

Prescription d'exercices

Eric Gagnon

(Force / endurance)



www.solutionwebcoach.com

Entraîneur: Eric Gagnon

Entraînement valide du 2006-01-02 au 2006-02-17

Bras

| | <i>Exercice</i> | <i>Technique</i> | <i>Schéma</i> | <i>Durée</i> | <i>Repos</i> | <i>Charges</i> |
|---|--|------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| 1 | Barbell curl, debout, prise intermédiaire | pesant | 4 x 8 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 2 | Dumbell curl, debout | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 3 | EZ Barbell curl sur banc Scott, coudes serrés, prise intermédiaire | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 4 | Curl concentré sur poulie basse, prise large en supination | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 5 | Dumbell french press assis, 2 bras | pesant | 4 x 8 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 6 | Dip (triceps) | | 4 x 8 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 7 | Lying triceps, couché, avec barre, prise étroite | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 8 | kick back à un bras prise neutre | | 2 x 15 | 50-70 sec | 45-90 sec | |



Pec / Dos

| | <i>Exercice</i> | <i>Technique</i> | <i>Schéma</i> | <i>Durée</i> | <i>Repos</i> | <i>Charges</i> |
|---|--|------------------|-------------------|--------------|--------------|----------------|
| 1 | Bench press incliné avec dumbell, prise en pronation | pesant | 4 x 8 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 2 | Bench press incliné avec barre | pesant | 4 x 8 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 3 | machine pec deck | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 4 | Cable cross over sur poulie basse, milieu | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 5 | Chin-up prise de main large | | 4 x plus possible | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 6 | T-Barre rowing | pesant | 4 x 8 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 7 | Rowing sur poulie basse, mains en supination | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 8 | Dumbell rowing 1 bras, prise neutre | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |



Epaule / trapez

| | <i>Exercice</i> | <i>Technique</i> | <i>Schéma</i> | <i>Durée</i> | <i>Repos</i> | <i>Charges</i> |
|---|--|--------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| 1 | Shoulder press debout, en avant avec barre | pesant | 4 x 8 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 2 | Shoulder press sur machine | pesant | 3 x 8 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 3 | Barbell Front raise, prise étroite | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 4 | Side latérale 1 bras sur poulie basse, en avant du corps | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 5 | shrug avec dumbell prise neutre | pesant avec straps | 5 x 15 | 50-70 sec | 45-90 sec | |



Jambes

| | <i>Exercice</i> | <i>Technique</i> | <i>Schéma</i> | <i>Durée</i> | <i>Repos</i> | <i>Charges</i> |
|---|--|---------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|
| 1 | Leg Press à 45 degré, pieds intermédiaires | pesant | 5 x 8 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 2 | Squat à la barre, pieds larges | arrêt 1 sec a terre | 4 x 15 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 3 | Leg extension | double contraction | 3 x 20 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 4 | Deadlift roumain avec barre | | 3 x 12 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 5 | Leg curl, à plat ventre, sur machine | | 3 x 15 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 6 | mollets sur leg press | pesant | 4 x 8 | 50-70 sec | 45-90 sec | |
| 7 | Seated calf machine | | 4 x 15 | 50-70 sec | 45-90 sec | |

