

Entraînement Push Pull

Jour 1 : Quadriceps, Pectoraux, Epaules, Triceps, Mollets (Pousser)

Squat	5 séries de 8-10
Fentes avec haltères	4 séries de 10-15
Développé Incliné Barre	5 séries de 5-8
Dips lestés	3 séries de 8-10
Développé épaule barre	4 séries de 8-10
<i>Elévations latérales (optionnel)</i>	3 séries de 15
<i>Pullover (optionnel)</i>	3 séries de 15
Mollet assis à la machine	1 série géante de 75 ¹

Jours 2 & 3 : Offs

Jour 4 : Dos, Trapèzes, Ischios, Biceps (Tirer)

Tractions (si possible lestées)	5 séries de 6-10
Rowing barre	4 séries de 6-10
Soulevé de terre	4 séries de 6-10 (+ 1 série de 20 optionnelle)
Rowing verticale barre	3 séries de 8-10
Curl barre	4 séries de 8-10
<i>Curl haltères (optionnel)</i>	3 séries de 8-10
Preacher crunchs (cf description plus bas)	5 séries de 20

Jour 5 : Off

Jour 6 : Reprise du cycle

Les preacher crunch sont en fait des crunch réalisés à l'aide d'une poulie haute :

- S'agenouiller devant la poulie haute.
- Saisir la poignée avec les deux mains (idéalement utiliser une corde à la place de la poignée)
- Amener les mains derrière la tête.
- A partir de cette position réaliser une contraction des abdominaux pour apporter les coudes au contact du sol.
- Maintenir pendant 2 secondes puis revenir à la position initiale.

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