Épaisseur du dos

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.

Cet exemple donne la première place au tirage horizontal lors des deux visites. Trois séries se font avec appui thoracique, trois sur une poulie basse. Gardez les deux historiques séparés, même quand les deux postes affichent le même poids.

Lundi / Tirage avec appui

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Rowing poitrine appuyée	3 × 8–12	120 s		
Hack squat	3 × 8–12	150 s		
Développé incliné haltères	2 × 8–12	120 s		
Leg curl assis	2 × 10–15	90 s		

Jeudi / Tirage à la poulie basse

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Rowing poulie basse	3 × 8–12	120 s		
Chest press convergente	2 × 8–12	120 s		
Soulevé de terre roumain	2 × 8–10	150 s		
Tirage vertical prise neutre	2 × 10–12	120 s		

Fixer un repère en fin de tirage

Si la poulie basse est libre uniquement en début de semaine, échangez les deux rowings. Conservez la poignée habituelle et notez le changement de jour.

Sur le banc ou le siège, choisissez un repère visible pour la fin du tirage. Si le buste recule davantage d’une série à l’autre à la poulie basse, inscrivez-le avant de conclure que vos répétitions ont progressé.