

Entraînement Up and Down

Jour 1 : Dos, Epaules, Pectoraux, Triceps, Biceps, Abdos (Haut du corps)

Tractions	5 séries de 8-10
Rowing Barre	4 séries de 8-10
Clean & Press	4 séries de 6-10
Développé Incliné	5 séries de 6-10
Dips	3 séries de 8-10
<i>Skull crusher (optionnel)</i>	2 séries de 8-10
<i>Curl haltères (optionnel)</i>	2 séries de 8-10
Crunchs	4 séries de 20

Jours 2 & 3 : Offs

Jour 4 : Jambes, Mollets (Bas du corps)

Squat	5 séries de 8-10
Soulevé de terre	4 séries de 6-10
Fentes haltères	4 séries de 10-15
Presse inclinée	4 séries de 12-15
Mollet assis à la machine	1 série géante de 75 ¹

Jour 5 : Off

Jour 6 : Reprise du cycle

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