Arrière d’épaule

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.

Le lundi réserve trois séries à l’oiseau sur machine. Le jeudi, deux séries à la poulie permettent de travailler le même geste sur un autre poste. Si votre séance comporte déjà cinq séries d’écarté inversé, répartissez-les entre les deux jours.

Lundi / Oiseau guidé

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Oiseau machine	3 × 12–15	75 s		
Développé couché haltères	3 × 8–12	120 s		
Presse à cuisses	3 × 8–12	150 s		
Tirage vertical prise neutre	2 × 8–12	120 s		

Jeudi / Écarté inversé à la poulie

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Reverse fly poulie	2 × 12–15	75 s		
Rowing poitrine appuyée	3 × 8–12	120 s		
Soulevé de terre roumain	2 × 8–10	150 s		
Chest press convergente	2 × 8–12	120 s		

Retrouver la position de départ

Sur la machine, notez le cran du siège et la position de départ des poignées. Une répétition faite en avançant le buste change votre point d’appui.

Si la poulie double est occupée, vous pouvez reprendre l’oiseau du lundi avec son réglage habituel. Indiquez le remplacement pour retrouver vos deux passages sur machine.