Upper Lower sur 4 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.

Lundi / Haut A · poussée horizontale

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Développé couché haltères	3 × 8–12	120 s		
Rowing poitrine appuyée	3 × 8–12	120 s		
Élévations latérales haltères	2 × 12–15	75 s		
Extension poulie corde	2 × 10–15	75 s		

Mardi / Bas A · priorité genou

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

Jeudi / Haut B · tirage vertical

Mouvement	Cible	Repos	Charge	Rép. réalisées
Tirage vertical prise neutre	3 × 8–12	120 s		
Développé incliné haltères	3 × 8–12	120 s		
Oiseau machine	2 × 12–15	75 s		
Curl marteau	2 × 10–15	75 s		

Vendredi / Bas B · priorité hanche

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