

Programmes de Pectoraux – Débutant

(Musculature)

Programme 1 – Débutant Basique

- **Développé couché avec haltères : 3 séries × 12 répétitions — Repos : 1 min 30**



- **Développé incliné avec haltères : 3 séries × 12 répétitions — Repos : 1 min 30**



- **Écarté couché haltères : 3 séries × 15 répétitions — Repos : 1 min**



- **Pompes : 2 séries × max répétitions — Repos : 1 min**

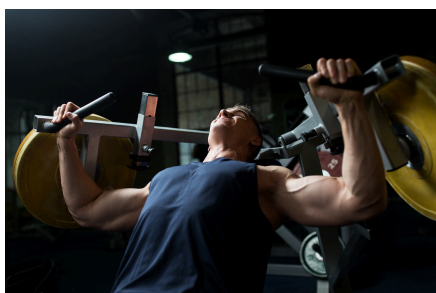


Programme 2 – Débutant Machine

- **Presse à pectoraux (machine chest press) : 4 séries × 10 répétitions — Repos : 1 min 30**



- **Développé incliné machine : 3 séries × 12 répétitions — Repos : 1 min 30**



- **Pec deck (butterfly) : 3 séries × 15 répétitions — Repos : 1 min**



- **Pompes inclinées : 2 séries × max répétitions — Repos : 1 min**



Programme 3 – Débutant Renforcement Progressif

- **Développé couché barre/haltères : 3 séries × 10 répétitions — Repos : 1 min 30**



- **Développé décliné barre : 3 séries × 12 répétitions — Repos : 1 min 30**



- **Écarté à la poulie vis-à-vis : 3 séries × 15 répétitions — Repos : 1 min**



- **Pompes tempo lent (3 sec descente) : 2 séries × max répétitions — Repos : 1 min**

