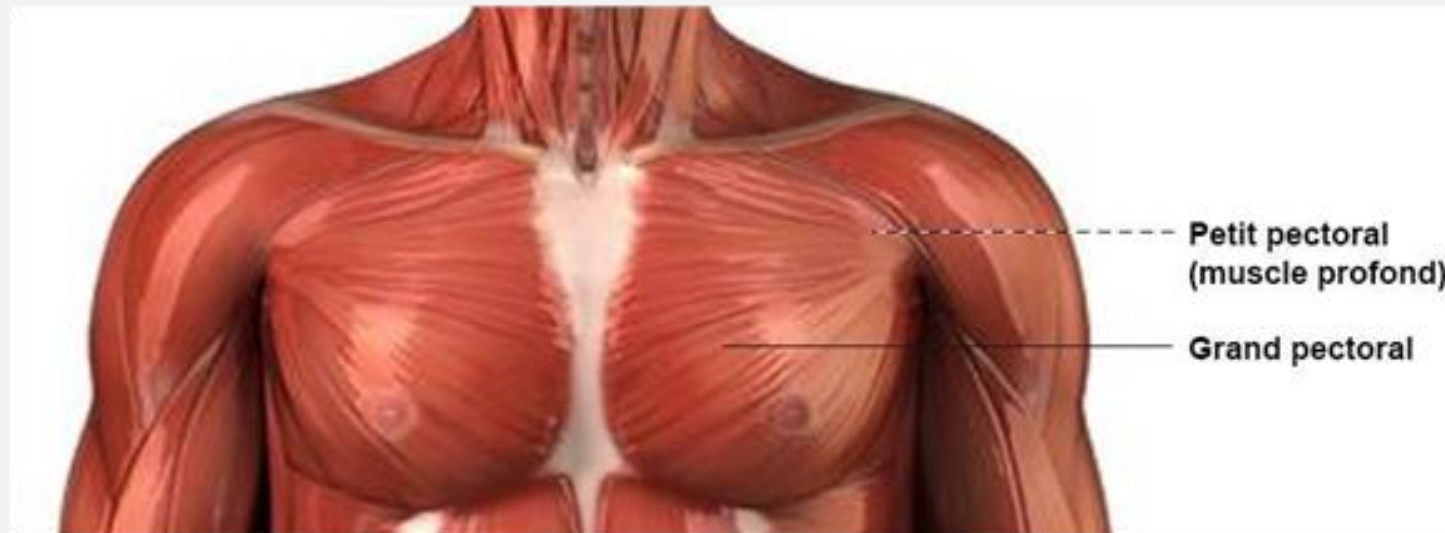


# PECTORAUX :

- 1) Grands pectoraux 1
- 2) Petit Pectoral 8
- 3) Étirements 12



# PECTORAUX

Lorsque vous voulez développer vos pectoraux, il y a une zone faible persistante :

le petit pectoral (la zone supérieure des pectoraux). Beaucoup de sportif ont des

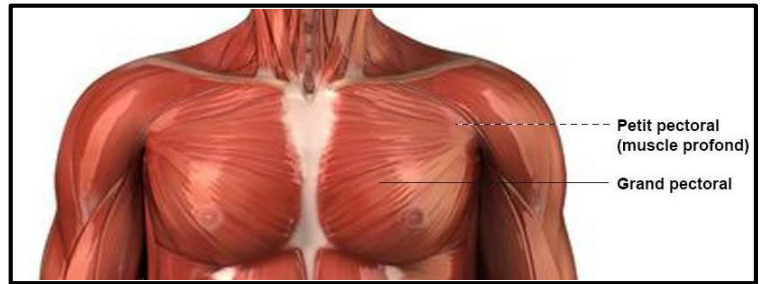
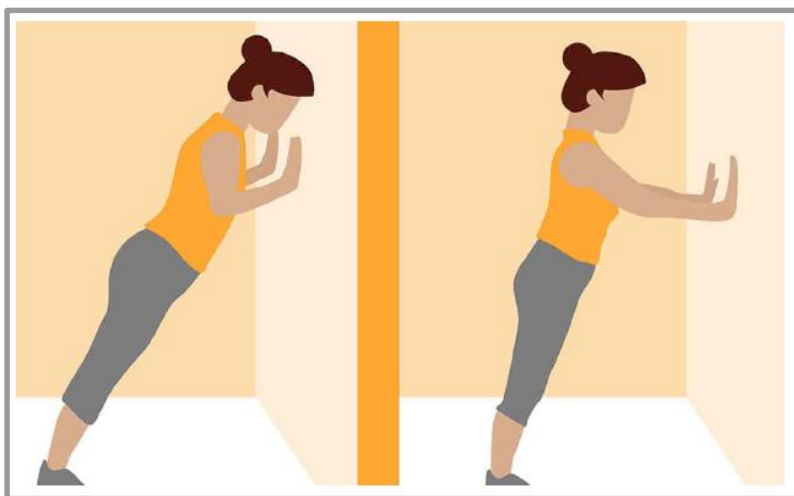
pectoraux un peu tombants et justement ce petit pectoral maintient une meilleure tenue de cette partie corporelle. Ça marche également pour la poitrine des femmes, c'est-à-dire pour une meilleure posture naturelle afin d'éviter d'avoir les seins tombants !

En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, mouvements en inclinés (dos vers le sol) ou en déclinés (ventre vers le sol et tête en bas), le grand pectoral est tout de même sollicité.

Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les pectoraux, faites principalement le petit pectoral (la zone supérieure des pectoraux) puisque l'ensemble des pectoraux sera tout de même mobilisé.

