

# PROGRAMME COMPLET

## Prise de Masse Débutant

### JOUR 1 (lundi de préférence)

#### Échauffement express avant la séance :

<a href="#">Jumping Jack</a>	1 minute
<a href="#">Arm swings</a>	1 minute
<a href="#">Squat poids du corps</a>	1 minute

#### SÉANCE :

1/	<a href="#">Squat haltère</a>	3 X 12
2/	<a href="#">Développé couché</a>	3 X 10
3/	<a href="#">Soulevé de terre à 1 jambe</a>	3 X 10 de chaque côté
4/	<a href="#">Développé couché incliné</a>	3 X 10
5/	<a href="#">Mollet droit avec 1 haltère</a>	3 X 12 à 20
6/	<a href="#">Mollet gauche avec 1 haltère</a>	3 X 12 à 20
7/	<a href="#">Extension triceps bras droit</a>	3 X 10
8/	<a href="#">Extension triceps bras gauche</a>	3 X 10
9/	<a href="#">Rowing bras droit</a>	3 X 10
10/	<a href="#">Rowing bras gauche</a>	3 X 10
11/	<a href="#">Oiseau</a>	3 X 10
12/	<a href="#">Curl biceps alterné assis</a>	3 X 20 (10 par bras)
13/	<a href="#">Élévations latérales</a>	3 X 10
14/	<a href="#">Planche RKC</a>	3 X 15 à 60 sec.