

PROGRAMME COMPLET

Prise de Masse Débutant

JOUR 2 (mercredi ou jeudi)

Échauffement express avant la séance :

Jumping Jack	1 minute
Arm swings	1 minute
Squat poids du corps	1 minute

SÉANCE :

- 1/ [Step up avec haltères](#) 3 X 10 de chaque côté
- 2/ [Développé couché au sol](#) 3 X 10

- 3/ [Soulevé de terre à 1 jambe](#) 3 X 10 de chaque côté
- 4/ [Écartés haltères](#) 3 X 10

- 5/ [Triceps kickback bras droit](#) 3 X 10
- 6/ [Triceps kickback bras gauche](#) 3 X 10

- 7/ [Rowing bras droit](#) 3 X 10
- 8/ [Rowing bras gauche](#) 3 X 10

- 9/ [Développé épaule haltères](#) 3 X 10
- 10/ [Curl biceps alterné debout](#) 3 X 10 de chaque côté

- 11/ [Shrugs haltères](#) 3 X 12 à 20
- 12/ [Bicycle crunch](#) 3 X 60 sec.