

Entraînement Mass Builder

Jour 1 : Dos, Pectoraux, Epaules, Mollets

Tractions Barre Fixe Lestées	5 séries de 8-10
Rowing Buste Penché Barre	4 séries de 8-10
Développé Incliné Barre	4 séries de 8-10
Développé Couché Barre	3 séries de 8-10
Clean & Press	4 séries de 8-10
Elévations latérales	3 séries de 15
Pullover	3 séries de 15
Mollet assis à la machine	1 série géante de 75 ¹

Jour 2 : Jambes, Triceps, Biceps

Soulevé de terre	4 séries de 6-10 + 1 série de 20
Fentes avec haltères	4 séries de 18-20
Dips lestés	5 séries de 9-10
Skull crushers	3 séries de 8-10
Extension par-dessus la tête avec haltère	3 séries de 8-10
Curl barre	4 séries de 8-10
Curl haltères	3 séries de 8-10
Curl incliné	3 séries de 8-10

Jour 3 : Off

Jour 4 : Dos, Pectoraux, Epaules, Mollets

Tractions Barre Fixe Lestées	5 séries de 8-10
Rowing Buste Penché Barre	4 séries de 8-10
Développé Incliné ou couché Barre	5 séries de 8-10
Clean & Press	4 séries de 8-10
Pullover	3 séries de 15
Mollet debout à la machine	3 séries de 15

Jour 5 : Jambes, Triceps, Biceps

Squat	5 séries de 8-10
Soulevé de terre jambes tendues	3 séries de 8-10
Fentes avec haltères	4 séries de 18-20
Dips lestés	5 séries de 9-10
Skull crushers	3 séries de 8-10
Curl barre	4 séries de 8-10
Curl incliné	3 séries de 8-10

Jours 6 & 7 : Offs

¹ Autant de série que nécessaires avec 10 secondes de repos entre les séries