Programme avec haltères et banc sur deux jours

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 · fentes et développé couché

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Split squat	2 × 8–10	120 s		
Développé couché haltères	3 × 8–12	120 s		
Rowing haltère unilatéral	3 × 8–12	120 s		
Curl marteau	2 × 10–15	75 s		

Jeudi / B · hanche et épaules

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Soulevé de terre roumain	3 × 8–10	150 s		
Développé épaules haltères	2 × 8–12	120 s		
Rowing haltère unilatéral	2 × 10–12	120 s		
Mollets unilatéraux	2 × 12–15	75 s		