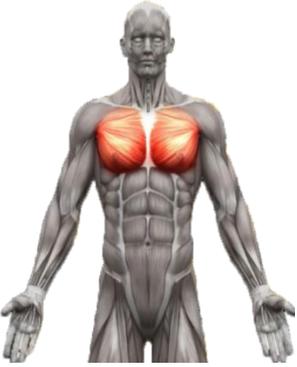
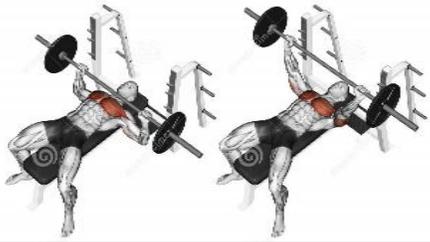
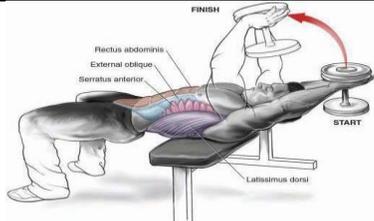


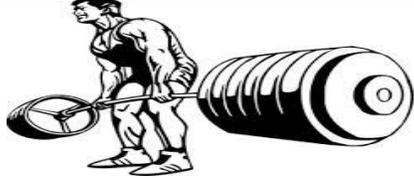
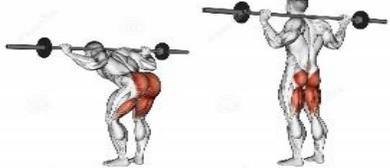
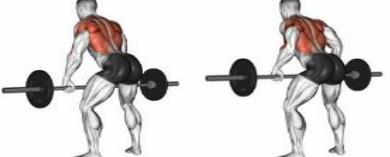
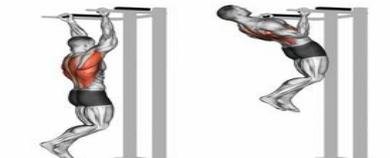
« ERROUANE GYM Le culturisme à tout âge »

Entrainement pour quatre semaines : Séance 02

 <p>Pectoraux</p>	<p>Développé couché : 4 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Développé incliné : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Ecarté couché : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>PULL OVER : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
 <p>Biceps</p>	<p>Curls avec la barre : 4 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Curls avec haltère : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Curls avec HARRY SCOOT : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	

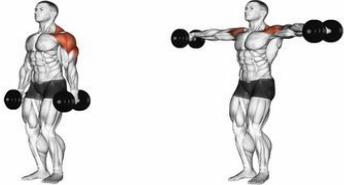
« ERROUANE GYM Le culturisme à tout âge »

Entrainement pour quatre semaines : Séance 03

 <p>Lombaire</p>	<p>Soulevé de terre : 4 séries de 07-13 répétitions</p>	
 <p>Dorsaux</p>	<p>Good morning : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
 <p>Dorsaux</p>	<p>Barre fixe : 4 séries de MAX répétitions</p>	
	<p>Rowing avec la barre : 4 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Rowing avec la barre T : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Rowing avec haltères : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Barre fixe prise rapproché : 3 séries de MAX répétitions</p>	
 <p>Trapèze</p>	<p>Haussement d'épaule B.: 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
 <p>Trapèze</p>	<p>Haussement d'épaule H.: 3 séries de 07-13 répétitions</p>	

« ERROUANE GYM Le culturisme à tout âge »

Entrainement pour quatre semaines : Séance 04

 <p>Epaule</p>	<p>Développé militaire : 4 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Élévation latérale : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Développé haltère : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Élévation latérale BP : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
 <p>Triceps</p>	<p>Extension avec la barre : 4 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Extension avec haltère : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	
	<p>Dips : 3 séries de 07-13 répétitions</p>	