

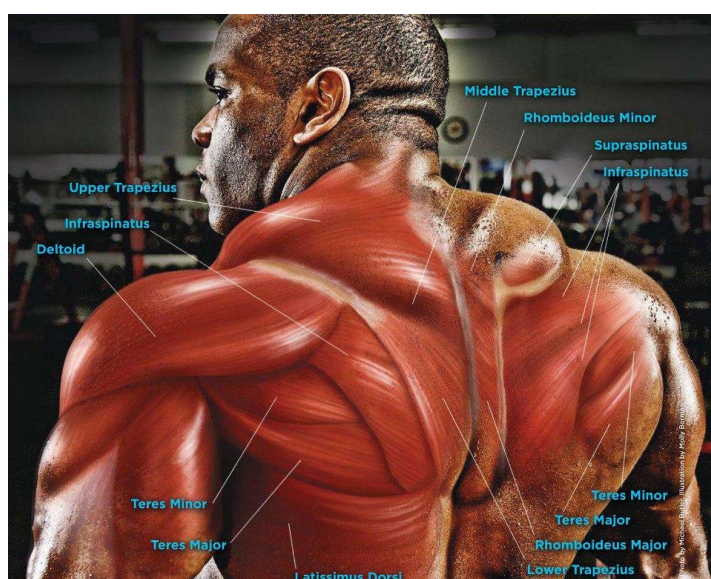
Programme musculation : Un dos puissant !¹

Vous rêvez d'avoir un dos et des trapèzes puissants et volumineux? Nous vous avons préparé un tout nouveau programme pour vous aider à atteindre vos objectifs ce programme ne sera pas facile, ne vous attendez pas à avoir des résultats en faisant les choses à moitié. No Pain, No Gain !

Approche anatomique

Le dos et les trapèzes sont connus pour faire parti des gros groupes musculaires sur l'être humain. C'est à dire que ces zones sont composées d'un grand nombre de muscles différents, tous liés les uns au autres. La partie la plus importante est composée des dorsaux, qui donnent cet effet de « V » tant recherché, mais il faut aussi penser à travailler toutes les autres parties du dos pour qu'il soit aussi large que volumineux mais aussi épais !

Les zones les plus connues du dos sont les grands dorsaux, les trapèzes et les lombaires. Un programme est complet si ces trois grands groupes sont bien travaillés ! **Let's get to work !!**



Le programme

Le programme sera composé d'exercices « classiques » ainsi que de différents exercices pour isoler certaines parties du dos. Vous travaillez en largeur avec des exercices comme les tractions ou le tirage poitrine mais également en épaisseur grâce à des exercices comme le soulevé de terre ou le tirage prise serrée..

Les trapèzes seront travaillés en fin de séance (ou en début, si c'est votre plus gros point faible). Ainsi, vous placerez la partie 1 après ou avant la 2, en fonction de vos points forts et faibles.

Ce programme est à réaliser au moins 1 fois par semaine.

¹ <http://www.nopainnogain.fr/programme-musculation-dos-puissant/>

Partie 1

2 minutes de repos entre les exercices, 1 minute de repos entre les séries

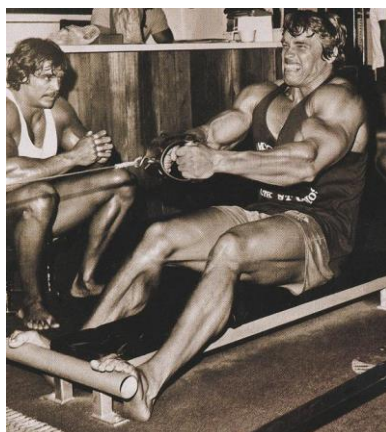
- **Tractions** : 4 séries jusqu'à l'échec
- **Soulevé de terre (deadlift)** : 5 séries de 15 – 12 – 10 – 8 – 6 répétitions
- **Rowing barre (en alternant les prises : supination/pronation)** : 5 séries de 15 – 12 – 10 – 8 – 15 répétitions
- **Tirage poitrine** : 4 séries de 12 – 10 – 8 – 12 répétitions
- **Tirage nuque** : 4 séries de 15 – 12 – 10 – 15 répétitions
- **Tirage à la poulie basse, prise serrée** : 4 séries de 12 – 10 – 8 – 8 répétitions
- **Extension du buste au banc** : 3 séries jusqu'à l'échec

Partie 2

1 minute 30 de repos entre les exercices, 30 secondes de repos entre les séries

- **Haussement d'épaules à la barre** : 4 séries de 15 – 12 – 10 – 8 répétitions
- **Haussement et rotation des épaules aux haltères** : 4 séries de 12 – 10 – 8 – 6 répétitions

Le programme peut être difficile, surtout pour les débutants, donc n'hésitez pas selon votre niveau à augmenter ou diminuer les temps de repos et le nombre de séries.



Les astuces NPNG

Maintenez le dos bien droit pendant l'exécution des mouvements du dos afin de ne pas endommager vos lombaires. Pour vous aider, vous pouvez également porter une ceinture (type ceinture de force) autour des lombaires pour vous permettre de les soutenir pendant l'effort intense. N'ayez pas honte de porter ce genre d'équipement, ils ne sont pas réservés qu'aux plus avancés !