Spécialisation épaules

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.

Lundi / Élévations en premier

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Élévations latérales haltères	2 × 12–15	75 s		
Rowing poitrine appuyée	3 × 8–12	120 s		
Développé couché haltères	3 × 8–12	120 s		
Oiseau machine	2 × 12–15	75 s		

Mercredi / Jambes

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Presse à cuisses	3 × 8–12	150 s		
Leg curl assis	3 × 10–15	90 s		
Mollets assis	2 × 12–15	75 s		

Vendredi / Développé puis élévations

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Développé épaules machine	2 × 8–12	120 s		
Élévations latérales haltères	2 × 12–15	75 s		
Tirage vertical prise neutre	3 × 8–12	120 s		