Torse-jambes sur trois jours

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.

Semaine 1 : lundi A, mercredi B, vendredi A. Semaine 2 : lundi B, mercredi A, vendredi B.

Utilisez une copie par passage pour garder les résultats des séances successives.

Séance A / Haut du corps

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Développé couché haltères	3 × 8–12	120 s		
Rowing poitrine appuyée	3 × 8–12	120 s		
Tirage vertical prise neutre	2 × 10–12	120 s		
Développé épaules machine	2 × 8–12	120 s		

Séance B / Bas du corps

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Hack squat	3 × 8–12	150 s		
Soulevé de terre roumain	2 × 8–10	150 s		
Leg curl assis	2 × 10–15	90 s		
Mollets debout machine	2 × 12–15	75 s		