



PROGRAMME 5
GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	CUISSES / FESSIERS	SQUAT COMPLET	15 12 10 8 6	5	2'
		FENTES ALTERNÉES	12	5	1'45
		HIP THRUST	15		
	BRAS	DIPS CHAISE	MAXIMUM	5	1'30

On peut tout ce qui ne dépende que de notre volonté.

Marcel Proust

SEANCE 2	DOS	ROWING PLANCHE PRONATION	12	3	1'30
		GAINAGE SUPERWOMAN	30"	3	1'15
		HARLOW	10		
	ISCHIOS JAMBIERS	SDT JAMBES TENDUES	12	5	1'30
	VENTRE	RELEVÉS DE JAMBES TENDUES	50	3	45"

SEANCE 3	ÉPAULES	DÉVELOPPÉ ARNOLD	12 10 8 6	4	1'30
		ÉLEVATIONS FRONTALES	15	3	1'
		ÉLEVATIONS LATÉRALES	15	3	1'
		OISEAU	15	3	1'
	MOLLETS	MACHINE AU CHOIX	10	10	1'

SEANCE 4	POITRINE	DÉVELOPPÉ COUCHÉ AU SOL OU BANC	12	4	2'
		PULL OVER	15	3	1'15
	BRAS	CURL HALTÈRES DEBOUT	10	4	2'
		CURL MARTEAU DEBOUT	10		
	VENTRE	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'