

TRANSITION/HYPERTROPHIE SESSION A

Alternance des sessions A et B*

Choisir le bon poids : Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une posture correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la posture.

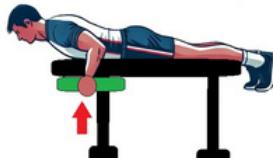
Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **30 à 60s** après les deux exercices et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Fente isométrique
chargée
3 séries x 20 à 30s

A2



Traction isométrique
sur banc
3 séries x 20 à 30s

*Maintien isométrique en
position basse*

B1



Goblet Squat / Front Squat
3 séries x 10-12 répétitions

2s de pause en position basse

B2



Tirade rowing inversée
3 séries x 10-12 répétitions

*Surélever les pieds sur une
box pour plus de difficulté*

C1



Soulevé de kettlebell
3 séries x 15 - 20 répétitions

*Maintenir la colonne vertébrale
neutre, pivoter à partir des
hanches*

C2



Pompes excentriques
3 séries x 4 répétitions



*La phase de flexion doit
durer 6 secondes à
chaque répétition*

D1



Torsions russes
3 séries x 60s en alternant
les côtés

D2



Deadbug
3 séries x 60s en alternant
les côtés

*Maintenir le bas du dos à
plat contre le sol pendant
toute la durée de l'exercice*

TRANSITION/HYPERTROPHIE SESSION B

Alternance des sessions A et B

Choisir le bon poids : Choisissez un poids qui vous met au défi tout en vous permettant de maintenir une forme correcte pour toutes les séries. Essayez de terminer chaque série en ayant l'impression de pouvoir faire deux répétitions supplémentaires. Augmentez le poids si vous pouvez faire plus de deux répétitions supplémentaires, et diminuez-le si vous avez du mal à terminer la série ou à maintenir la forme.

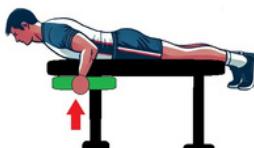
Effectuez les exercices A1 et A2 en enchainement. Effectuez la première série A1, faites une courte pause, puis passez à A2. Reposez-vous **30 à 60s** après les deux exercices et répétez jusqu'à ce que toutes les séries A1 et A2 soient terminées. Procédez de la même manière pour B1 et B2, et ainsi de suite.

A1



Fente isométrique pondérée
3 séries x 20 à 30s

A2



Traction isométrique sur banc
3 séries x 20 à 30s

Maintien isométrique en position basse

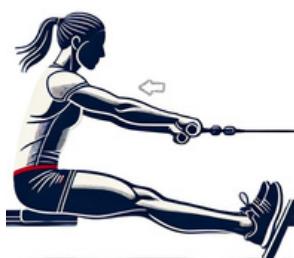
B1



Assis-debout sur une jambe
3 séries x 10 - 12 répétitions de chaque côté

Hauteur de la boîte en fonction de la force

B2



Bras-corps
3 séries x 10 - 12 répétitions

Un bras ou deux bras

C1



Deadlift roumain sur une jambe

3 séries x 12 - 15 répétitions chaque côté

C2



Shoulder press (DC assis avec haltères)

3 séries x 12 - 15 répétitions

D1



Planche latérale

3 séries x 30 - 60s de chaque côté

D2



Planche frontale

3 séries x 60 - 75s