



PROGRAMME 2

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	QUADRICEPS	FRONT SQUAT	12	5	2'
		LEG EXTENSION	15	5	45"
	TRICEPS	POULIE HAUTE CORDE	12	5	1'
		POULIE NUQUE CORDE	12		

Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire.

Walt Disney

SEANCE 2	DORSAUX	ROWING BARRE PRISE LARGE	12	4	2'
		TIRAGE HORIZONTAL	10	4	2'
		TIRAGE VERTICAL	10		
	ISCHIOS FESSIERS	SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	12	6	2'
		SQUAT SUMO HALTERES	12		
	ABDOS	CRUNCHS	30	6	"30
		RELEVÉS DE JAMBES CHAISE ROMAINE	30	6	"30

	DELTOIDES	TIRAGE MENTON	12	4	1'30
		OISEAU	15		
		DÉVELOPPÉ MILITAIRE ASSIS	12	6	2'
	MOLLETS	MOLLETS ASSIS	10	10	"30
	CARDIO	VÉLO OU COURSE	20 MINUTES	X	X

SEANCE 4	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTERES	8	2	1'45
		ÉCARTÉS INCLINÉS HALTERES	12	2	1'45
		DÉVELOPPÉ COUCHÉ	12	2	1'45
	BICEPS	CURL ASSIS HALTERES	10	4	1'15
		CURL MARTEAU ASSIS	10		
GAINAGE	GAINAGE BRAS TENDUS		MAXIMUM	6	1'