5**

5 séries de 8 rep à 60% du max pour le haut du corps (2 poussées, 2 tirages)  
5 séries de 5 rep à 80% du max pour le bas du corps (1/2 squat 1 jambe et presse oblique 2 jambes)  
*Récupération 1mn30 entre les séries, 3mn entre les exercices*  
15mn de gainage ou abdos

### **SEANCE 6**

5 séries en régressif : 6 rep à 60% (2 séries) / 5 rep à 70% / 4 rep à 80% / 3 rep à 90%  
Pour chaque exercice : Dev couché, Tirage bas, Epaulé jeté, Rowing, Presse oblique ou squat guidé  
*Récupération 1mn30 entre les séries, 3mn entre les exercices*  
15mn de gainage ou abdos