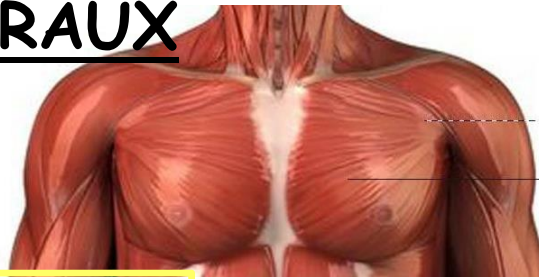
D'autre part, les triceps travaillant également lorsqu'on exécute des exos de pectoraux, il s'agira de les « finir » par une ou 2 séries en fin de séance.

## Échauffements Pectoraux (20 à 30 mvts) ...



# Grands PECTORAUX

Sans matériel



Petit pectoral (muscle profond)  
Grand pectoral



clapping push-ups

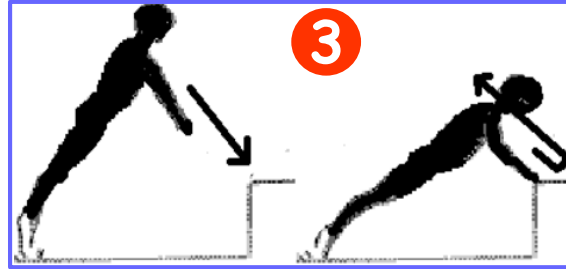
## Échauffements Pectoraux



## Pompes dites SPIDERMAN :



Sur le muret de la cour de promenade, amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale



Le travail du haut des pecs (petit pectoral) est le muscle le plus dur à développer et esthétiquement le plus beau à mon sens.



Pompes judo :  
Faire A, B & C.  
Puis C, B & A.  
Et recommencez.





# BUILDER.

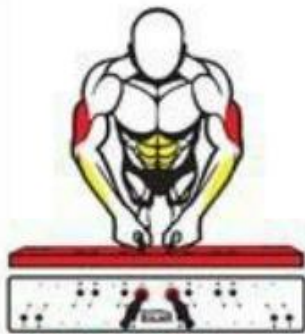
"The Ultimate Press-Up Workout System"



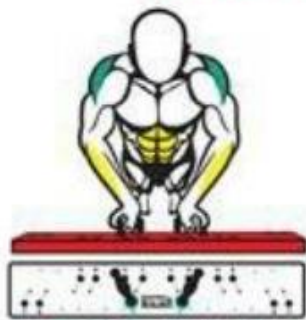
- TRICEPS** 1
- (anterior/posterior) **DELTOIDS** 2
- (middle) **DELTOIDS** 3

- 443 **PECTORIALIS** (clavicular)
- 647 **PECTORIALIS** (sternal)
- ABDOMINAL/FLEXOR** (1 - 7)

## HAND PLACEMENT



**HOLE 1 - Triceps**



**HOLE 2 - Deltoids**  
(anterior/posterior)



**HOLE 3 - Deltoids**



**HOLE 4 - Pectorialis**  
(clavicular) - Inner



**HOLE 5 - Pectorialis**  
(clavicular) - Outer



**HOLE 6 - Pectorialis**  
(sternal) - Inner



**HOLE 7 - Pectorialis**  
(sternal) - Outer



**EXPERT - HOLE 1&2**  
Advanced Tricep and Deltoid  
(anterior/posterior)

## BODY POSITION

### LEVEL 1 - BEGINNER



- 1 SET OF 10 REPS: HOLES 4-7
- 1 SET OF 6 REPS: HOLES 2-3
- 1 SET OF 3 REPS: HOLE 1

### LEVEL 2 - INTERMEDIATE



- 2 SETS OF 10 REPS: HOLES 4-7
- 2 SETS OF 6 REPS: HOLES 2-3
- 2 SETS OF 3 REPS: HOLE 1

### LEVEL 3 - ADVANCED



- 3 SETS OF 10 REPS: HOLES 3-7
- 3 SETS OF 6 REPS: HOLES 1-2
- 3 SETS OF 5 REPS: EXPERT

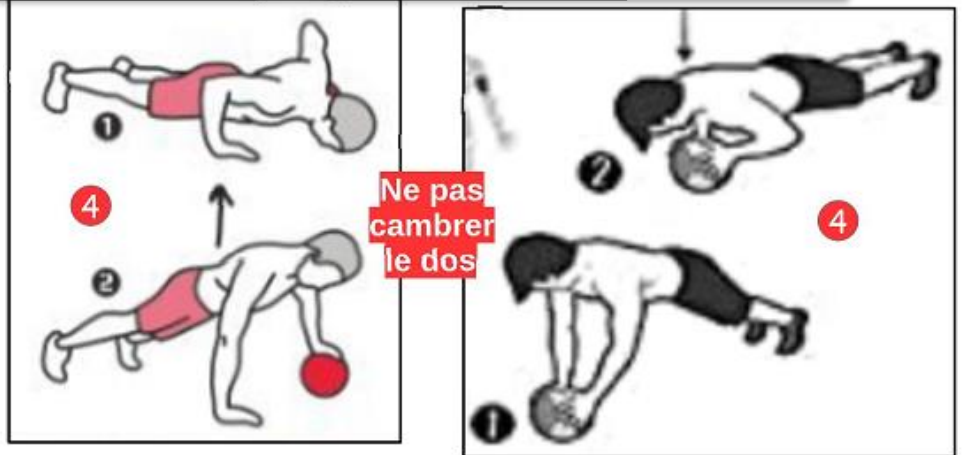
### TECHNIQUE TIPS

- Make sure board is positioned on a solid level surface.
- Position board under shoulders, lower body to floor, looking straight ahead.
- Contract abdominals, keeping hips and torso in line.
- Work with controlled speed of motion. Inhale going down, Exhale pushing up.
- If suggested workout routine is too do only what your body will allow.

