



Training Editor

Plan d'entraînement : Plan Débutant

DUPONT JEAN

Du :2020-02-01 Au : 2020-02-29

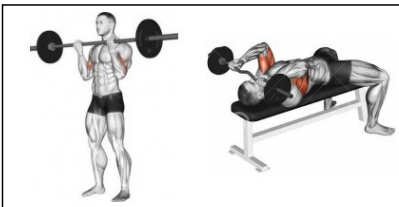
Découverte de la musculation

[P: 1] [Séance 1 / 1] [--] Cette séance débutera par un échauffement de 15 minutes. Au choix (vélo, ergomètre, Tapis de course)

Ex: 1 Muscle : BICEPS Exercice : CURL BICEPS HALTÈRE LARRY SCOTT			
Nb Séries	Nb Répets	Charge Kg	Repos (S)
3	10	10	20s
3	8	12	20s
3	8	14	20s



EX : 2 / Muscles : BICEPS TRICEPS [SUPERSET] Repos entre les séries : 20 s						
Exercice	Charge Kg	Charge Kg	Charge Kg	Charge Kg	Charge Kg	Charge Kg
CURL BICEPS BARRE	--/--	--/--	--/--	--/--	--/--	--/--
EXTENSION BARRE FRONT	--/--	--/--	--/--	--/--	--/--	--/--



EX : 3 CIRCUIT TRAINING				
Exercice	tps ou rep	chg/intensité	repos	nb boucles
GAINAGE FACIAL SUR LES COUDES	10 rep		30s	5
GAINAGE LATÉRAL	10 rep			
RELEVÉ DE BUSTE OBLIQUE PIEDS AUX SOL	12 rep			
RELEVÉ DE JAMBES CHAISE ROMAINE	12 rep			

