





PROGRAMME 1

GALBE ET COURBE

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	CUISSES	DEMI-SQUAT	15	4	2'
		WALL SQUAT	MAX		
		SQUAT COMPLET	12		
		FENTES MARCHÉES	20	2	"30
	FESSIERS	HIP THRUST	15	5	1'15
		SQUAT SUMO	15		

Tenez-vous à l'écart des gens qui freinent vos ambitions. Les petits esprits font toujours cela. Les plus grands esprits seuls vous font sentir que vous aussi, pouvez devenir grand.

Mark Twain

SEANCE 2	DOS	ROWING PLANCHE PRISE NEUTRE	12	4	1'30
		ROWING PLANCHE PRISE SUPINATION	12		
	ISCHIOS	SQUAT SUMO	12	6	2'
		SDT JAMBES TENDUES	15		
	VENTRE	RELEVÉS DE JAMBES TENDUES	40	6	"30
		CRUNCHS EN ROTATION	40		

SEANCE 3	ÉPAULES	DÉVELOPPÉS ASSIS	8	3	1'30
		ÉLÉVATIONS LATÉRALES	20		
		OISEAU HALTERES	15	3	1'30
	MOLLETS	DEBOUT SUR MARCHÉ	20	6	1'15
		ASSIS POIDS SUR LES GENOUX	20		
	CARDIO	VÉLO OU COURSE	20 MINUTES	X	X

SEANCE 4	POITRINE	POMPES SUR LES GENOUX	10	4	1'45
	BRAS	CURL ASSISE HALTÈRES	12	4	1'30
		EXTENSION DERRIÈRE LA NUQUE	12		
	VENTRE	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'