# Avec un peu de matériel

Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball

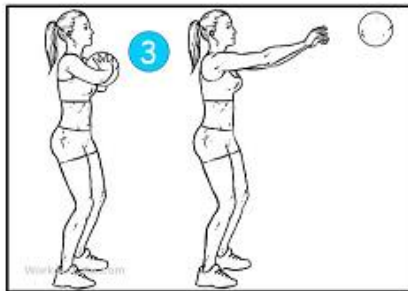
## PECTORAUX



## Medecine-Ball

## 5 exos Pectoraux

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



## 4 exos Pectoraux

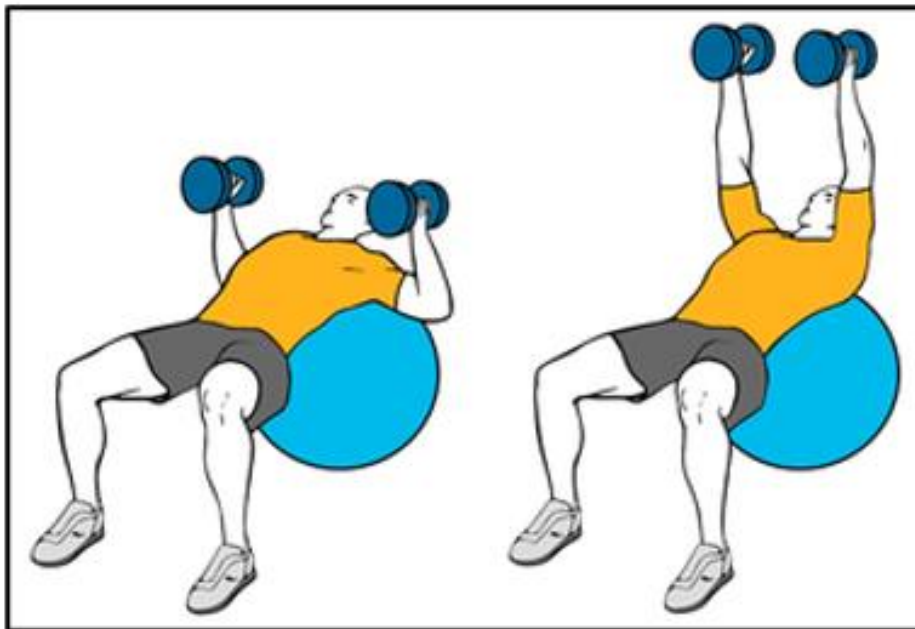
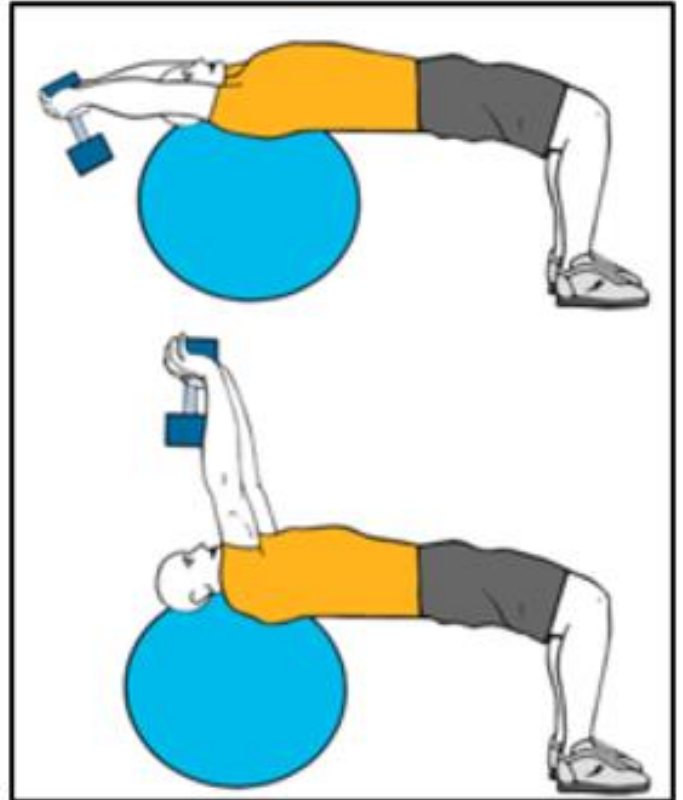
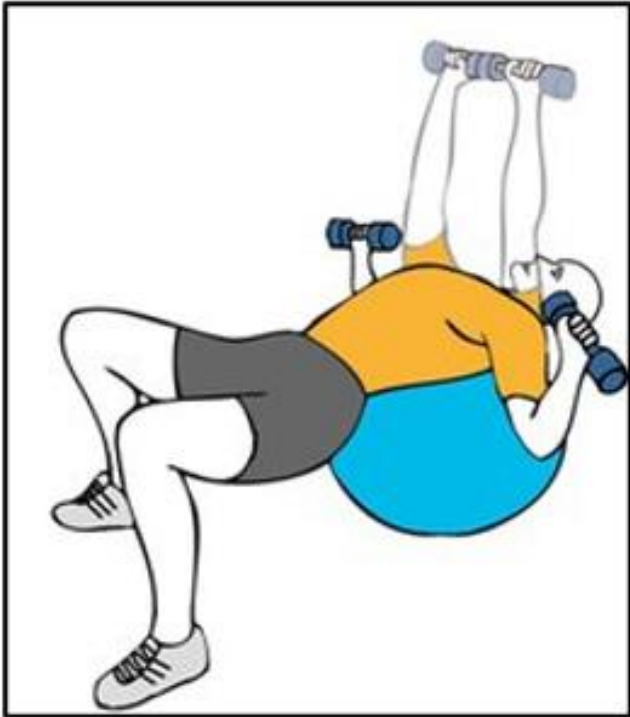


