




Notes :

Date							
<b>1 Chin-up prise neutre</b> <span style="float: right;">Séries: 3 à 4 Réps: 7-8 Tempo: 3-1-0-1 Repos: 2 minutes entre les séries</span>							
							
<b>2 Dév. couché incl. (poids)</b> <span style="float: right;">Séries: 3 à 4 Réps: 10-12 Tempo: 3-1-0-1 Repos: 2 minutes entre les séries</span>							
							
<b>3 Écarté inversé avec poulie</b> <span style="float: right;">Séries: 3 à 4 Réps: 12-15 Tempo: 3-1-0-1 Repos: 2 minutes entre les séries</span>							
							
<b>4 Flexion du coude alt. debout</b> <span style="float: right;">Séries: 3 à 4 Réps: 8-10 Tempo: 3-1-0-1 Repos: 2 minutes entre les séries</span>							
