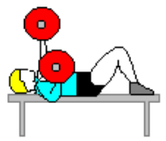
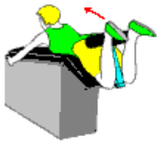
Libellé de la séance : MASSE MUSCULAIRE

Date : 22/10/2007

								
Exercices	***Développé couché banc (kg)***	***Pectoraux butterfly (kg)***	***Développé nuque assis avec bar***	***Tirage (kg)***	***Demi-Squat (kg)***	***Mollet machine (kg)***	***Fessiers machine (kg)***	***Ischios couché (kg)***
Dominante	***1 X 6 série(s) de 10 répét.(s) à 70 % Récup. 02 min. 59 sec.***	***1 X 6 série(s) de 10 répét.(s) à 70 % Récup. 02 min. 59 sec.***	***1 X 6 série(s) de 10 répét.(s) à 70 % Récup. 02 min. 59 sec.***	***1 X 6 série(s) de 10 répét.(s) à 70 % Récup. 02 min. 59 sec.***	***1 X 6 série(s) de 10 répét.(s) à 70 % Récup. 02 min. 59 sec.***	***1 X 6 série(s) de 10 répét.(s) à 70 % Récup. 02 min. 59 sec.***	***1 X 6 série(s) de 10 répét.(s) à 70 % Récup. 02 min. 59 sec.***	***1 X 6 série(s) de 10 répét.(s) à 70 % Récup. 02 min. 59 sec.***
Notes	**Récupération 2' entre les séries**	**Récupération 2' entre les séries**	**Récupération 2' entre les séries**	**Récupération 2' entre les séries**	**Récupération 2' entre les séries**	**Toujours porter la ceinture lombaire Récupération 2' entre les séries**	**Garder la jambe d'appui bien droite Récupération 2' entre les séries**	**Ne pas faire d'extension complète lors de l'exercice Récupération 2' entre les séries**
A - a	56	45,5	35	45,5	140	84	63	35
B - b	38,5	31,5	24,5	35,7	175	94,5	70	31,5
C - c	66,5	49	42	39,2	168	91	63	38,5
D - d	77	45,5	45,5	51,8	206,5	96,6	77	37,1
E - e	52,5	38,5	35	38,5	245	105	101,5	45,5
F - f	31,85	24,5	21	31,5	147	92,4	66,5	31,5
G - g	43,4	31,5	28	31,5	196	94,5	77	35
H - h	60,2	39,2	38,5	35	161	84	59,5	35
I - i	63	46,9	38,5	49	133	77	59,5	31,5
J - j	39,9	30,1	21	35	119	70	45,5	31,5
K - k	47,6	33,6	24,5	38,5	154	73,5	49	35
L - l	67,2	51,1	45,5	43,4	171,5	80,5	73,5	31,5
M - m	78,4	57,4	52,5	48,3	178,5	77	77	35
N - n	88,9	63	52,5	45,5	157,5	70	87,5	28
O - o	70	59,5	45,5	49	150,5	66,5	73,5	28
P - p	49	40,6	31,5	49	140	66,5	70	31,5
Q - q	51,1	42,7	31,5	45,5	143,5	70	70	32,9
R - r	42	35	28	49	199,5	80,5	91	39,2
S - s	59,5	46,9	38,5	52,5	192,5	92,4	84	41,3
T - t	49	38,5	35	45,5	182	91	87,5	38,5
U - u	45,5	40,6	28	42	210	117,6	94,5	51,1
V - v	38,5	31,5	26,6	31,5	217	108,5	91	49
W - w	73,5	66,5	49	58,8	154	87,5	80,5	33,6
X - x	68,6	58,8	45,5	56	164,5	78,4	84	31,5
Y - y	57,4	52,5	38,5	56	105	63	52,5	28
Z - z	33,6	28	21	28	115,5	63	56	31,5