

PROGRAMME COMPLET

Prise de Masse Débutant

JOUR 3 (vendredi ou samedi)

Échauffement express avant la séance :

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

SÉANCE :

1/	Fentes avec haltères	3 X 20
2/	Pompes inclinées ou normales	3 X 10 à 15
3/	Soulevé de terre roumain	3 X 12
4/	Pompes triceps	3 X 10
5/	Mollet droit avec 1 haltère	3 X 12 à 20
6/	Mollet gauche avec 1 haltère	3 X 12 à 20
7/	Rowing 2 bras	3 X 10
8/	Curl biceps alterné debout	3 X 10 de chaque côté
9/	Rowing menton	3 X 10
10/	Curl marteau alterné	3 X 20 (10 par bras)
11/	Élévations frontales alternées	3 X 20 (10 par bras)
12/	Hollow body hold	3 X 30 à 60 sec.