


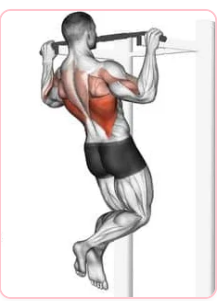









Cette annexe fait partie intégrante du programme « **Powerlifting** » pour **Antoine FRALEU**.  
Généré le 30/01/2026.

## Exercices et exécution

Image	Exercice	Technique d'exécution
	<p><b>Squat</b></p> <p>S1 - Séance 1 &amp; 3 S2 - Séance 1 &amp; 3 S3 - Séance 1 &amp; 3 S4 - Séance 1 &amp; 3 S5 - Séance 1 &amp; 4</p>	<p>Pieds stables : descends en gardant genoux dans l'axe et dos neutre, remonte en poussant le sol. Respire, reste gainé.</p> <p><b>Erreurs</b> : genoux qui rentrent, dos qui s'arrondit, rebond, amplitude bâclée.</p>
	<p><b>Développé Couché – Barre</b></p> <p>S1 - Séance 1 &amp; 3 S2 - Séance 1 &amp; 3 S3 - Séance 1 &amp; 3 S4 - Séance 1 &amp; 3 S5 - Séance 1 &amp; 4</p>	<p>Poussée horizontale <b>à la barre</b> allongé : tu descends la barre sur la poitrine puis tu repousses pour développer <b>pectoraux</b> + force de poussée.</p> <p>Omoplates serrées, pieds ancrés, descente contrôlée puis <b>pousse</b> sur une trajectoire stable.</p> <p><b>Erreurs</b> : épaules qui roulent en avant, poignets cassés, fesses qui se décollent ou rebond.</p>
	<p><b>Développé Couché Prise Serrée – Barre</b></p> <p>S1 &amp; S2 &amp; S3 &amp; S4 - Séance 2</p>	<p>Poussée horizontale <b>à la barre</b> allongé où tu descends vers le bas des pecs puis tu repousses, avec une prise <b>serrée</b> pour mettre plus de charge sur les <b>triceps</b> tout en gardant une base pecs. Omoplates serrées, avant-bras verticaux, <b>pousse</b> sans laisser les coudes s'évaser.</p> <p><b>Erreurs</b> : prise trop serrée (poignets/épaules), coudes qui partent sur les côtés, rebond sur la poitrine.</p>
	<p><b>Traction Prise Pronation</b></p> <p>S1 - Séance 2 &amp; 4 S2 - Séance 2 S3 - Séance 2 &amp; 4 S4 - Séance 2</p>	<p>Démarre par l'<b>abaissement scapulaire</b> puis tire. <b>Gainage</b> fort, descente <b>lente</b>. Trajectoire propre, sans élan.</p> <p><b>Erreurs</b> : épaules qui montent, swing, tirer aux bras, descente relâchée.</p>
	<p><b>Développé Incliné Curl – Haltères</b></p> <p>S1 &amp; S2 &amp; S3 &amp; S4 - Séance 2</p>	<p>Curl <b>sur banc incliné</b> : bras en arrière au départ (biceps en <b>étirement</b>), tu fléchis le coude pour monter les haltères puis tu redescends en contrôle, gros stimulus biceps. Dos calé, coudes fixes, monte en supination puis <b>contrôle</b> la descente complète.</p> <p><b>Erreurs</b> : avancer les coudes, balancer l'épaule, descendre trop vite ou casser les poignets.</p>
	<p><b>Overhead Triceps Extension – Poulie</b></p> <p>S1 &amp; S2 &amp; S3 &amp; S4 - Séance 2</p>	<p>Coudes serrés : descends derrière la tête sous contrôle puis <b>tends</b> complètement pour cibler le long faisceau.</p> <p><b>Erreurs</b> : coudes qui s'ouvrent, cambrer, charge trop lourde, amplitude courte.</p>
	<p><b>Élévations Arrière Buste Appuyé – Haltères</b></p> <p>S1 &amp; S2 &amp; S3 &amp; S4 - Séance 3</p>	<p>Buste appuyé pour supprimer l'élan. Élévation strictement contrôlée, excentrique <b>lente</b>, amplitude propre.</p> <p><b>Erreurs</b> : swing, épaules hautes, trop lourd, mouvement parasite du buste.</p>
	<p><b>Élévations Latérales – Haltères</b></p> <p>S1 &amp; S2 &amp; S3 &amp; S4 - Séance 3</p>	<p>Montée <b>contrôlée</b>, épaules basses, zéro swing. Légère inclinaison possible sans tricher. Descente <b>lente</b> en tension continue.</p> <p><b>Erreurs</b> : swing, trapèzes dominants, monter trop haut, descente relâchée.</p>
	<p><b>Soulevé de Terre Sumo – Barre</b></p> <p>S1 - Séance 4 S2 - Séance 4 S3 - Séance 4 S4 - Séance 4 S5 - Séance 1 &amp; 4</p>	<p>Pieds larges, pointes ouvertes : serre la barre, poitrine haute, pousse le sol, genoux qui suivent la ligne des pieds.</p> <p><b>Erreurs</b> : hanches qui montent d'abord, dos rond, genoux qui rentrent, barre loin.</p>
	<p><b>Adduction Hanche – Machine</b></p> <p>S1 &amp; S2 &amp; S3 &amp; S4 - Séance 4</p>	<p>Isolation des <b>adducteurs</b> utile pour la stabilité des hanches et des genoux. Bassin collé au dossier, <b>ramène les genoux</b> l'un vers l'autre puis reviens lentement.</p> <p><b>Erreurs</b> : claquer les butées, pousser avec le bas du dos ou tourner les pieds pour tricher.</p>
	<p><b>Traction Prise Pronation – Poids</b></p> <p>S2 &amp; S4 - Séance 4</p>	<p>Ajoute du lest uniquement si la forme reste <b>parfaite</b> : traction <b>stricte</b>, <b>gainage</b> dur, descente <b>contrôlée</b>. Stop dès que tu triches.</p> <p><b>Erreurs</b> : swing, épaules qui montent, demi-amplitude, perte de gainage.</p>