

<p>- Abdos roulette 6/12 + 4/10 banc lombaires</p> <p>- Tirage arraché 1,2,3,4 surélevé 2/3@70-75 3/2@75-85</p> <p>- 1 Épaulé force suspension bas sans reposer + 1 jeté force 4/4@50-60</p> <p>- Jeté force nuque prise arraché 7@70 5@80 3@90 (1-2/1@100+) 6@70 4@75</p> <p>- Pompes équilibrées + 15 biceps 4s</p> <p>- Marche poids/barre bras tendus 4 tours</p> <p>1</p>	<p>- Soulevé terre ktbl 1 main sans stop 4/10+10</p> <p>- Roulette 5/12</p> <p>- Squat nuque 3/1/2 3/5@60-70-75</p> <p>- Squat nuque sans stop emom 8/3@90-100</p> <p>- 3 Arrachés puissance flexion (1 piston + 1 suspension haute + 1 suspension bas)3/2@55-60-65 2/1@70-75 (+ 3/1 arrachés suspension haute @80+)</p> <p>- dips cluster + 5 jetés force 1 main 5s</p> <p>- 10 good morning + 8 Sauts haies 3 séries</p> <p>2</p>	<p>- banc lombaires 4/12 + abdos rotation 4 s</p> <p>- Squat bulgare ktbl 1 main 4/9+9</p> <p>- Épaulé plots 4/3@75-87 2/2@90 (1-2/1@92+)</p> <p>- Arraché flexion surélevé 2 stops sous les genoux et mi-cuisses + 1 squat arraché stop 2'' en bas 5/2@70</p> <p>- Tractions clusters + 15 triceps + 8 pistols squats + 8+8 montées box 4 tours</p> <p>- Tirages épaulé roumain sans reposer 4/8@70</p> <p>3</p>	<p>- Marche ktbl+élastique 4+4s</p> <p>- 2 jetés puissance + 1 jeté sans fente (inclure jetés nuque) 4/1@60-65-65-70</p> <p>- Jeté support (inclure jeté nuque sur gamme montante) 1/3@75 1/2@85 1/3@80 1/2@90 (1-2/1@92+)</p> <p>- Squat clavicales 4-1-2 4/5@50/70</p> <p>- Squat clavicales 5/3@85-90</p> <p>- Arraché force (suspension bas)(sans stop) 5/5</p> <p>- 8 tirages bras arraché/8 rowings/8 sauts sur disques 5 séries</p> <p>4</p>	<p>- Arraché debout 3-2-1-1-2</p> <p>- 1 épaulé debout + 1 jeté force 2-2-1-1-3</p> <p>- Tirages épaulé surélevés sans pieds sans stop 1/5@90 1/4@100 1/5@95 1/4@105</p> <p>- équilibre 3/3 + 15 biceps + 10 pompes ou dips + st 1 main ktbl 8+8 4s</p> <p>- Abdos barre fixe + lombaires isométrie allongé sur le dos 5 séries</p> <p>5</p>
<p>- Squat clavicales 1/3@90 1/2@100 2/1@105</p> <p>- 1 épaulé debout + 1 épaulé flexion suspension 2/2@70 4/1@75-80</p> <p>- 1 arraché flexion + 1 arraché flexion suspension + 1 squat arraché 4/1@70-75</p> <p>- Jeté force 5/5@60-65</p> <p>- Fentes sautées 4/8+8</p> <p>6</p>	<p>- ktbl 4/12 + abdos rot 4s</p> <p>- 1 jeté force arraché nuque +1 squat arraché 2/2+2@70 3/1+1@80-85-90</p> <p>- Arraché 3@75 2@80 1@85 3@80 2@85 1@90 (1@95)</p> <p>- Tirages épaulé sans pieds 1/4@100 2/3@105 1/2@110 1/1@115-120 1/4@100</p> <p>- Développé nuque assis 4/8 léger</p> <p>- Machine quadri/ischios 4/8</p> <p>7</p>	<p>- Marche ktbl+élastiques 4+4s</p> <p>- Banc lombaires 2/8</p> <p>- Squat nuque 4/3@105-max sans échec</p> <p>- 1 squat clavicales + 1 jeté sans fente 2/3+2@60 2/2+2@70 1/1+1@80</p> <p>- Arraché debout plots 4/2@70+</p> <p>- Renfo 5 tours Équilibre + 8-12 tractions austral + 10 triceps + 6+6 pistols squat</p> <p>- Sauts long+haut 4/8</p> <p>8</p>	<p>- Good morning 4/10 + ktbl 4/12 + 4/10 roulette</p> <p>- Arraché primaire 5/3@50/60</p> <p>- 1 épaulé debout +1 épaulé flexion suspension + 1 jeté 4/1@75-80</p> <p>- Tirages plots épaulé 8-6-4-7-5@100-130</p> <p>- Tirages bras arraché/rowings/dips ou développé couché/biceps 5/8</p> <p>9</p>	<p>- Arraché plots 2/3@80 2/2@85-90 2/1@90+</p> <p>- Épaulé debout surélevé 3/2@75+</p> <p>- Jeté nuque force prise arraché 3@87 2@92 1@97 5@80</p> <p>- Squat clavicales 2/3@80 2/3@90</p> <p>- Tirages arraché a/r 1,2,3,4 3/1@90</p> <p>- Sauts supports 4/10</p> <p>10</p>
<p>- ktbl 4/10 + abdos 4s</p> <p>- Squat clavicales + jeté 2/2+1@80-85 3/1+1@90 et +</p> <p>- Squat clavicales 2@95 2-3/1 jusqu'à max sans échec</p> <p>- Arraché force 3-2-1-1-3</p> <p>- Sauts sur disques 4/8</p> <p>- Rowing incliné/rowing debout/tirages de bras arraché 4/8</p> <p>11</p>	<p>- Snatch balance 1/2@90 2/1@100+</p> <p>- Épaulé debout 3-2-1-1-2</p> <p>- 1 tirage épaulé + 1 tirage suspension haute 2/3@100 2/2@105-110</p> <p>- Montée box/pistols/squat bulgare 4/6+6</p> <p>- Tractions-pompes ou dips-roulette 5s</p> <p>12</p>	<p>- Abdos 6s + banc lombaires 4/10</p> <p>- Arraché debout 2-1-1</p> <p>- 1 épaulé flexion + 1 jeté sans fente 4/1@85-90</p> <p>- Squat nuque 4@90 3@100 2/2@110</p> <p>- ktbl 4/12</p> <p>- Sauts 4/8</p> <p>13</p>	<p>- Good morning 3/8</p> <p>- Machine quadri/ischios 3/8</p> <p>- Arraché plot ou suspension 4/1@70-80</p> <p>- Épaulé plots ou suspension 4/1@70-75</p> <p>- Équilibre 3/3</p> <p>- Roulette 4/8</p> <p>- Rotations 4/8</p> <p>- Étirements +++</p> <p>14</p>	<p>- Arraché 5/1@90+</p> <p>- Épaulé-jeté 4/1@90+</p> <p>- Squat clavicales max sans échec</p> <p>15</p>