

	UPPER A			
	Exercice	Charge	Nombre de répétition	Nombre de série
	Développé couché Incliné Smith	60	6	2
	Tirage horizontal Low Row (Grand dorsaux)	120	9	3
	Pec Fly	90	10	2
	Elevation Latérales Poulie	10	12	3
	Extension Triceps	25	7	3
	Curl Marteau Poulie	25	10	3
	Curl Prise Pronation	15	10	3
	LOWER A			
	Exercice	Charge	Nombre de répétition	Nombre de série
	Presse a cuisse	180	6-8	2
	Fente Bulgare Smith		6-8	2
	Leg Extension	125	8-10	3
	Leg Curl Assis			3
	Mollets			3
	Machine Crunch			4
	UPPER B			
	Exercice	Charge	Nombre de répétition	Nombre de série
	Tirage vertical High Row		6-8	2
	Presse horizontal			3
	Tirage horizontal Low Row (Trapèze)		8-10	2
	Reverse Pec Deck		10-12	3
	Bayesian Curl		8-10	3
	Overhead Triceps			3
	Curl Prise Pronation			3
	LOWER B			
	Exercice	Charge	Nombre de répétition	Nombre de série
	RDL Smith	60	6-8	2
	Leg Curl Assis		8-10	2
	Hip Trust		6-8	2
	Leg Extension	125	8-10	2
	Mollets			3
	Machine Crunch			3
	UPPER C			
	Exercice	Charge	Nombre de répétition	Nombre de série
	Presse Epaule			2
	Tirage vertical prise large			3
	Elevation latérales poulie		12-15	3
	Presse horizontal			3
	Bayesian Curl			3
	Extension Triceps			3