

PROGRAMME 3

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	CUISSES / FESSIERS	SQUAT COMPLET	10	5	1'45
		FENTES AVANT	8		
		DEMI SQUAT	20	5	1'15
		WALL SQUAT	MAXIMUM		
	BRAS	EXTENSION NUQUE	12	4	1'
		DIPS CHAISE OU BANC	12		

Le seul endroit où le succès précède le travail est dans le dictionnaire.

Vidal Sassoon

SEANCE 2	DOS	ROWING HALTÈRE	12	3	2'
		PULL OVER	12	3	1'15
		HARLOW	15	3	1'15
	ÉPAULES	DÉVELOPPÉS HALTÈRES	12	3	1'30
		ÉLEVATIONS LATÉRALES ASSISE	15	3	1'
		OISEAU ASSISE	15	3	1'
	VENTRE	RELEVÉS DE JAMBES AU SOL	50	5	1'
		CRUNCHS EN ROTATION	50		
		GAINAGE SUR LES COUDES	MAXIMUM	5	"30

SEANCE 3	ISCHIOS / FESSIERS	SQUAT SUMO	12	6	1'30
		SDT UNE JAMBE TENDUE	12		
		HIP THRUST	12		
	MOLLETS	MOLLETS DEBOUT HALTÈRES	30	6	"30
	CARDIO	VÉLO OU COURSE	30	X	X

SEANCE 4	POITRINE	POMPES SUR LES GENOUX	10	5	2'
	BRAS	CURL CONCENTRÉ	10	5	1'15
		CURL MARTEAU DEBOUT	10		
	VENTRE	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'