## Sangle TRX

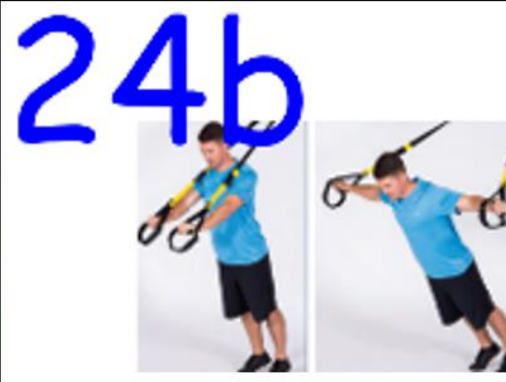
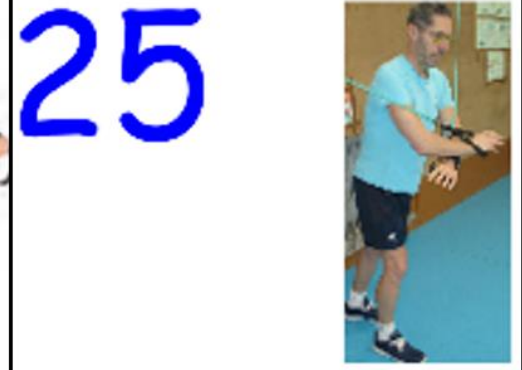
## Elastiques



# Swiss-Ball



# Pectoraux



**Investissement dans du petit matériel :**  
**Banc inclinable + Swiss-Ball + 2 Medecine-Balls**  
**+ Altères + TRX = 235€**



**Banc -  
Amazon  
= 75€**

**Attention ! Prendre medecine-balls  
qui rebondissent au sol !**



Médecine ball 3kg, Rouge

33,99€ **30,59€**



Médecine ball 5kg, Gris

43,99€ **39,59€**

**Kit de 40 kg Amazon = 44€**



**20€**

**NOUVEAUTÉ**

**DOMYOS**  
DST STRAP TRAINING 100

T1=55cm - 26€  
(si taille entre 1,45m & 1,65m)



T2=65cm - 29€  
(si taille entre 1,65m & 1,85m)



T3=75cm - 33€  
(si taille supérieure à 1,85m)



**7/16**



# 2) Petit Pectoral

(la zone supérieure des pectoraux)

