

Séance dos complet

Exemple d'une séance Dos complet

Bloc 1. Tirage & Puissance (Grand dorsal)

□ Récup 45 à 60 sc

Tu peux remplacer le tirage dos sur poulie par des tractions pronations (avec ou sans élastique)

Tu peux remplacer le Lat pull down à la poulie par un élastique (adapter nombre de répétition et TEMPO en fonction)

1 - Tirage dos sur poulie



- Assis le dos droit, tenir la barre les mains à l'extérieur des épaules. Tirez la barre devant vous au niveau des épaules. Garder le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	8 - 10	01:00

2 - Tirer câble bras droits / Lat Pull Down



- Placer les mains, prise large, sur la barre (les mains à l'extérieur des épaules), prise pronation. Amener la barre aux cuisses en gardant les bras droits. Garder le dos droit, les abdos contractés et les genoux légèrement fléchis.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	12	01:00

Bloc 2. Posture & Stabilité (trapèzes)

□ Récup 45 à 60 sc

3 - Tirage à la tête sur poulie



- Debout (ou assis), le dos droit, la tête haute et les jambes légèrement en écart. Tenir le câble (ou élastique) à la hauteur des épaules, les bras droits. 1) Tirer les épaules vers l'arrière tout en rapprochant les omoplates l'une vers l'autre. 2) Tirer le câble en amorçant le mouvement avec les coudes, tout en gardant les coudes à la hauteur des épaules et à 90°, faire une rotation des épaules. Retournez à la position de départ.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	01:00

4 - Y raises



- Coucher sur un banc incliné à environ 45°, tenir un dumbbell dans chaque main en prise neutre. Lever les bras alignés avec le corps en les ouvrant vers l'extérieur (former la lettre Y). Tirer vos omoplates l'une vers l'autre. Revenir à la position de départ et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	15	01:00

Bloc 3. Renforcement profond (lombaire & gainage)

□ Récup 45 à 60 sc

5 - Hyperextension du dos



- Sur le ventre, les bras allongés au sol, levez les bras, les jambes et la tête simultanément. Garder les bras parallèles au sol. Maintenir la position hyperextension quelques secondes.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:45

6 - Bird dog



- Débuter à 4 pattes, lever un bras avec la jambe opposée.
Garder le bras et la jambe à l'horizontale avec le sol. Alternner.

Sem.	Séries	Rep	Note	Repos
1	3	12	1 rep = 1 mouvement à droite + 1 mouvement à gauche	01:00