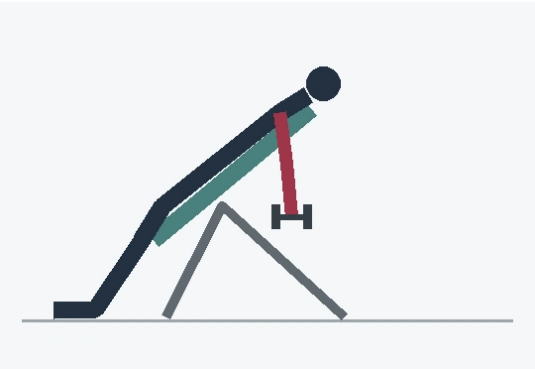
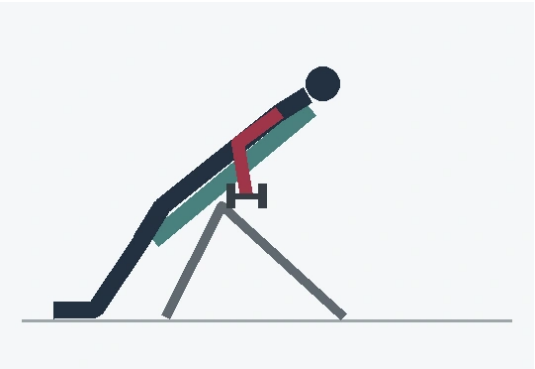
CULTURISME.COM

Rowing poitrine appuyée

Mon carnet de salle · deux séances sur le même poste



Départ : poitrine sur le dossier



Arrivée : le coude recule

Quels réglages conserver ?

Banc incliné	Cran du dossier et poids de chaque haltère.
Machine avec appui	Modèle, hauteur du siège, distance à la poignée et prise.
Seal row horizontal	Banc, barre ou haltères ; dégagement des charges bras dépliés.

Comparer mes séances

Renseignez les cases dans le PDF ou sur papier. Gardez la même unité de charge.

	Séance 1	Séance 2
Date		
Poste / modèle		
Siège / dossier		
Coussin / prise		
Charge et unité[1]		
Répétitions par série		
Observation		

[1] Exemple : 18 kg par haltère, 25 kg par côté ou 40 kg affichés sur la pile.

Un changement de poste ou de prise se note avant de comparer les répétitions.

Revoir le mouvement et les trois variantes sur Culturisme.com