

Programmes de Dos – Débutant en Musculation

Programme 1 : Renforcement de Base

- Tirage horizontal (row machine) – 3 séries de 12 reps – Repos : 1min30



- Tirage vertical (lat pulldown) – 3 séries de 10 reps – Repos : 1min30



- Rowing haltère unilatéral – 3 séries de 12 reps par bras – Repos : 1min



- Extensions lombaires – 3 séries de 15 reps – Repos : 1min



Programme 2 : Dos complet facile

- **Tirage poulie basse – 4 séries de 12 reps – Repos : 1min30**



- **Tirage poulie haute prise neutre – 3 séries de 10-12 reps – Repos : 1min30**



- **Rowing barre – 3 séries de 12 reps – Repos : 1min30**



- **Gainage Superman – 3 x 20 sec – Repos : 45 sec**



Programme 3 : Développement progressif

- **Rowing machine prise large – 3 séries de 12 reps – Repos : 1min30**



- **Lat pulldown prise large – 3 séries de 10 reps – Repos : 1min30**



- **Rowing barre sur banc incliné – 3 séries de 12 reps – Repos : 1min30**



- **Extensions lombaires – 3 séries de 15 reps – Repos : 1min**

