



PROGRAMME ANTI STAGNATION

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	CUISSSES / FESSIERS	JUMP SQUAT DYNAMIQUES	30	4	1'30
		SQUAT COMPLET	30	4	1'30
		FENTES LARGES	30	4	1'30
		WALL SQUAT	MAXIMUM	5	1'30
	BRAS	HALTÈRES AU FRONT	30	5	1'30

Il faut viser la lune, parce qu'au moins, si vous échouez, vous finirez dans les étoiles.

Oscar Wilde

SEANCE 2	DOS	ROWING PLANCHE PRISE PRONATION	30	3	2'
		GAINAGE SUPERWOMAN	30 SECONDES	3	45"
		HARLOW	30	3	45"
	ISCHIOS / FESSIERS	SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	30	4	1'45
		HIP THRUST	30	4	1'
	VENTRE	CLIMBER	30 SECONDES	10 MINUTES	X
		GAINAGE BRAS TENDUS	30 SECONDES		

SEANCE	ÉPAULES	DÉVELOPPÉS MILITAIRE DEBOUT	30	3	2'
		ÉLÉVATIONS LATÉRALES	30	3	1'30
		OISEAU ASSISE	30	3	1'30
	MOLLETS	EXTENSION SUR MARCHE	30	6	"30

SEANCE 4	POITRINE	POMPES LARGES SUR LES GENOUX	30	3	2'
		PULL OVER	30	3	1'30
	BRAS	CURL DEBOUT ALTERNÉ	30	4	1'30
		CURL MARTEAU DEBOUT	30	4	1'30
	GAINAGE CARDIO	GAINAGE 3 PROFILS	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO	45 MINUTES	X	X