

PROGRAMME 3

GALBE ET COURBES

MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
---------	-----------	-------------	--------	-------

SEANCE 1	QUADRICEPS	PRESSE À CUISSE	10	5	1'45
		FENTES STATIQUES	8		
		LEG EXTENSION	20	5	1'15
		FENTES MARCHÉES	30		
	TRICEPS	POULIE HAUTE PRONATION	8	4	1'
		POULIE HAUTE SUPINATION	12		

Le seul endroit où le succès précède le travail est dans le dictionnaire.

Vidal Sassoon

SEANCE 2	DORSAUX	TIRAGE HORIZONTAL	12	3	2'
		TRACTIONS PRISE LARGE	MAXIMUM	3	1'30
		PULL OVER DEBOUT POULIE HAUTE	15	3	1'
	DELTOIDES	DÉVELOPPÉS HALTERES	12	3	1'30
		ÉLEVATIONS LATÉRALES ASSIS	15	3	1'
		OISEAU	15	3	1'
	ABDOS	RELEVÉS DE JAMBES AU SOL	50	5	1'
		CRUNCHS SUR BANC INCLINÉ	50		
		GAINAGE SUR LES COUDES	MAXIMUM	5	"30

SEANCE 3	ISCHIOS JAMBIERS	SQUAT SUMO	12	5	1'30
		PRESSE SUMO	12		
		LEG CURL	15	5	2'
	MOLLETS	MOLLETS À LA PRESSE	30	6	"30
	CARDIO	VÉLO OU COURSE	30 MINUTES	X	X

SEANCE 4	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	8	5	2'
		DÉVELOPPÉ INCLINÉ	8	5	2'
		POMPES	MAXIMUM	5	1'15
	BICEPS	CURL CONCENTRÉ	10	5	1'15
		CURL BARRE DEBOUT	10		
	GAINAGE	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'