

Workout Sheet

Workout B (Dorsaux, Ischios)

Niveau	Intermediaire
Durée	01:30:00
Notes	Rappel: Le but est de créer la congestion le plus tot possible et la garder le plus longtemps possible. Il est recommandé de changer l'ordre des exercices (par groupe musculaire) une semaine sur l'autre.

Barre fixe

	Reps	Repos	Intensité	Charge
Set 1	12	1 min		
Set 2	12	1 min		
Set 3	12	1 min		
Set 4	12	1 min		
Set 5	12	1 min		
Set 6	12	1 min		

Notes

Pull down derriere la nuque (Cable)

	Reps	Repos	Intensité	Charge
Set 1	12	30 sec		
Set 2	12	30 sec		
Set 3	12	30 sec		
Set 4	12	30 sec		
Set 5	12	30 sec		
Set 6	12	30 sec		
Set 7	12	30 sec		
Set 8	12	30 sec		

Notes

Pull down devant

	Reps	Repos	Intensité	Charge
Set 1	12	30 sec		
Set 2	12	30 sec		
Set 3	12	30 sec		
Set 4	12	30 sec		
Set 5	12	30 sec		
Set 6	12	30 sec		

Notes

Prise large

Rowing avec barre

	Reps	Repos	Intensité	Charge
Set 1	12	30 sec		

Set 2	12	30 sec		
Set 3	12	30 sec		
Set 4	12	30 sec		
Set 5	12	30 sec		
Set 6	12	30 sec		

Notes

Ischio machine couché

	Reps	Repos	Intensité	Charge
Set 1	15	1 min		
Set 2	15	1 min		
Set 3	15	1 min		
Set 4	15	1 min		
Set 5	15	1 min		
Set 6	15	1 min		
Set 7	15	1 min		
Set 8	15	1 min		

Notes

Ischio machine debout

	Reps	Repos	Intensité	Charge
Set 1	15	1 min		
Set 2	15	1 min		
Set 3	15	1 min		
Set 4	15	1 min		
Set 5	15	1 min		
Set 6	15	1 min		
Set 7	15	1 min		
Set 8	15	1 min		

Notes