|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cibles Musculaires | **Mouvement Agoniste** | **Mouvement Antagoniste** | Cibles Musculaires | Principaux groupes musculairesTricepsTrapèzeDeltoïdesLombairesGrand dorsalFessiersIschios-jambiersMolletsObliquesBicepsQuadricepsPectorauxGrand 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** |