

Programmes musculation : fiche exercices musculation tir à l'arc

débutant		
exercices	haltères	nombre de répétitions
Relevés de bras	2 à 3 kg dans chaque main	3 séries de 10 répétitions par bras
Biceps	2 à 4 kg dans chaque main	3 séries de 10 répétitions par bras
Triceps	1 à 2 kg	3 séries de 10 répétitions par bras
Oiseau debout	1 à 2 kg dans chaque main	3 séries de 10 répétitions
Pectoraux	2 à 3 kg dans chaque main	3 séries de 10 répétitions
Haut du dos	3 à 5 kg	3 séries de 15 répétitions

Intermédiaire		
exercices	haltères	nombre de répétitions
Relevés de bras	3 à 5 kg dans chaque main	3 à 5 séries de 15 a 20 répétitions par bras
Biceps	4 à 6 kg dans chaque main	3 séries de 15 à 20 répétitions
Triceps	2 à 3 kg	3 séries de 15 répétitions
Oiseau debout	3 à 5 kg dans chaque main	3 à 5 séries de 15 répétitions
Pectoraux	4 à 6 kg dans chaque main	3 à 5 séries de 15 répétitions
Oiseau assis	3 à 6 kg dans chaque main	3 à 4 séries de 15 répétitions
Elevations latérales	2 à 3 kg dans chaque main	3 séries de 15 répétitions
Pull-over	4 à 6 kg dans chaque main	3 à 4 séries de 15 répétitions