BEST OF FIT PACK

PROGRAMME 8
GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	POITRINE	DÉVELOPPÉ COUCHÉ AU SOL	12	3	2'
		POMPES SUR LES GENOUX	15	3	1'30
	ÉPAULES	DÉVELOPPÉ ARNOLD	12	3	1'30
	DOS	TIRAGE SERVIETTE SUP	12	3	1'30
		ROWING SERVIETTE 3 SEC	12	3	1'30
	BRAS	DIPS BANC OU CHAISE	15	3	1'30
		CURL HALTÈRE DEBOUT	12	3	1'30

Rien de grand ne s'est accompli sans passion.

Hegel

SEANCE 2	CUISSES / FESSIERS	SQUAT DOUBLE CONTRACTION	12	4	1'30
	ISCHIOS / FESSIERS	SQUAT SUMO DOUBLE CONTRACTION	12	4	1'30
	CUISSES / FESSIERS	DEMI SQUAT DYNAMIQUE	30	4	1'30
	FESSIERS	HIP THRUST	12	4	1'30
	MOLLETS	MOLLETS ASSISE HALTÈRES SUR LES GENOUX	30	6	30"

SEANCE 3	ÉPAULES	ÉLÉVATIONS LATÉRALES OISEAU DEBOUT	12 15	3	1'15
	DOS	ROWING HALTÈRE UNILATÉRAL	12	3	1'15
		GAINAGE SUPERWOMAN	MAXIMUM	3	1'30
	POITRINE	PULL OVER	12	6	1'30
	BRAS	CURL HALTÈRES ASSIS	12	3	1'30
		KICK BACK	30	3	1'30

SEANCE 4	ISCHIOS / FESSIERS	SQUAT SUMO	12	4	1'30
	CUISSES / FESSIERS	SQUAT COMPLET	12	4	1'30
	ISCHIOS	SDT UNE JAMBE	30	4	1'
	CUISSES	FENTES MARCHÉES	30	4	1'
	MOLLETS	DEBOUT SUR MARCHE	10	10	1'

SEANCE	FULL RAPPEL PDC	POMPES BELGES	MAXIMUM	4	2'
		POMPES SUR LES GENOUX	MAXIMUM	4	2'
		DIPS BANC OU CHAISE	MAXIMUM	4	2'
		SQUAT JUMP	100	2	X

SEANCE 6	CARDIO VENTRE	CARDIO AU CHOIX	30 MINUTES	X	X
		CLIMBER	30	4	45"
		GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	4	45"
		GAINAGE SUPERWOMAN	MAXIMUM	4	45"
		CRUNCHS EN ROTATION	30	4	45"