



# Musculation avec poids

**Période d'adaptation musculaire : 2 séries de 15.**

**Renforcement musculaire sans hypertrophie : 3 séries de 6.**

**On peut faire 1 et 2, 3 et 4 ou 5 et 6 en super séries.**

## **1-Développé couché « Bench Press »**

Toujours être assuré par quelqu'un !

Contrôler sa descente.

Pas de pause au moment de la flexion des coudes.

## **2-Épaulé « Clean »**

Ne pas faire d'épaulé d'haltérophile olympique !

Barrer le dos, regarder haut en avant.

Contrôler sa descente et exploser.

Lever la barre avec les jambes. Dos et bras ne font que compléter.

Faire vérifier sa posture par quelqu'un.

## **3-Redressements assis (Abdominaux)**

Garder le dos droit.

Tenir un poids sur sa poitrine.

Ne pas s'affaisser ni à l'avant ni à l'arrière.

## **4-Squats**

Barrer le dos, regarder haut en avant.

Contrôler sa descente.

Faire vérifier sa posture par quelqu'un.

Ne JAMAIS descendre plus bas que son « coup d'épaule » ou son « coup de hanche ».

## **5-Extension du tronc (Dorsaux)**

Garder le dos droit.

Tenir un poids sur sa poitrine.

## **6-Tirage horizontal « Bench Pull »**

Garder le corps à plat sur la planche.

Contrôler sa descente.

**Club d'aviron Terrebonne**

**[www.avironterrebonne.ca](http://www.avironterrebonne.ca) – [info@avironterrebonne.ca](mailto:info@avironterrebonne.ca) – 450-964-9624**

**2740, 40<sup>e</sup> avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3**