

Programmes Épaules – Débutant

Programme 1 – Renforcement général

- **Développé haltères assis – 3 séries de 10 répétitions (repos 1,30 min)**



- **Élévations latérales – 3 séries de 12 répétitions (repos 1,30 min)**



- **Oiseau assis – 3 séries de 12 répétitions (repos 1 min)**



Programme 2 – Volume léger (élastique)

- **Développé militaire élastique – 3 séries de 15 répétitions (repos 1 min)**



- **Élévations frontales élastique– 3 séries de 12 répétitions (repos 1 min)**



- **Élévations latérales élastique – 2 séries de 15 répétitions (repos 45s)**



Programme 3 – Focus deltoïde latéral

- **Élévations latérales – 4 séries de 12 répétitions (repos 1 min)**



- **Développé Arnold – 3 séries de 10 répétitions (repos 1,30 min)**



- **Oiseau avec haltères ou élastique – 3 séries de 15 répétitions (repos 1 min)**