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

Exo difficile



Exo n°1

OU



Exo difficile

Exo plus facile



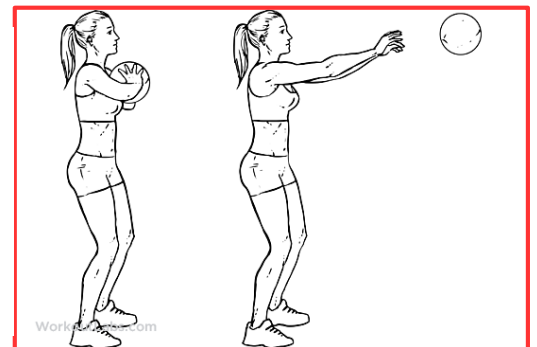
Exo n°2



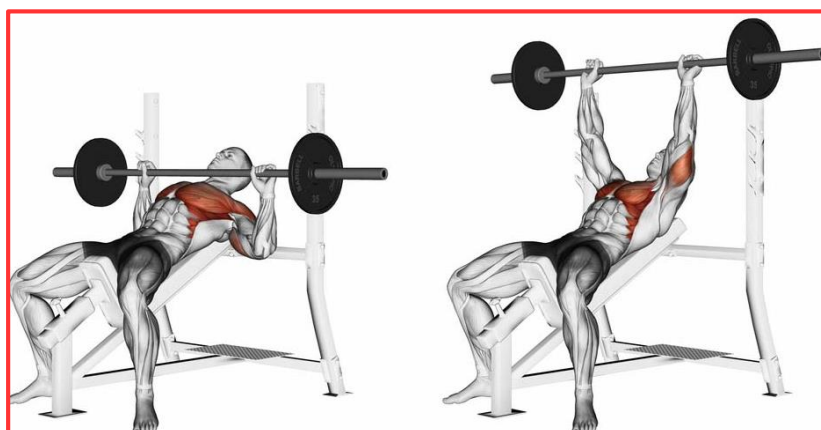
Avec Medecine-Ball

Consigne :  
Lancer haut  
contre un mur.  
Jambes fléchies

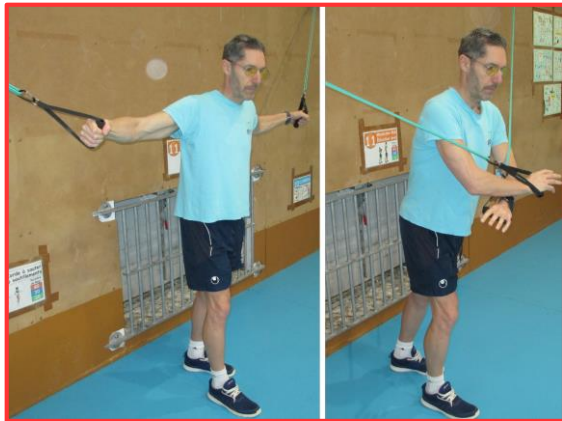
Exo n°3



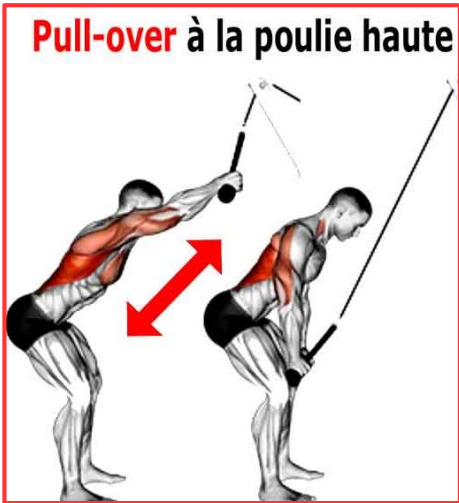
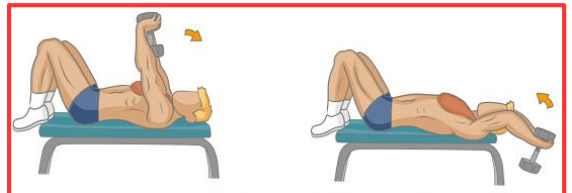
Exo n°4



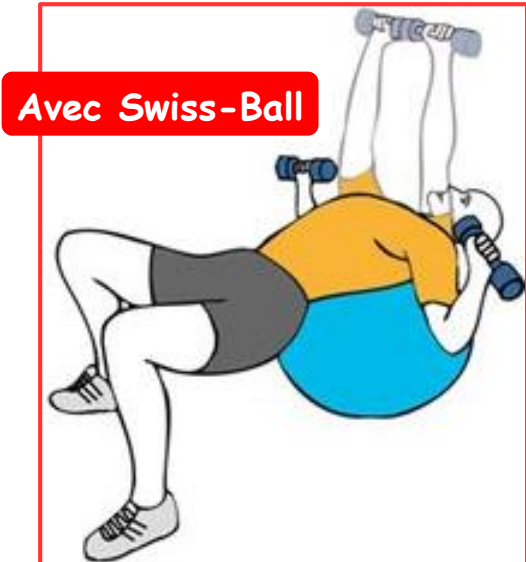
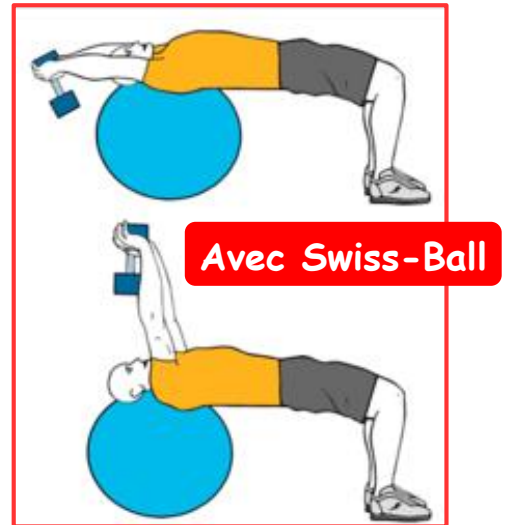
**Exo n°5**



