



PROGRAMME 4

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	CUISSSES / FESSIERS	HIP THRUST UNE JAMBE	8	6	1'45
		FENTES LARGES	10	4	1'15
		SQUAT DOUBLE CONTRACTION	10		
		SQUAT SUMO	30	4	1'
	BRAS	CURL HALTÈRES ASSISE	12	4	1'30
		HALTÈRES AU FRONT	8	4	1'30

Ce sont nos choix qui montrent qui nous sommes, bien plus que nos capacités.

Joanne K.Rowling

SEANCE 2	DOS	POMPES BELGES	12	4	1'30
		ROWING UNILATÉRAL	12		
	ÉPAULES	DÉVELOPPÉS ASSISE	10	4	1'30
		ÉLÉVATIONS LATÉRALES	15		
		OISEAU	15		
	VENTRE	CLIMBER	30	6	45"
		GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM		
	CARDIO	EXERCICE AU CHOIX	20 MINUTES	X	X

SEANCE 3	POITRINE	POMPES SUR LES GENOUX	12	3	1'30
		PULL OVER	12	3	1'30
	ISCHIOS / FESSIERS	SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	10	6	1'30
		SQUAT SUMO	10		
		HIP THRUST	10		
	MOLLETS	DEBOUT SUR MARCHE	20	6	1'