Programme machines et poids libres

Semaine du _____ Indiquez vos charges en kg.

Séries de travail après échauffement. Au départ, gardez environ 2 à 3 répétitions en réserve.
Notez chaque série réalisée (ex. 10 / 9 / 8). Le repos est donné en secondes.
Pour les exercices unilatéraux, comptez les répétitions par côté.

Lundi / A · développé libre

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Développé couché haltères	3 × 8–12	120 s		
Presse à cuisses	3 × 8–12	150 s		
Rowing machine convergente	2 × 8–12	120 s		
Curl marteau	2 × 10–15	75 s		

Mercredi / B · charnière de hanche

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Soulevé de terre roumain	3 × 8–10	150 s		
Tirage vertical prise neutre	3 × 8–12	120 s		
Développé épaules haltères	2 × 8–12	120 s		
Leg extension	2 × 10–15	90 s		

Vendredi / C · squat guidé

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Hack squat	3 × 8–12	150 s		
Rowing haltère unilatéral	2 × 8–12	120 s		
Chest press convergente	2 × 8–12	120 s		
Oiseau machine	2 × 12–15	75 s		