**Exo n°6**

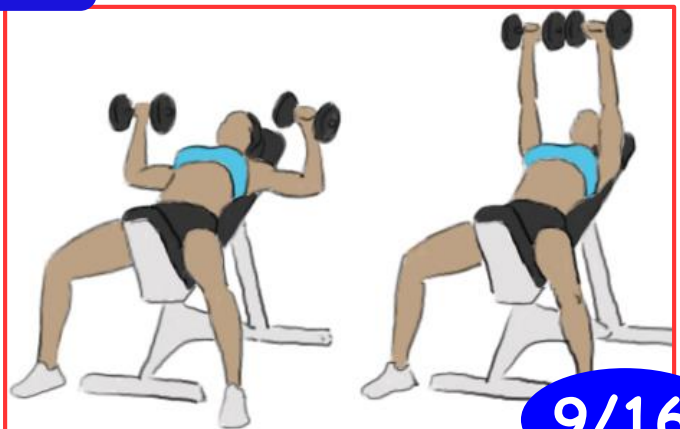


OU

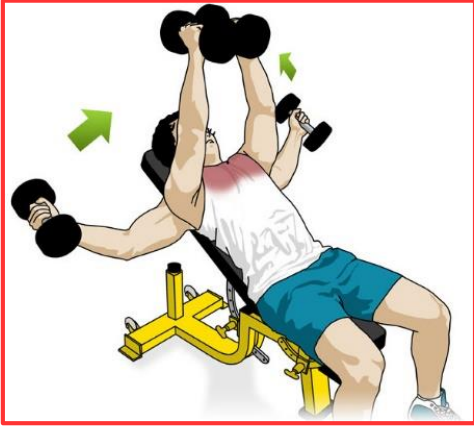


**Exo n°7**

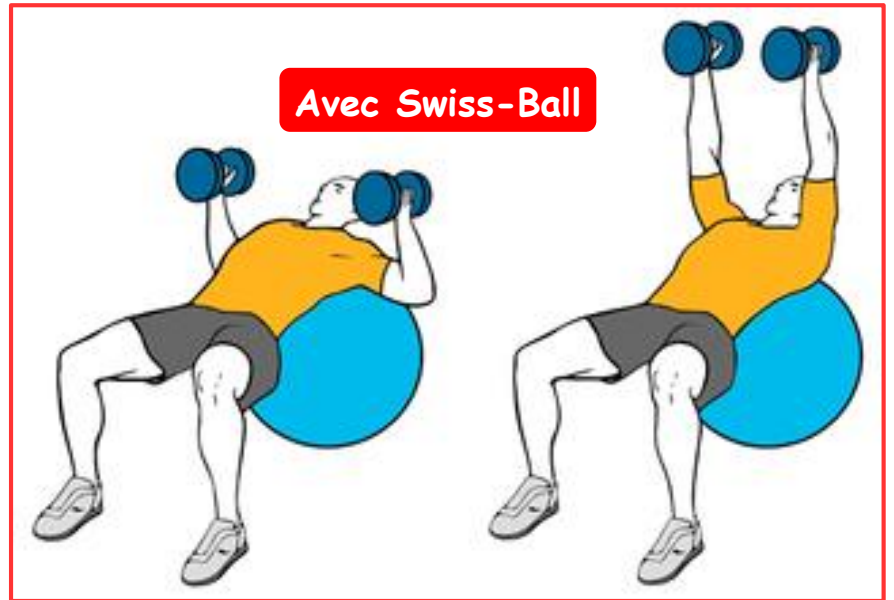
OU



Exo n°8



OU

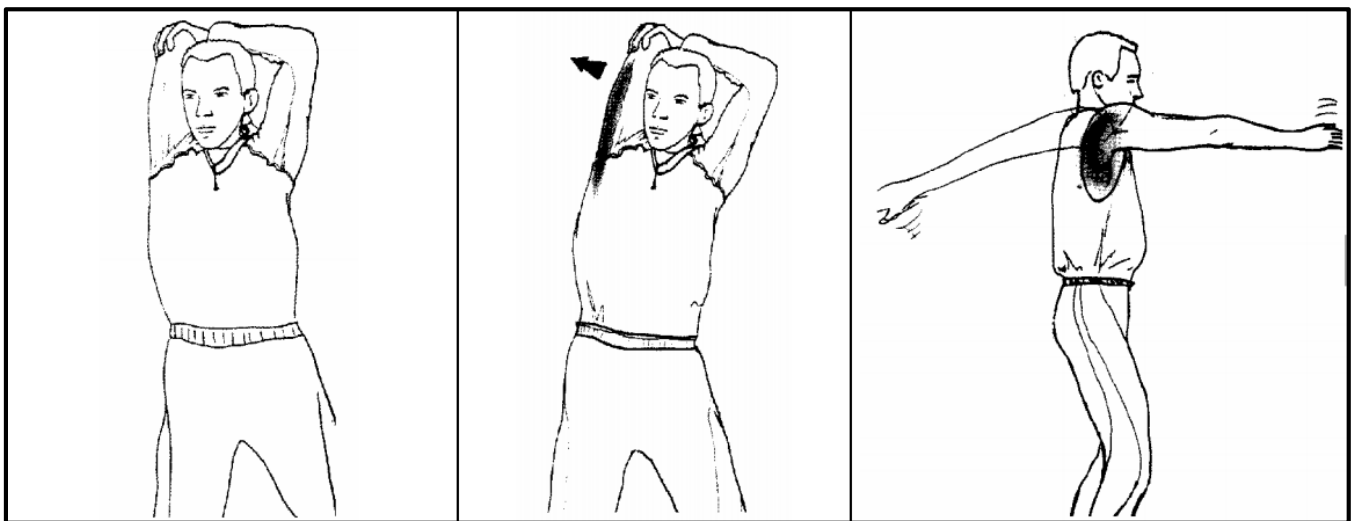


# 3) Épaules & Pectoraux

## Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

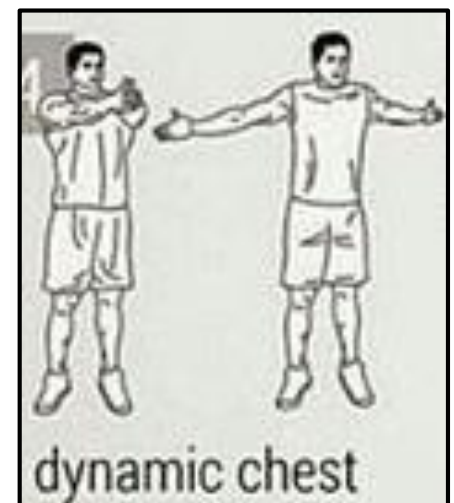
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



