

## Fiche de séance : Heavy duty (masse)

Coach : Aurélien Le Jeune

Objectifs : séance hypertrophie myofibrillaire (masse) , méthode Heavy Duty : protocole de Mike Mentzer.

Exercices	Muscles sollicités	Consignes, Méthodes	Séries/ reps	Charge	Récup	Matériels
Echauffement	quadiceps, ischios, lombaires	type russe	10 à 15 reps/mvt	/	/	/
leg extension	quadiceps	4"montée 2"bloqué 4"descente	3séries 8-8-échec	70%/75%	1'	leg extension
presse à cuisse	quadiceps	4"montée - 4"descente	3séries 8-10-échec	75%	1'	presse à 45°
squat	quadiceps, ischios, fessiers	4"montée - 4"descente	08/08/2010	75%	1	barre poids
fente avant	quadiceps, fessiers	4"montée - 4"descente	3 séries 12-12-15/jambes	haltère 10kg	1'	haltères