Programme pectoraux

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.

Cette semaine répartit sept séries de pectoraux : trois séries de développé couché le lundi, puis deux séries de développé incliné et deux de pec deck le jeudi. Si cinq séries correspondent mieux à votre semaine habituelle, commencez avec une série de moins à chaque visite.

Lundi / Poussée à plat

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

Jeudi / Incliné puis écarté

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Développé incliné haltères	2 × 8–12	120 s		
Pec deck	2 × 10–15	90 s		
Tirage vertical prise neutre	3 × 8–12	120 s		
Soulevé de terre roumain	2 × 8–10	150 s		

Suivre séparément les deux développés

Au développé couché, notez le poids par haltère. Au développé incliné, ajoutez le cran du dossier. Ces deux lignes permettent de suivre une poussée à plat et une poussée inclinée sans convertir les charges.

Si le pec deck est pris, terminez les autres exercices puis revenez au poste. Notez cette pause supplémentaire avant de comparer le résultat au jeudi précédent.