

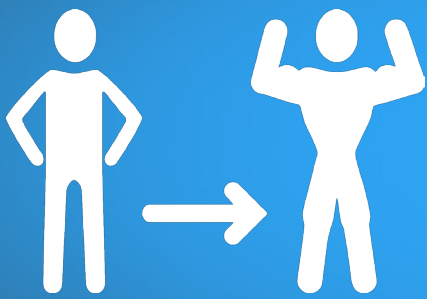
SÉANCES PECTORAUX

Nico Dalam

EXEMPLES DE SÉANCES

pour développer tes pectoraux





SÉANCES PECTORAUX

Nico Dalam

CONSIGNES

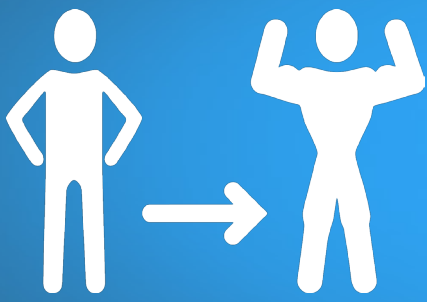
Vise entre 10 et 20 séries pectoraux sur l'ensemble de la semaine, réparties entre toutes tes séances (l'exercice d'activation ne compte pas dans ce volume total).

Entraîne ces pectoraux 2x par semaine minimum si ce n'est pas un point fort. Tu peux les entraîner 3x par semaine pour vraiment mettre l'accent dessus, en particulier si c'est un point faible.

Si tu entraînes tes pectoraux 2x par semaine, choisis deux de ces séances et réalise tous les exercices de ces séances en ajustant le nombre de séries pour avoir tes 10 à 20 séries dans la semaine.

Si tu entraînes tes pectoraux 3x par semaine, réalise ces trois séances dans l'ordre mais sans faire le dernier exercice (Exo #4) de chacune de ces séances.

Pour maximiser ta progression, commence avec un nombre total de séries pectoraux par semaine proche de 10 séries. Rajoute ensuite des séries chaque semaine jusqu'à arriver à 20 séries en 4 à 6 semaines. Tu pourras alors prendre une semaine de décharge (ou de repos actif) avant de repartir avec un volume proche des 10 séries puis en suivant à nouveau le même processus.



SÉANCES PECTORAUX

Nico Dalam



SÉANCE LOURDE

1



Exo #1 - Exercice d'Activation

12 à 15 réps * 2 à 3 séries

1'00" de repos entre les séries

2



Exo #2 - Développé Décliné

6 à 8 réps * 3 à 4 séries

2'00" de repos entre les séries

3



Exo #3 - Machine Unilatérale

8 à 10 réps * 3 à 4 séries

1'30" de repos entre les séries

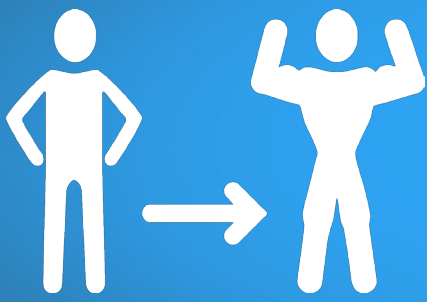
4



Exo #4 - Écarté Incliné Poulie

8 à 10 réps * 2 à 3 séries

2'00" de repos entre les séries



SÉANCES PECTORAUX

Nico Dalam



SÉANCE INTERMÉDIAIRE

1



Exo #1 - Exercice d'Activation

12 à 15 réps * 2 à 3 séries

1'00" de repos entre les séries

2



Exo #2 - Dév. Incliné Haltères

10 à 12 réps * 3 à 4 séries

1'30" de repos entre les séries

3



Exo #3 - Écarté Couché Poulie

10 à 12 réps * 3 à 4 séries

1'30" de repos entre les séries

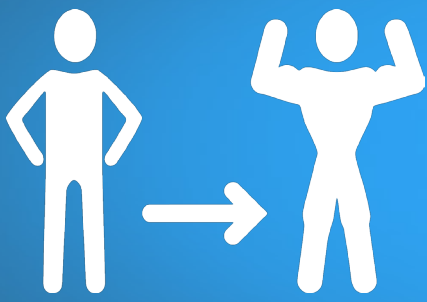
4



Exo #4 - Dips

10 à 12 réps * 2 à 3 séries

1'30" de repos entre les séries



SÉANCES PECTORAUX

Nico Dalam



SÉANCE LÉGÈRE

1



Exo #1 - Exercice d'Activation

12 à 15 réps * 2 à 3 séries

1'00" de repos entre les séries

2



Exo #2 - Machine Unilat. Incliné

12 à 15 réps * 3 à 4 séries

1'00" de repos entre les séries

3



Exo #3 - Écarté Incliné Poulie

12 à 15 réps * 2 à 3 séries

1'30" de repos entre les séries

4



Exo #4 - Dév. Couché Haltères

12 à 15 réps * 2 à 3 séries

1'30" de repos entre les séries