Largeur 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.

Le tirage vertical sert ici de mouvement repère. Faites trois séries à deux mains le lundi et deux par côté le jeudi. Sur le tirage à un bras, les répétitions indiquées s'entendent pour chacun des côtés ; prenez le repos après la paire.

Lundi / Tirage vertical à deux mains

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Tirage vertical prise neutre	3 × 8–12	120 s		
Presse à cuisses	3 × 8–12	150 s		
Développé couché haltères	2 × 8–12	120 s		
Leg curl assis	2 × 10–15	90 s		

Jeudi / Tirage vertical par côté

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Tirage vertical unilatéral	2 × 10–12	120 s		
Rowing poitrine appuyée	2 × 8–12	120 s		
Hack squat	2 × 8–12	150 s		
Développé épaules machine	2 × 8–12	120 s		

Compter les séries par côté

Si vous changez de poignée le lundi, notez sa largeur et son orientation. Retrouvez cette même poignée à la visite suivante pour comparer les répétitions.

À un bras, inscrivez le côté de départ. Deux séries par côté correspondent à deux passages pour chaque côté du dos, même si vous avez manipulé la poignée quatre fois.