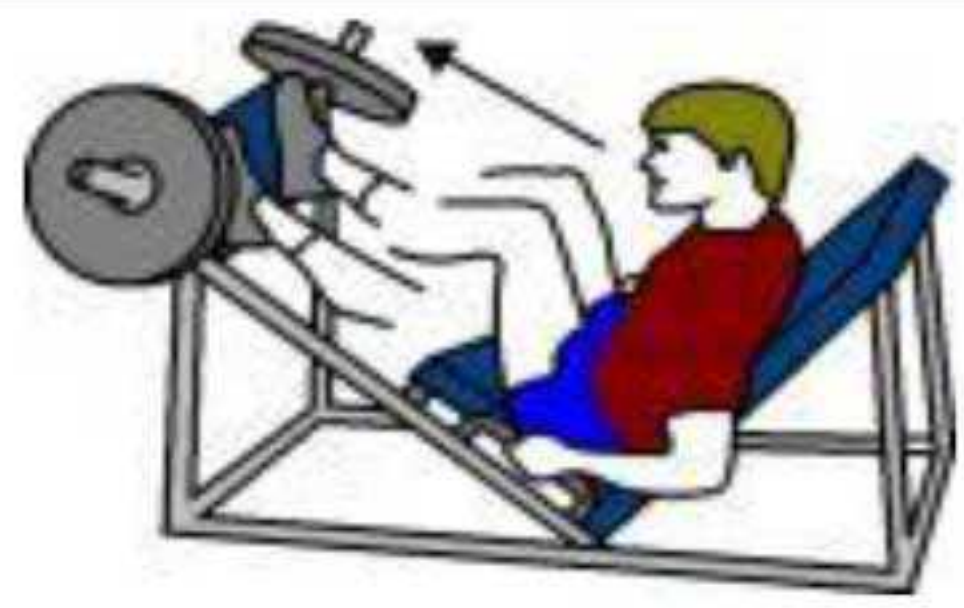



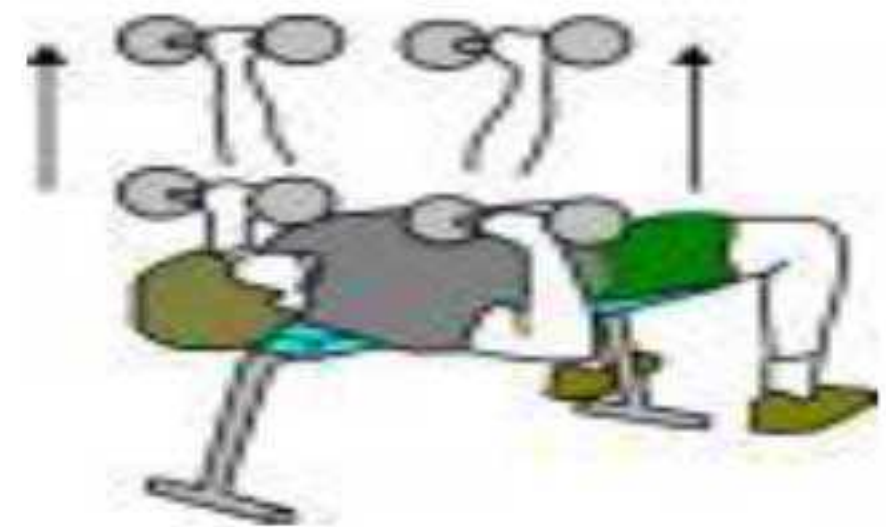







## PRISE DE MASSE

Principaux muscles	Mouvement(s)	Tempo*	Volume:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
Quadriceps Fessiers		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 Repos: 30 sec						
Quadriceps		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 Repos: 30 sec						
ischio- jambiers		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 Repos: 30 sec						
Dos		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 Repos: 30 sec						
Pectoraux		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 Repos: 30 sec						
Épaules		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 Repos: 30 sec						
Biceps		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 Repos: 30 sec						

## PRISE DE MASSE

Principaux muscles	Mouvement(s)	Tempo*	Série X Répétition Repos:	1	2	3	4	5	6
Triceps		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 Repos: 30 sec						
Abdominaux obliques		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 (double) Repos: 30 sec						
Abdominaux droits		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 (double) Repos: 30 sec						