



JOHN DAVIDSON

Titre : Demo : renforcement musculaire

Coach : M. Bracco

**MACHINE ELLIPTIQUE, BRAS EN MOUVEMENT**

1

FC en augmentation progressive de 50% à 85% de la FCmax.  
Durée : 15 min.  
Récup : 2 min.

CARDIO&gt;Endurance&gt;Accélération progressive

*Récupérez, puis passez au suivant***FLEXION/EXTENSION BRAS HORIZONTALS**

2

**4x10 réps.**  
Récup entre les séries : 20 sec.

-- METHODE PERSONNELLE --

*Récupérez, puis passez au suivant***POMPE LARGE SUR TAPIS AVEC EXTENSION 1 JAMBE**

3

4x15 réps.  
Récup entre les séries : 25 sec.  
Durée descente : 5 sec.  
Durée montée : 5 sec.

SUPER SLOW

*Récupérez, puis passez au suivant***TIRAGE NUQUE POULIE, PRISE LARGE**

4

4x8 réps. à 75 % =&gt; 45 Kg &gt;Récup : 1 min.

CONCENTRIQUE&gt;Simple&gt; Séries de 8&gt;4x8 à 75 %

*Récupérez, puis passez au suivant***RELEVÉ DE BUSTE À 45° MAINS EN CROIX SUR POITRINE**

5

Garder le mouvement sans bouger (en contraction) pendant 1 min.  
Poids de corps.

ISOMETRIQUE&gt;Dans la série&gt;1 position

*Récupérez, puis passez au suivant*



### DIPS STATION, JAMBES FLÉCHIES (AVEC LESTE)

6x8 réps (poids de corps)  
Récup : 1 min.

CONCENTRIQUE>Simple> Séries de 8>8x8

*Récupérez, puis passez au suivant*

6



### FLEXION AVEC BARRE SUR BANC

4x6 réps. à 80 % => 64 Kg  
Récup : 1'30

CONCENTRIQUE>Simple>Séries de 6>4x6 à 80 %

*Récupérez, puis passez au suivant*

7



### BICEPS À LA BARRE EZ AMPLITUDE MAX. PRISE SERRÉE

4x6 réps. à 80 % => 15 Kg  
Récup : 1'30

CONCENTRIQUE>Simple>Séries de 6>4x6 à 80 %

*Enchaînez (sans récupération)*

8



### ÉLÉVATION LATÉRALE POULIE BASSE

4x6 réps. à 80 % => 15 Kg  
Récup : 1'30

CONCENTRIQUE>Simple>Séries de 6>4x6 à 80 %

*Récupérez, puis passez au suivant*

9



### S'HYDRATER TOUTES LES 15 MIN.

**NOTE : Pensez à bien vous hydrater toutes les 15 min.**  
(Eau riche à 60mg de sodium minimum)

-- METHODE PERSONNELLE --

*Récupérez, puis passez au suivant*

10

