

Prescription d'exercices

Eric Gagnon

(Force / endurance)



www.solutionwebcoach.com

Entraîneur: Eric Gagnon

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

	Hypertrophie Totale	Entraînement valide du 2006-01-02 au 2006-02-17
	Entraîneur: Eric Gagnon	Client: Eric Gagnon

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	

Exercice # 1 (Barbell curl, debout, prise intermédiaire)



Exercice # 2 (Dumbbell curl, debout)



Exercice # 3 (EZ Barbell curl sur banc Scott, coudes serrés, prise intermédiaire)



Exercice # 4 (Curl concentré sur poulie basse, prise large en supination)



Exercice # 5 (Dumbbell french press assis, 2 bras)



Exercice # 6 (Dip (triceps))



Exercice # 7 (Lying triceps, couché, avec barre, prise étroite)



Exercice # 8 (kick back à un bras prise neutre)



	Hypertrophie Totale	Entraînement valide du 2006-01-02 au 2006-02-17
	Entraîneur: Eric Gagnon	Client: Eric Gagnon

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	

Exercice # 1 (Bench press incliné avec dumbell, prise en pronation)



Exercice # 2 (Bench press incliné avec barre)



Exercice # 3 (machine pec deck)



Exercice # 4 (Cable cross over sur poulie basse, milieu)



Exercice # 5 (Chin-up prise de main large)



Exercice # 6 (T-Barre rowing)



Exercice # 7 (Rowing sur poulie basse, mains en supination)



Exercice # 8 (Dumbbell rowing 1 bras, prise neutre)



	Hypertrophie Totale	Entraînement valide du 2006-01-02 au 2006-02-17
	Entraîneur: Eric Gagnon	Client: Eric Gagnon

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	

Exercice # 1 (Shoulder press debout, en avant avec barre)



Exercice # 2 (Shoulder press sur machine)



Exercice # 3 (Barbell Front raise, prise étroite)



Exercice # 4 (Side latérale 1 bras sur poulie basse, en avant du corps)



Exercice # 5 (shrug avec dumbell prise neutre)



	Hypertrophie Totale	Entraînement valide du 2006-01-02 au 2006-02-17
	Entraîneur: Eric Gagnon	Client: Eric Gagnon

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	

Exercice # 1 (Leg Press à 45 degré, pieds intermédiaires)



Exercice # 2 (Squat à la barre, pieds larges)



Exercice # 3 (Leg extension)



Exercice # 4 (Deadlift roumain avec barre)



Exercice # 5 (Leg curl, à plat ventre, sur machine)



Exercice # 6 (mollets sur leg press)



Exercise # 7 (Seated calf machine)