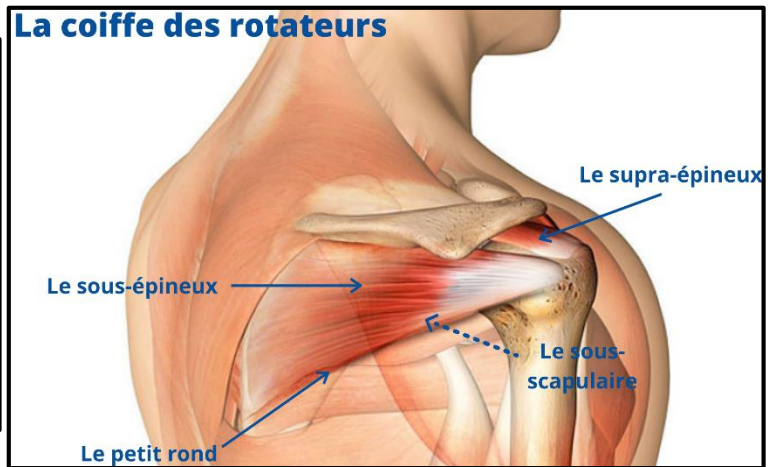
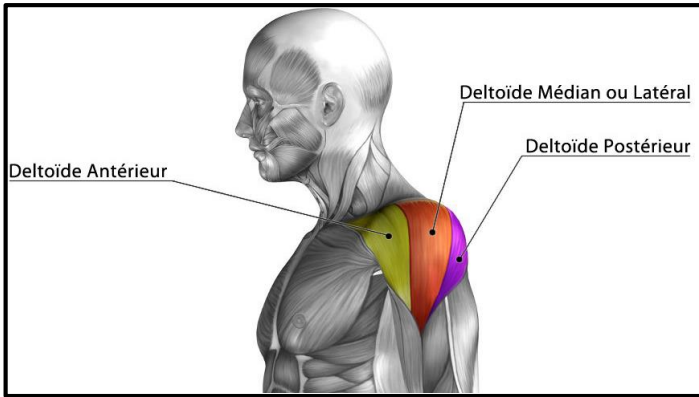
**Stretching** : Tirer les bras vers l'arrière passivement comme le montre le croquis en tenant un filet ou avec l'aide d'un camarade d'entraînement.



**Contraction des épaules & pectoraux** : Presser avec ou sans ballon au maximum les mains l'une vers l'autre, bras tendus en avant.



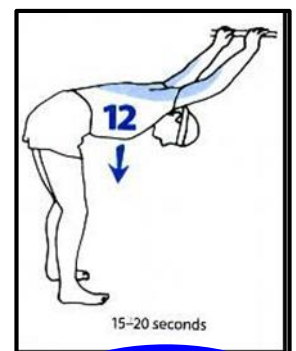
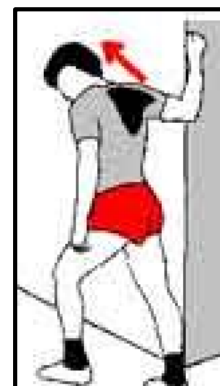
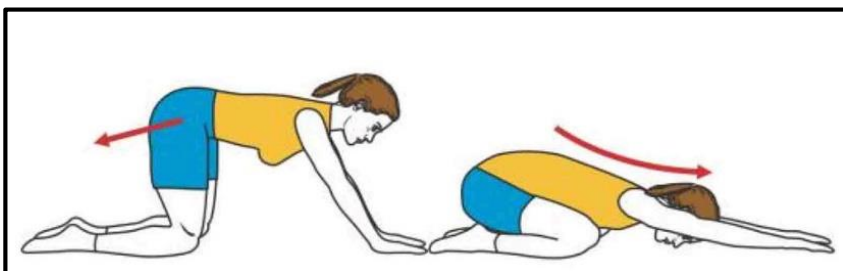
# Étirements passifs



## 1) Relâchement complet de l'épaule.



## 2) Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaule).





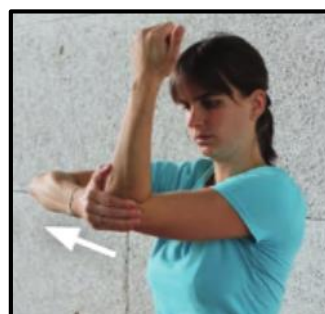
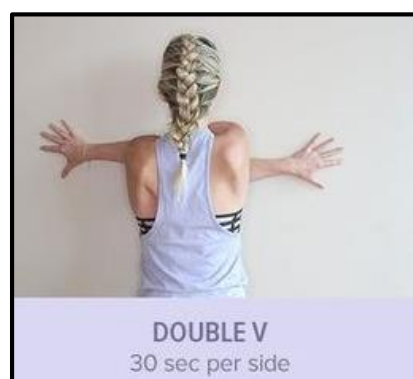
**Consigne :** Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



**Consigne :** Saisissez votre coude avec la main opposée et tirez latéralement.



**Consigne :** Passer un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée, puis placer votre main sur le coude et exercer une pression vers vous.



**Infra-épineux :** Tirez votre coude à l'intérieur en maintenant votre main verticale. Votre dos ne doit pas bouger.



**Consigne :** Saisissez votre poignet avec la main opposée puis tirez à la fois latéralement et vers le bas.



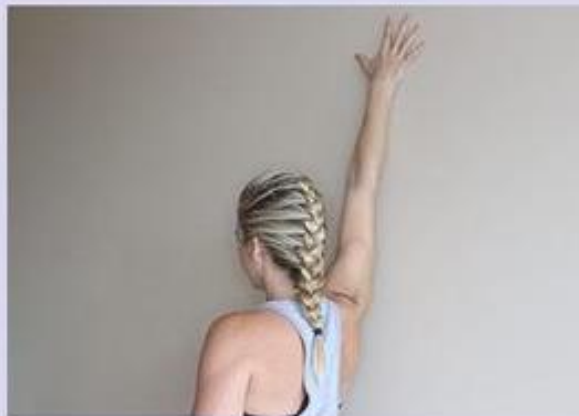
### 3) Étirements Deltoïdes antérieurs et médians (avant et milieu épaule).



