Programme d'entraînement	CHEST DAY pour Hommes & Femmes - 1		
Objectifs	Gagner du muscle		
Date de départ	**Temps** 1	**Date de fin**	
Instructions			

PROJECT PHYSIQUE+

Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Jour 1	Date	/	/	/	/	/	/	/

Crossover - Poulie — Poitrine - Biceps

Set 1	6 x lbs							
Set 2	6 x lbs							
Set 3	6 x lbs							
Set 4	6 x lbs							
Set 5								
Note	Note d'entraîneur: Mid Pulley, Pronation, Activation.							

Placez les pieds en position fente. Avancez légèrement le buste. Prenez les poignées. Gardez les bras légèrement pliés. Balancez les bras vers l'avant.

Développé couché - Haltères — Poitrine - Triceps

1

Set 1	8 x lbs							
Set 2	8 x lbs							
Set 3	8 x lbs							
Set 4	8 x lbs							
Set 5								
Note								

Prenez et tenez les altères. Allongez-vous sur le banc. Mains à la hauteur des épaules. Tendez les bras vers l'avant.

Pec Deck - Haltères — Poitrine

1

Set 1	8 x lbs							
Set 2	8 x lbs							
Set 3	8 x lbs							
Set 4	8 x lbs							
Set 5								
Note								

Allongez-vous sur le banc. Prenez et tenez les altères. Tendez les bras vers l'avant. Baissez les bras sur les côtés. Gardez les coudes légèrement pliés.

Développé couché incliné - Haltères — Haut des pectoraux, Épaules - Triceps

2

Set 1	10 x lbs							
Set 2	10 x lbs							
Set 3	10 x lbs							
Set 4	10 x lbs							
Set 5								
Note								

Allongez-vous sur le banc incliné à 20-45 degrés. Prenez et tenez les altères. Placez les mains au niveau des épaules. Paumes vers l'avant. Baisser les mains à hauteur de la poitrine.

Pompes larges — Poitrine - Triceps

2

Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Set 4	12 x							
Set 5								
Note	Note d'entraîneur: Mains surélevé, Garder un étirement à la fin.							

Mettez-vous en position pour les pompes. Gardez le dos en position neutre. Placez les mains après la largeur des épaules. Gardez la tête en position neutre dans l'alignement du buste. Fléchissez les bras. Tournez les coudes vers l'extérieur.