

Exercices	Nombre de répétitions ou temps par série	Nombre de blocs ou de séries	Temps de récupération	TECHNIQUE

Prendre 2mns de repos entre chaque exercice - Faire le programme complet 1 fois par semaine - Le répéter une fois supplémentaire pour plus d'intensité.

Pour accentuer encore l'intensité, vous pouvez augmenter les séries, les répétitions et baisser progressivement les temps de repos.

Pour Le galbe, prenez les élastiques les plus lourds et faites le niveau 1-2 d'intensité (8 à 10 reps) en gardant bien la contraction une à deux secondes en fin de mouvement, avec entre 3 à 5 séries par exercices et 1m30 à 2m de temps de récupération.

Pour la perte de poids, prenez des élastiques plus légers et démarrez au niveau 2 d'intensité (10 reps et +) , avec entre 4 à 6 séries par exercices et 45 sec à 1m15 de temps de récupération.

Pour accentuer encore l'intensité, vous pouvez augmenter les séries, les répétitions et baisser progressivement les temps de repos.

Pour la perte de poids, prenez des élastiques plus légers et démarrez au niveau 2 d'intensité (10 reps et +) , avec entre 4 à 6 séries par exercices et 45 sec à 1m15 de temps de récupération.