**WALL CHEST STRETCH**  
30 sec per side



**UPSIDE DOWN CACTUS STRETCH**  
30 sec per side



**OVERHEAD SHOULDER STRETCH**  
30 sec per side



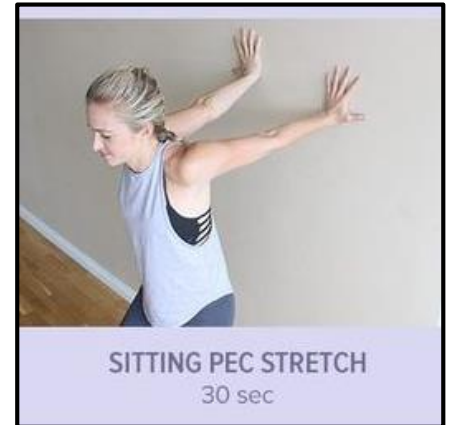
**OVERHEAD TRICEPS STRETCH**  
30 sec per side



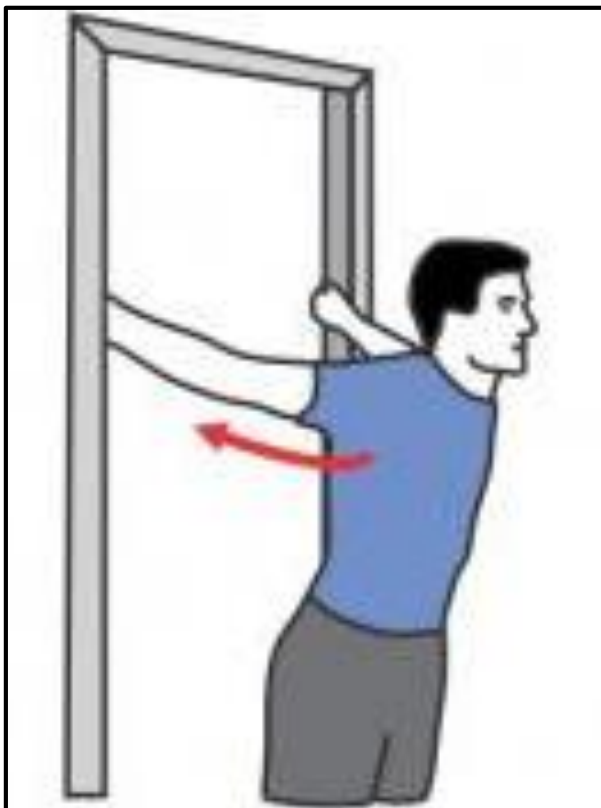
**WALL DOWNDOG**  
30 sec



Dos des mains posés sur la table (paumes orientées vers le haut), bras tendus, fléchissez vos jambes tout en conservant une posture droite, poitrine vers l'avant. Afin d'accentuer l'étirement des épaules, avancez votre bassin.



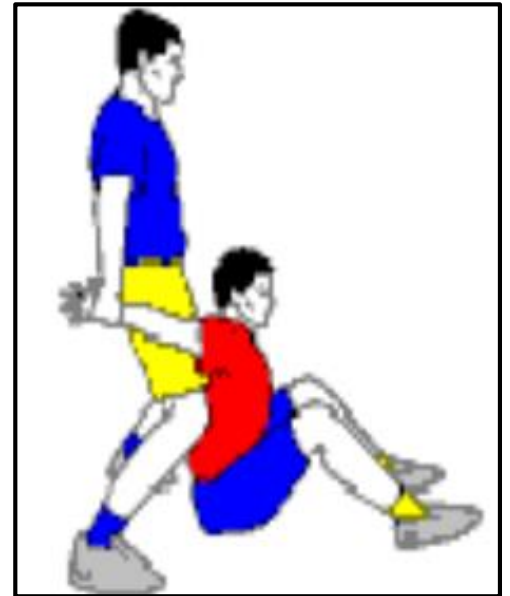
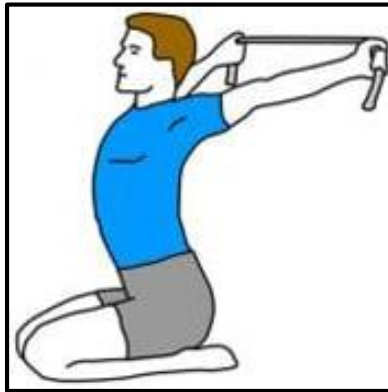
Consigne : Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière, élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.



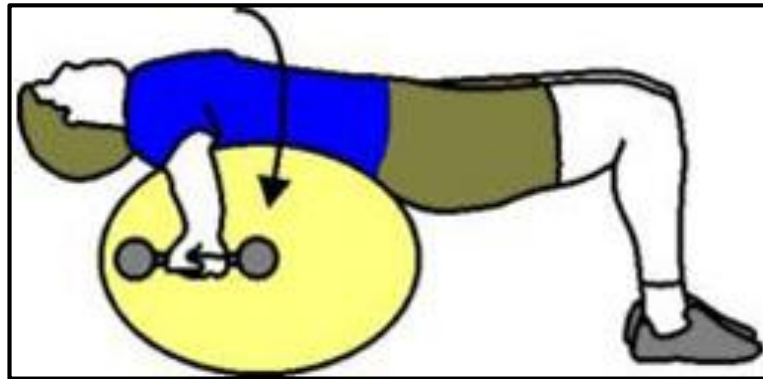
Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.



Passez l'élastique par-dessus votre tête et, toujours bras tendus, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement suffisant au niveau des épaules (mais également des biceps et des pectoraux). Attention à bien ajuster la tension de l'élastique pour que l'étirement soit optimal.



Consigne : Prenez appui dos sur le Swiss-ball, puis, un poids dans chaque main (1 à 2 kilos pour débuter), détendez-vous et laissez lentement descendre vos bras de chaque côté. Pensez à expirer pour gagner en amplitude.



Consigne : Posez une paume de main sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.

