

Workout Sheet

Workout C (Epaules - Triceps/biceps - Mollets)

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.

Military press derrière la tête

	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

Développé alternatif avec haltères

	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

Upright row a la barre

	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

Elevations latérale avec poulie

	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

Superset - Biceps / Triceps poulie

	Reps	Repos	Intensité	Charge
Set 1	12	None		
Set 2	12	None		
Set 3	12	None		
Set 4	12	None		
Set 5	12	None		
Set 6	12	None		
Set 7	12	None		
Set 8	12	None		
Set 9	12	None		
Set 10	12	None		
Set 11	12	None		
Set 12	12	None		
Set 13	12	None		
Set 14	12	None		
Set 15	12	None		
Set 16	12	None		

Notes

Biceps/Triceps en superset, pas de repos

Superset - Biceps Curl / Triceps Dip

	Reps	Repos	Intensité	Charge
Set 1	12	None		
Set 2	12	None		
Set 3	12	None		
Set 4	12	None		
Set 5	12	None		
Set 6	12	None		
Set 7	12	None		
Set 8	12	None		
Set 9	12	None		
Set 10	12	None		
Set 11	12	None		
Set 12	12	None		
Set 13	12	None		
Set 14	12	None		
Set 15				

	12	None		
Set 16	12	None		

Notes Biceps/Triceps en superset, pas de repos

Standing Calf Raise

	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		
Set 7	12	1 min		
Set 8	12	1 min		

Notes Rester assis pendant le repos

Seated Calf Raise

	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		
Set 7	12	1 min		
Set 8	12	1 min		

Notes Rester assis pendant le repos