

# Prescription d'exercices

**Eric Gagnon**

**( Force / endurance )**









[www.solutionwebcoach.com](http://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	Dumbbell 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	Dumbbell 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	
