|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cibles Musculaires | **Mouvement Agoniste** | **Mouvement Antagoniste** | Cibles Musculaires | Principaux groupes musculaires  Triceps  Trapèze  Deltoïdes  Lombaires  Grand dorsal  Fessiers  Ischios-jambiers  Mollets  Obliques  Biceps  Quadriceps  Pectoraux  Grand droit |
| **Pectoraux** | ⚫Développé Couché  ⚫Développé Incliné / Décliné  🟋Avec Barre ou Haltères  🟋 Sur Swiss-ball | ⚫Tirage Horizontal poulie basse ⚫Rowing avec TRX  ⚫Rowing debout avec Barre  ⚫Tirage Poitrine sur poulie haute | **Dos** |
| **Pectoraux** | ⚫Butterfly  ⚫Ecarté Couché  ⚫ Poussé-Croisé debout poulie haute sur Vis-à-Vis  🟋 Varier la prise halères/rotation  🟋 Sur Swiss-ball | ⚫Rowing Convergent  ⚫Oiseau avec haltères  ⚫ Tiré-Croisé debout poulie basse sur Vis-à-Vis  ⚫ Tiré-Croisé debout avec Elastibands  ⚫« Y » avec TRX | **Dos** |
| **Trapèze/**  **Deltoïdes** | ⚫Développé Vertical  🟋Avec Barre ou Haltères  🟋 Sur Swiss-ball  ⚫Tirage Menton | ⚫Tirage nuque | **Grand-Dorsal /**  **Biceps** |
| **Pectoraux/ Biceps** | ⚫Traction en supination  ⚫Pompes (nombreuses variantes) | ⚫Traction en pronation | **Dos/**  **Triceps** |
| **Biceps** | ⚫Biceps Barre Curl  ⚫Biceps haltères  ⚫ Flexion/extension des bras sur Poulie Basse ou TRX  🟋1 ou 2 bras | ⚫Barre à Triceps couché sur le dos  ⚫Pull Over couché sur le dos  ⚫ Flexion/extension des bras sur Poulie Haute ou TRX  ⚫Dips sur Banc ou sur Suspension Training | **Triceps** |
| **Deltoïdes** | ⚫Elévations Antérieures des bras  ⚫Elévations Latérales des bras  🟋 Avec haltères ou Poulie Basse | ⚫Fermeture Bras/Tronc de face  ⚫Fermeture Bras/Tronc de côté  🟋 Avec haltères ou Poulie Haute |  |
| **Abdos** | ⚫Abdominaux  ⚫ Gainage (nombreuses variantes) | ⚫Lombaires (Chaise romaine, Swiss-ball)  ⚫Relevé de buste | **Lombaires** |
| **Jambes/ Fessiers** | ⚫Squat Guidé/Libre  🟋 Squat avant avec barre aux clavicules  🟋Avec Elastiband  🟋Avec TRX  🟋Sur 1 Jambe  🟋Finir par un Jump | ⚫ Presse inclinée  🟋Les pieds en Haut (ischios)  🟋 Les pieds en Bas (quadriceps)  ⚫Fentes  🟋Barres lestées  🟋Avec TRX | **Jambes/ Fessiers** |
| **Quadriceps** | ⚫Genoux/Poitrine avec TRX | ⚫Talons/Fesses sur TRX  🟋Jambes Groupées ou Alternées  🟋1 Jambe Libre | **Ischios-jambiers** |
| **Adducteur** | ⚫Adducteur Elastiband  🟋Varier la position de départ | ⚫Abducteur Elastiband  🟋Varier la position de départ | **Abducteur** |