

	Muscles	Actions principales	Exercices	Séance 1 Charge et répétition	Séance 2 Charge et répétition	Séance 3 Charge et répétition	Séance 4 Charge et répétition	Séance 5 Charge et répétition	Séance 6 Charge et répétition	Séance 7 Charge et répétition	Séance 8 Charge et répétition
Membre supérieur	Deltoïde	Élévation du bras	1 .								
	Biceps Brachial	Flexion du coude	1 .								
			2.								
	Triceps Brachial	Extension du coude	1 .								
			2.								
	Pectoral	Adduction du bras	1 .								
2.											
Trapèze	Abaissement ou élévation de l'omoplate	1 .									
		2 .									
Grand dorsal	Extension ou Rétropulsion du bras	1 .									
		2.									
Tronc-bassin	Masse sacro-lombaire/abdo	Isométrie-gainage	1 - Parachute 2- Gainage en appui sur les coudes								
	Abdominaux grands droits	Flexion du tronc	1 .								
			2.								
Abdominaux obliques	Inclinaison et rotation du tronc	1 .									
		2.									
Membre inférieur	Fessiers	Extension de la hanche	1 .								
			2.								
	Adducteurs	Adduction de la hanche	1 .								
			2 .								
	Quadriceps	Extension du genou	1 .								
2 .											
Ischio jambiers	Flexion du genou	1 .									
		2 .									
Triceps sural	Extension de la cheville	1 .									