

# Guide du haut du corps



*Quentin*



*Lucas*

Coachs sportifs diplômés depuis 2017, nous aidons les hommes et les femmes à perdre du gras, gagner du muscle, changer le regard qu'ils ont sur eux et impacter positivement leur vie.

Nous avons créé ce guide du haut du corps pour te permettre d'augmenter ta masse musculaire sur le haut du corps et réduire ton pourcentage de masse grasse.

La séance te permettra d'améliorer le galbe du haut de ton corps et notamment ton dos, tes pectoraux, tes épaules et tes bras.

Important : Nous t'offrons un autre contenu à forte valeur entièrement gratuit à la fin de cet E-book !

# Pré-requis

Chaque exercice se compose d'un nombre de séries, d'un nombre de répétitions et d'un temps de récupération.

Les séries : C'est le nombre de fois que tu vas faire l'exercice.

Les répétitions : C'est le nombre de mouvements que tu vas faire dans une série.

Temps de récupération : C'est le temps que tu vas devoir attendre avant de faire ta prochaine série.

Pense à t'échauffer avant de commencer ta séance pour performer et surtout éviter de te blesser !

# Rappel

Cette séance n'est qu'un exemple de ce qui est possible de faire. Il existe des multitudes de variantes de choix d'exercices, de répétitions, séries etc.

J'ai mis les exercices dans un certain ordre, cependant si tu as des objectifs plus importants sur un muscle, rien ne t'empêche de le mettre en début de séance pour maximiser son développement.

# Les indispensables

Les répétitions : Tu dois faire en sorte de respecter la tranche de répétitions indiquée. Si tu dépasses ou n'atteins pas la tranche à plus de 2 répétitions près, c'est que la charge choisie est trop légère ou trop lourde. Tu dois donc faire les ajustements pour tomber juste.

Temps de récupération : Si tu estimes que les temps de récupération sont trop longs, c'est sûrement que tu ne te donnes pas assez sur ta série. En mettant de l'intensité dans une série, on se rapproche fortement de l'échec musculaire et donc on savoure notre récupération.

L'échec musculaire : Plus tu seras proche de l'échec musculaire, plus la croissance musculaire sera importante.

L'échec musculaire, c'est quand tu es incapable de remonter une répétition car tu es arrivé au bout de tes capacités.

Je t'invite à ne pas tout le temps être à l'échec musculaire, mais de t'en rapprocher, c'est-à-dire à 2 répétitions maximum de celui-ci.

Échauffement : Échauffes-toi avant de commencer ta séance, c'est extrêmement important. Un bon échauffement, c'est le secret de la longévité et de la performance à l'entraînement.

Prends l'échauffement comme du volume d'entraînement supplémentaire bénéfique à ta croissance musculaire.

# Exercice 1 : Tirage vertical

3 séries de 8 à 12 répétitions  
1 minutes et 30 secondes de récupération minimum

Note : Sers un peu les coudes pour mettre plus d'intensité sur ton grand dorsal.



## *Exercice 2 : Développé décliné*

3 séries de 8 à 12 répétitions

1 minute et 30 secondes de récupération minimum

Note : Surélève ton banc comme sur la photo si tu n'as pas de développé décliné dans ta salle



## Exercice 3 : : *Rowing neutre*

2 séries de 8 à 12 répétitions

1 minute et 30 secondes de récupération minimum

Note : Garde les coudes proche de ton corps pour mettre plus l'accent sur ton grand dorsal



## Exercice 4 : : *Écarté poulie*

2 séries de 15 à 20 répétitions  
1 minute de récupération minimum

Note : Garde les épaules basses et stoppe ton mouvement quand tes coudes son légèrement derrière tes épaules.  
Ne va pas trop loin derrière pour éviter le sur-étirement



## *Exercice 5 : Élévation latérale*

3 séries de 15 à 20 répétitions  
1 minute de récupération minimum

Note : Monte tes bras à hauteur d'épaules, ne les tends pas complètement et conserve une très légère flexion de coude.



## *Exercice 6 : Triceps - Biceps*

Cette série est un “superset”, c'est-à-dire que tu dois enchaîner les deux exercices avant de prendre ta récupération.

2 séries de 15 à 20 répétitions par exercice  
1 minute de récupération



Cette séance n'est qu'un échantillon des possibilités qui peuvent être faites pour développer le haut de ton corps.

Les exercices peuvent être changés, les séries aussi ainsi que les répétitions.

En fonction de ta morphologie et tes sensations, des exercices seront sûrement plus efficaces pour toi.

Si tu souhaites mettre toutes les chances de ton côté pour perdre du gras et gagner en masse musculaire, je t'offre une masterclass gratuite de 40 minutes entièrement dédiée au fondamentaux de la perte de gras et la prise de muscle

Pour y accéder, tu as juste à cliquer sur ce lien :

[Clique-ici pour accéder à ta masterclass](#)

