# Programme mollets

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 commence debout et le jeudi commence assis. Trois séries sur le premier poste et deux sur le second donnent cinq séries sur la semaine. Inscrivez le poids indiqué sur chaque machine séparément.

## Lundi / Mollets debout

| Mouvement | Cible | Repos | Charge | Rép. réalisées |
|---|---|---|---|---|
| Mollets debout machine | 3 × 10–15 | 90 s | | |
| Hack squat | 2 × 8–12 | 150 s | | |
| Rowing poitrine appuyée | 3 × 8–12 | 120 s | | |
| Développé couché haltères | 2 × 8–12 | 120 s | | |

## Jeudi / Mollets assis

| Mouvement | Cible | Repos | Charge | Rép. réalisées |
|---|---|---|---|---|
| Mollets assis | 2 × 12–15 | 90 s | | |
| Soulevé de terre roumain | 2 × 8–10 | 150 s | | |
| Tirage vertical prise neutre | 3 × 8–12 | 120 s | | |
| Chest press convergente | 2 × 8–12 | 120 s | | |

## Noter la course du talon

Retrouvez la même cale et la même position de l’avant-pied. Quand les dernières répétitions raccourcissent, notez combien ont gardé la course choisie au départ.

Si le poste debout est indisponible et que vous utilisez la presse pour les mollets, consignez la nouvelle variante avec le réglage du siège. Reprenez votre ligne habituelle au prochain passage debout.