





PROGRAMME 6

GALBE ET COURBES

MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
---------	-----------	-------------	--------	-------

SEANCE 1	CUISSES / FESSIERS	SQUAT	20	4	2'
		DEMI SQUAT	12	4	2'
		HIP THRUST	15	4	1'30
	BRAS	POMPES SERRÉES SUR GENOUX	MAXIMUM	2	1'30
		DIPS CHAISE OU BANC	MAXIMUM	2	1'30

Le but de la vie, ce n'est pas l'espoir de devenir parfait, c'est la volonté d'être toujours meilleur.

Ralph Waldo Emerson

SEANCE 2	DOS	ROWING HALTÈRE PRISE NEUTRE	12	3	2'
		ROWING HALTÈRE PRISE PRONATION	12	3	2'
		ROWING HALTÈRE PRISE SUPPINATION	12	3	2'
	ISCHIOS	SQUAT SUMO	15	6	1'
	VENTRE	CLIMBER	MAXIMUM	10 MINUTES	X

SEANCE 3	ÉPAULES	DÉVELOPPÉ ASSISE	12	4	1'30
		ÉLEVATIONS LATÉRALES ET FRONTALES	10	3	1'
		SHRUGS	15	3	1'
		OISEAU ASSISE	20	3	45"
	MOLLETS	DEBOUT SUR MARCHÉ	5	6	45"

SEANCE 4	POITRINE	POMPES SUR LES GENOUX	12	3	2'
		PULL OVER	12	3	2'
	BRAS	CURL PRISE MARTEAU	12	3	2'
		CURL ALTERNÉ ASSISE	12		
	VENTRE	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'