

# Programme d'Entraînement : Spécial Pectoraux

---

## Échauffement (5-10 minutes)

- Rotations articulaires des épaules et des poignets (2 minutes)
- Pompes au poids du corps : 2 séries de 15 répétitions
- Élastique : Écartés debout pour activer les fibres musculaires (2 séries de 20 répétitions)
- Montée en charge progressive sur le premier exercice

## Séance d'entraînement

- Développé couché (Barre) : 4 séries de 8 à 10 répétitions (Repos : 2 min)
- Développé incliné (Haltères) : 3 séries de 10 à 12 répétitions (Repos : 90 sec)
- Dips (Lestés si nécessaire) : 3 séries jusqu'à l'échec technique (Repos : 90 sec)
- Écartés à la poulie vis-à-vis : 3 séries de 15 répétitions (Repos : 60 sec)
- Pompes prise large : 3 séries jusqu'à l'échec (Repos : 60 sec)

## Conseils techniques pour l'efficacité

- Contrôlez la phase excentrique (descente) sur 2 à 3 secondes pour maximiser l'hypertrophie.
- Gardez les omoplates resserrées et fixées contre le banc durant tous les exercices de poussée.
- Maintenez une tension constante sur les pectoraux sans verrouiller totalement les coudes en fin de mouvement.
- Notez vos charges sur un carnet pour appliquer la surcharge progressive à chaque séance.

## Récupération et étirements

- Étirement des pectoraux contre un cadre de porte : 30 secondes par côté.
- Étirement des deltoïdes antérieurs : 30 secondes par côté.
- Hydratation immédiate et apport en protéines dans les 60 minutes suivant la séance.