HST (15, 12, 10, 8, 5, 3) - A				1						3			
PC Exercice	Pds/15	Lundi		Mercredi		Vendredi		Lundi		Mercredi		Vendredi	
Jambes													
Presse Cuisses			15		15		15		12		12		12
SDT jambes tendues		15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12
Poitrine													
Dév. Incl. Haltères, bras rapprochés		15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12
Écarté Incliné Haltères			15		15		15		12		12		12
Dos													
Chin-ups		15 L	15 É	15 L	15 É	15 L	15 É	12 L	12 É	12 L	12 É	12 L	12 É
Rame Barre en T		15 L	15 É	15 L	15 É	15 L	15 É	12 L	12 É	12 L	12 É	12 L	12 É
Trapèzes													
Haussement épaules haltères			15		15		15		12		12		12
Épaules													
Développé Vertical Assis Haltères			15		15		15		12		12		12
Levée latérale haltères			15		15		15		12		12		12
Levée arrière haltères			15		15		15		12		12		12
Biceps													
Curl haltères, debout, alterné		15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12
Triceps													
Ext. Triceps Haltère Derrière la Tête		15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12
Mollets													
Levée Mollets Debout		15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12
Abdos													
Crunches		15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.	15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.
Bodyweight			240										

HST (15, 12, 10, 8, 5, 3) - B				2						4			
PC Exercice	Pds/15	Lundi		Mercredi		Vendredi		Lundi		Mercredi		Vendredi	
Jambes													
SDT jambes tendues, orteils surélevés			15		15		15		12		12		12
Squat Position Fente		15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12
Poitrine													
Développé Incliné Barre		15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12
Bench Press Au Cou			15		15		15		12		12		12
Dos													
Rowing Barre		15 L	15 É	15 L	15 É	15 L	15 É	12 L	12 É	12 L	12 É	12 L	12 É
Chin-ups		15 L	15 É	15 L	15 É	15 L	15 É	12 L	12 É	12 L	12 É	12 L	12 É
Trapèzes													
Haussement épaules Barre			15		15		15		12		12		12
Épaules													
Développé militaire			15		15		15		12		12		12
Relevé de barre verticale			15		15		15		12		12		12
Machine pour deltoïdes postérieurs			15		15		15		12		12		12
Biceps													
Curl Barre EZ		15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12
Triceps													
Extension triceps Câble		15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12
Mollets													
Machine pour mollets, assis 45°		15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	12	12
Abdos													
Crunches		15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.	15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.
Bodyweight													

HST (15, 12, 10, 8, 5, 3) - A	5						7					
PC Exercice	Lundi		Mercredi		Vendredi		Lundi		Mercredi		Vendredi	
Jambes												
Presse Cuisses		10		10		10		8		8		8
SDT jambes tendues	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Poitrine												
Dév. Incl. Haltères, bras rapprochés	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Écarté Incliné Haltères		10		10		10		8		8		8
Dos												
Chin-ups	10 L	10 É	10 L	10 É	10 L	10 É	8 L	8 É	8 L	8 É	8 L	8 É
Rame Barre en T	10 L	10 É	10 L	10 É	10 L	10 É	8 L	8 É	8 L	8 É	8 L	8 É
Trapèzes												
Haussement épaules haltères		10		10		10		8		8		8
Épaules												
Développé Vertical Assis Haltères		10		10		10		8		8		8
Levée latérale haltères		10		10		10		8		8		8
Levée arrière haltères		10		10		10		8		8		8
Biceps												
Curl haltères, debout, alterné	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Triceps												
Ext. Triceps Haltère Derrière la Tête	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Mollets												
Levée Mollets Debout	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Abdos												
Crunches	15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.	15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.
Bodyweight												

HST (15, 12, 10, 8, 5, 3) - B	6						8					
PC Exercice	Lundi		Mercredi		Vendredi		Lundi		Mercredi		Vendredi	
Jambes												
SDT jambes tendues, orteils surélevés		10		10		10		8		8		8
Squat Position Fente	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Poitrine												
Développé Incliné Barre	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Bench Press Au Cou		10		10		10		8		8		8
Dos												
Rowing Barre	10 L	10 É	10 L	10 É	10 L	10 É	8 L	8 É	8 L	8 É	8 L	8 É
Chin-ups	10 L	10 É	10 L	10 É	10 L	10 É	8 L	8 É	8 L	8 É	8 L	8 É
Trapèzes												
Haussement épaules Barre		10		10		10		8		8		8
Épaules												
Développé militaire		10		10		10		8		8		8
Relevé de barre verticale		10		10		10		8		8		8
Machine pour deltoïdes postérieurs		10		10		10		8		8		8
Biceps												
Curl Barre EZ	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Triceps												
Extension triceps Câble	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Mollets												
Machine pour mollets, assis 45°	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8
Abdos												
Crunches	15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.	15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.
Bodyweight												

HST (15, 12, 10, 8, 5, 3) - A	9						11					
PC Exercice	Lundi		Mercredi		Vendredi		Lundi		Mercredi		Vendredi	
Jambes												
Presse Cuisses		5		5		5		3		3		3
SDT jambes tendues	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
Poitrine												
Dév. Incl. Haltères, bras rapprochés	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
Écarté Incliné Haltères		5		5		5		3		3		3
Dos												
Chin-ups	5 L	5 É	5 L	5 É	5 L	5 É	3 L	3 É	3 L	3 É	3 L	3 É
Rame Barre en T	5 L	5 É	5 L	5 É	5 L	5 É	3 L	3 É	3 L	3 É	3 L	3 É
Trapèzes												
Haussement épaules haltères		5		5		5		3		3		3
Épaules												
Développé Vertical Assis Haltères		5		5		5		3		3		3
Levée latérale haltères		5		5		5		3		3		3
Levée arrière haltères		5		5		5		3		3		3
Biceps												
Curl haltères, debout, alterné	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
Triceps												
Ext. Triceps Haltère Derrière la Tête	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
Mollets												
Levée Mollets Debout	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
Abdos												
Crunches	15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.	15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.
Bodyweight												

HST (15, 12, 10, 8, 5, 3) - B	10						12					
PC Exercice	Lundi		Mercredi		Vendredi		Lundi		Mercredi		Vendredi	
Jambes												
SDT jambes tendues, orteils surélevés		5		5		5		3		3		3
Squat Position Fente	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
Poitrine												
Développé Incliné Barre	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
Bench Press Au Cou		5		5		5		3		3		3
Dos												
Rowing Barre	5 L	5 É	5 L	5 É	5 L	5 É	3 L	3 É	3 L	3 É	3 L	3 É
Chin-ups	5 L	5 É	5 L	5 É	5 L	5 É	3 L	3 É	3 L	3 É	3 L	3 É
Trapèzes												
Haussement épaules Barre		5		5		5		3		3		3
Épaules												
Développé militaire		5		5		5		3		3		3
Relevé de barre verticale		5		5		5		3		3		3
Machine pour deltoïdes postérieurs		5		5		5		3		3		3
Biceps												
Curl Barre EZ	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
Triceps												
Extension triceps Câble	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
Mollets												
Machine pour mollets, assis 45°	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
Abdos												
Crunches	15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.	15 Ball	15 Ball	15 Inv.	15 Inv.	15 Obl.	15 Obl.
Bodyweight												