

Mobile 2 : Volume musculaire

Environ 4 séances	4 séries de 10 reps à 75 % de RM avec 3 min de récupération	
	<u>Pectoraux</u> Développer assis prise large Dips machine Pompes <u>Cuisses</u> Fentes alternées en arrière droite + gauche avec haltères Quadriceps machine Ischios machine	<u>Dos</u> Tirage poulie haute Pupitre biceps Tirage horizontale <u>Cuisses</u> Demi-squat d'arracher (<u>barre à vide</u>) Presse à mollets Presse à 45°
	20 relevés de buste 20 relevés de bassin 20 Crunch 20 Obliques	
Environ 4 séances suivantes	5 séries de 12 reps à 75% de RM avec 3 min de récupération	
	<u>Pectoraux</u> Développer assis prise large Dips machine Pompes <u>Cuisses</u> Fentes alternées en arrière droite + gauche avec haltères Quadriceps machine Ischios machine	<u>Dos</u> Tirage poulie haute Pupitre biceps Tirage horizontale <u>Cuisses</u> Demi-squat d'arracher (<u>barre à vide</u>) Presse à mollets Presse à 45°
	30 relevés de buste 30 relevés de bassin 30 Crunch 30 Obliques	