

Ultimate Galactic Full Body-Franck Aymonin

0659688797

S1

-Leg Curl 1 jambe : 4*8/jambe retour contrôlé. 0 récup

-Leg Extension : 3*25 R'0'45''

-3 tours (8 poulie vis-à-vis r'0'30'' + 6 dvp inclinés (descente 5'')) R'2'

-(Rowing buste penché élastique : 20 reps/bras + Tractions descente 4 secondes (pr le nombre de reps, multiplier le nombre max * 0.4) 3 tours R'2'

-Finisher Abdos : 2 ou 3 tours (3 Dragon Flags (variation selon niveau) + 6 Toes to Bar + 30''/côté anti-rotation avec moyen ou gros élastique)

S2

-3 * 8 1 ½ dips R'1'30 max

-Tirage horizontal (avec poignées dissociées si possible) : 4*6 (Blocage 3 secondes, retour 3 secondes) R'1'30 max

-Finisher Bras à la Joe DeFranco's: (10 Extensions Triceps au Sol + 8 Pompes Diamants + 6*/bras " Gainage bras tendus → gainage avant-bras") puis (3 tractions supination descente 10 secondes, + 6* 1 ½ Curl inclinés haltères + 12 Curls Elastique). R'3' minimum, refaire le circuit 1 fois.

-Finisher Cuisses : (8 Cyclist Squat Haltères + 30 sauts avec élastique sur les épaules) 2 voire 3 tours. R'2'

S3

-Dvp militaire barre : 5*4 avec le 6RM, R'0'45

-15 tirage menton élastique + 15 tirage grand dorsal bras tendus avec élastique + max tractions prise neutre. (prendre 15'' entre les exos, et 3' récup max entre les tours. 2 ou 3 tours)

-Chest Press (avec le 15 RM) : 1+2+3+4+.... Jusqu'à l'échec, 8'' récup entre les séries

-Fentes arrières (en front rack si possible) : 2*4/jambes R'1' puis 2*20 R'1'

S4

-Front Squats : 3*4 1 ½ R' 1'30 max

-3*15 vis-à-vis pecs élastique R' 0'45''

-Rowing buste penché haltère 1 bras. 4*6/bras, descente contrôlée. R' 1'

-Finisher Epaulés : Début du Dvp Arnold : 20 secondes en statique max + 12 Elévations latérales/bras + 15 shoulder press. Min 2 tours, max 3 tours. R'2'30

S5

-Finisher Pecs : Contraction max poing contre poing : 20 secondes max (ou échec avant) + 8 reps poulie vis-à-vis, blocage 2 secondes contraction max + 10 reps max pompes dynamiques (les mains décollent du sol, bras ultra tendus) Min 2 tours, max 3 tours. R'2'30

-Tractions lestées avec élastique : 4*6, blocage 3 secondes en haut. R'2' max

-Leg Extension 1 jambe : 4*8/jambe. 0 récup

-Leg Curl : 3*25 R'0'30''

-Curl Biceps avec rotation : En gardant la charge du 12 RM : 12 reps-10 reps-8 reps- échec. R' 0'45 max

-Triceps Extension avec élastique : 4*25 R'0'30''