

UPPER SHAPE 01 est un entraînement de renforcement dédié au haut du corps où chaque module alterne charges lourdes, contrôle du tempo et variations d'intensité pour maximiser les résultats sans jamais saturer une seule zone musculaire. Le travail est complété par un "Game" ludique et compétitif pour booster l'engagement et maximiser les sensations intenses sur le haut du corps, suivi d'un focus sur les abdominaux dynamiques, du gainage profond et d'une récupération active pour favoriser une progression durable et éviter les tensions.



## Echauffement

30s / 15s ON

4:30

6 blocs



Matériels : barre & poids libres Charges : débutant = 2,5 kg (légères) expert = 5 kg (modérées) Feeling : Sensation de chauffe rapide sur les épaules, les bras et le dos, le rythme cardiaque monte doucement, les articulations se mobilisent.

15 s Introduction

30 s **Combo tirage serré + tirage large**

Tour 1

15 s **Descentes levées**

30 s **Mac Raise**

15 s **Descentes levées**

30 s **Pompe tape épaule ALT**

15 s **Repos**

Répéter le tour précédent

Tour 2



## Pectoraux

45s ON - 15s OFF

4:00

4 blocs



Matériels : step, barre & poids libres Charges : débutant = 2,5 kg (légères) expert = 7,5 à 10 kg (lourdes) Feeling : Ressenti de gonflement progressif dans les pectoraux ; la fatigue musculaire arrive vite sur les séries lentes et contrôlées.

15 s Introduction

45 s **Développé couché 1/1/1/1**

Tour 1

15 s **Repos**

45 s **Développé couché 1/1**

15 s **Repos**

Répéter le tour précédent

Tour 2



## Dos

45s ON - 15s OFF

4:00

4 blocs



Matériels : barre & poids libres Charges : débutant = 2,5 kg (légères) expert = 7,5 à 10 kg (lourdes) Feeling : Brûlure musculaire dans le haut et le milieu du dos, avec une sensation de contraction profonde et gainage du tronc pour stabiliser les charges.

15 s Introduction

45 s **Combo descente tirage large + serré 1/1**

Tour 1

15 s **Repos**

45 s **Combo tirage incliné arrière + ouverture 1/1**

15 s **Repos**

Répéter le tour précédent

Tour 2



## Biceps / Triceps

45s ON - 15s OFF

6:00

6 blocs



Matériels : step, barre & poids libres Charges : débutant = 2,5 kg (légères) expert = 5 à 7,5 kg (modérées) Feeling : Tension constante dans les bras, pic de brûlure sur les pulses, sensation de congestion forte et de perte de force progressive.

15 s Introduction

45 s 10x biceps curl + pulses biceps curl

Tour 1

15 s Repos

45 s 10x extension triceps + pulses dips

15 s Repos

Répéter le tour précédent

Tour 2-3



## Epaules

20s ON - 10s OFF

4:05

8 blocs



Matériels : barre & poids libres Charges : débutant = 2,5 kg (légères) expert = 5 à 7,5 kg (modérées) Feeling : Fatigue rapide sur les deltoïdes, montée instantanée d'acidose musculaire, bras lourds, difficulté croissante à lever les charges proprement.

15 s Introduction

20 s Tirages menton

Tour 1

10 s Repos

20 s Elévations latérales

10 s Repos

20 s Press strict

10 s Repos

20 s Elévations latérales

10 s Repos

Répéter le tour précédent

Tour 2



## Abdos dynamiques

2 min ON

2:15

1 bloc



Matériels : tapis Charges : - Feeling : Brûlure rapide dans toute la sangle abdominale, montée de la fatigue sur le bas-ventre, difficulté à maintenir le rythme.

15 s Introduction

2m Combo 10x crunch + 10x levé de bassin + 10x cross crawl

Tour 1



## Gainage

30s ON - 15s OFF

3:00

4 blocs



Matériels : tapis Charges : - Feeling : Sensation de verrouillage autour de la taille, difficulté à maintenir la position stable sous l'effet de la fatigue et du déséquilibre.

15 s

Introduction

30 s

Hover rotation D

Tour 1

15 s

Repos

30 s

Hover rotation G

15 s

Repos

Répéter le tour précédent

Tour 2