

PROGRAMME 9

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	CUISSES / FESSIERS	DEMI SQUAT	30	4	45"
		SQUAT SUMO	10	5	1'30
		HIP THRUST	10		
		FENTES ALTERNÉES	12	5	1'30
		SQUAT COMPLET	12		
	MOLLETS	DEBOUT SUR MARCHÉ 2 SECONDES	20	6	1'

En suivant le chemin qui s'appelle plus tard, nous arrivons sur la place qui s'appelle jamais.

Sénèque

SEANCE 2	DOS	ROWING UN BRAS PRISE NEUTRE	12	3	1'30
		HARLOW	20	3	1'30
	VENTRE	RELEVÉS DE GENOUX SUR BANC	10	6	45"
		RELEVÉS DE JAMBES TENDUES	10		
		CLIMBER	20		

SEANCE 3	POITRINE	POMPES INCLINÉES	10	3	1'30
		POMPES LARGES	10	3	1'30
		PULL OVER	10	3	1'30
	CARDIO	AU CHOIX	30 MINUTES	X	X

SEANCE 4	ISCHIOS / FESSIERS / ÉPAULES	SDT JAMBES TENDUES	30	5	1'30
		SQUAT SUMO DOUBLE CONTRACTION	12	5	1'30
		DÉVELOPPÉ MILITAIRE DEBOUT	12		
		SHRUGS	20		
		ÉLEVATIONS LATÉRALES ET FRONTALES	12	3	1'30
		OISEAU ASSISE	12	3	1'
	VENTRE	IDEM SÉANCE 2	X	X	X

SEANCE 5	BRAS	CURL HALTÈRE ASSISE	10	3	1'30
		CURL MARTEAU DEBOUT	12	3	1'30
		KICK BACK	20	3	1'30
		DIPS CHAISE OU BANC	MAXIMUM	3	1'30