BEST OF FIT PACK

PROGRAMME 7

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	POITRINE	PULL OVER	15	3	1'30
		POMPES LARGES GENOUX	30	1	X
	BRAS	CURL CONCENTRÉ	12	2	1'30
		CURL MARTEAU ASSISE	12	2	1'30

Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi.

Georges Clémenceau

SEANCE 2	CUISSES / FESSIERS	SQUAT SUMO	12	4	2'
		HIP THRUST	20	4	1'
		FENTES MARCHÉES	12	4	2'
		SDT JAMBES TENDUES	20	4	1'
		DEMI SQUAT	100	1	X
	MOLLETS	DEBOUT HALTÈRES	6	30	1'
	CARDIO	EXERCICE AU CHOIX	30' FRACTIONNÉ	X	X

SEANCE 2	DOS	TIRAGE SERVIETTE SUP	12	3	1'
		HARLOW	12	3	2'
		GAINAGE SUPERWOMAN	MAXIMUM	6	45"
	BRAS	EXTENSION NUQUE	30	3	45"
		HALTÈRES AU FRONT	12	3	1'30

SEANCE 4	ÉPAULES	SHRUGS	10	4	2'
		ÉLÉVATIONS FRONTALES	15	3	1'
		ÉLÉVATIONS LATÉRALES	15	3	1'
		OISEAU HALTÈRES	15	3	1'
	VENTRE	CLIMBER	30	5	1'
		RELEVÉ DE JAMBES TENDUES	30	5	30"
		DOUBLE CRUNCH	30	5	1'
		GAINAGE 3 PROFILS	MAXIMUM	6	1'

SEANCE 5	FULL RAPPEL PDC	POMPES BELGES	MAXIMUM	6	2'
		POMPES SUR LES GENOUX	MAXIMUM	6	2'
		DIPS BANC OU CHAISE	MAXIMUM	6	2'
		JUMP SQUAT	100	2	X

SEANCE 6	CIRCUIT HAUTE INTENSITÉ	CARDIO AU CHOIX	15 MINUTES	X	X
		CLIMBER	30 SECONDES	10	2'
		GAINAGE BRAS TENDUS	30 SECONDES		
		MONTÉE DE GENOUX DEBOUT	30 SECONDES		
		GAINAGE SUPERWOMAN	30 SECONDES		