



PROGRAMME 2
GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	CUISSES	SQUAT GOBELET	12	5	2'
		SQUAT DBLE CONTRACTION + 5 SEC DE REST PAUSE EN BAS	10	5	45"
	BRAS	KICK BACK	12	5	1'
		HALTÈRES AU FRONT	12		

Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire.

Walt Disney

SEANCE 2	DOS	POMPES BELGES	12	4	2'
		ROWING HALTÈRES PRONATION	10	4	2'
		ROWING HALTÈRES SUPPINATION	10		
	ISCHIOS FESSIERS	SDT JAMBES TENDUES	12	6	2'
		SQUAT SUMO HALTERE	12		
	VENTRE	CLIMBER	30	6	"30
		RELEVÉS DE GENOUX SUR BANC	30	6	"30

	ÉPAULES	TIRAGE MENTON	12	4	1'30
		ÉLÉVATIONS LAT ET FRONTALES	15		
		DÉVELOPPÉ ASSISE	12	6	2'
	MOLLETS	MOLLETS SUR MARCHÉ	10	10	"30
	CARDIO	VÉLO OU COURSE	20 MINUTES	X	X

SEANCE 4	POITRINE	POMPES SUR LES GENOUX	12	3	1'45
		PULL OVER	15	3	1'
	BRAS	CURL ASSISE HALTÈRES	10	4	1'15
		CURL MARTEAU ASSISE	10		
	VENTRE	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'