

[Voir la vidéo explicative](#)

Haut du Corps

| Exercice | Série d'échauffement | Séries | Reps | RIR | Repos | Notes | Vidéo d'exécution | Variantes d'exercice |
|---|----------------------|--------|-------|-----------|---|--|-----------------------|--|
| Développé incliné à la smith | 1 | 3 | 6-8 | 2 - 1 - 0 | 2min30 | Banc à 30 degrés - Coude à 45 degrés - Omoplates resserrées - Épaules baissées | Vidéo | Développé incliné à la barre, Développé incliné aux haltères, Développé incliné à la machine |
| Tirage vertical prise neutre | 1 | 3 | 6-8 | 2 - 1 - 0 | 2min30 | Amène tes coudes vers tes hanches - Amplitude complète (étire bien tes dorsaux, désengage tes omoplates) | Vidéo | Tirage vertical prise neutre à la machine, Traction prise neutre |
| Développé militaire à la machine | 1 | 3 | 6-8 | 2 - 1 - 0 | 2min30 | Siège haut - Amplitude complète - Reste bien gainé | Vidéo | Développé militaire aux haltères, Développé militaire à la barre, Développé militaire à la smith machine |
| Face Pull | 0 | 3 | 12-20 | 1 - 0 - 0 | 1min30 | Tire vers l'extérieur - Stabilise-toi bien avec tes pieds - Amplitude complète - Coudes à 90 degrés | Vidéo | Rowing haltères coude à 90°, Rowing barre coude à 90°, Rowing à la machine coude à 90° Pec/Deck inversé, Oiseau aux haltères |
| A1 : Extension triceps à la poulie nuque | 1 | 3 | 8-12 | 2 - 1 - 0 | 15sec | Poulie au niveau des hanches - Coudes au niveau des oreilles - Gaine bien | Vidéo | Barre au front, Barre au front aux haltères, Extension triceps nuque aux haltères |
| A2 : Curl dos à la poulie | 1 | 3 | 8-12 | 2 - 1 - 0 | 1min | Gaine bien - Descends au plus bas - Garde ton dos droit | Vidéo | Curl haltères, Curl barre EZ |
| Élévations latérales à la poulie | 0 | 3 | 12-20 | 2 - 1 - 0 | 30sec -> 1min Bras faible -> 30sec de repos -> Bras fort -> 1min de repos -> Bras faible -> etc. | Poulie au niveau des hanches - Penche toi légèrement vers l'avant - Passe ton bras devant ton corps | Vidéo | Élévations latérales aux haltères, Upright row, Élévations latérales à la machine |

Le GSheet de la séance

[Modifications : Fichier -> Créer une copie](#)

La séance en bloc note

[Modifications : Fichier -> Créer une copie](#)

La séance sur Hevy

[Application de muscu](#)

Références

8 séries directes maximum par muscle par séance : Is There Too Much of a Good Thing? - Meta-Regressions of the Effect of Per-Session Volume on Hypertrophy and Strength - Jacob F. Remmert 2025

Étirement pendant le mouvement > contraction : Oranchuk DJ, Storey AG, Nelson AR, Cronin JB. *Isometric training and long-term adaptations: Effects of muscle length, intensity, and intent: A systematic review. Scand J Med Sci Sports.* 2019 Apr;29(4):484-503. doi: 10.1111/sms.13375. Epub 2019 Jan 13. PMID: 30580468.

Développé incliné > Développé couché : Chaves SFN, Rocha-Júnior VA, EncarnaçãO IGA, Martins-Costa HC, Freitas EDS, Coelho DB, Franco FSC, Loenneke JP, Bottaro M, Ferreira-Júnior JB. *Effects of Horizontal and Incline Bench Press on Neuromuscular Adaptations in Untrained Young Men. Int J Exerc Sci.* 2020 Aug 1;13(6):859-872. PMID: 32922646; PMCID: PMC7449336.

Développé militaire = Faisceau avant et latéral des épaules : *Different Shoulder Exercises Affect the Activation of Deltoid Portions in Resistance-Trained Individuals. J Hum Kinet.* 2020

Extension nuque > Extension classique : Maeo S, Wu Y, Huang M, Sakurai H, Kusagawa Y, Sugiyama T, Kanehisa H, Isaka T. *Triceps brachii hypertrophy is substantially greater after elbow extension training performed in the overhead versus neutral arm position. Eur J Sport Sci.* 2023 Jul;23(7):1240-1250. doi: 10.1080/17461391.2022.2100279. Epub 2022 Aug 11. PMID: 35819335.

Élévations latérales à la poulie = Élévations aux haltères : Larsen S, Wolf M, Schoenfeld BJ, Sandberg NØ, Fredriksen AB, Kristiansen BS, van den Tillaar R, Swinton PA, Falch HN. *Dumbbell versus cable lateral raises for lateral deltoid hypertrophy: an experimental study. Front Physiol.* 2025 Jul 7;16:1611468. doi: 10.3389/fphys.2025.1611468. PMID: 40692697; PMCID: PMC12277279.