

PROGRAMME 4

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	QUADRICEPS / FESSIERS	PRESSE À CUISSE	8	6	1'45
		FENTES MARCHÉES LARGES	10	4	1'15
		LEG EXTENSION	10		
		SQUAT SUMO	30	4	1'
	BICEPS	CURL PUPITRE LARRY SCOTT	12	4	1'30
TRICEPS	BARRE AU FRONT	8	4	1'30	

Ce sont nos choix qui montrent qui nous sommes, bien plus que nos capacités.

Joanne K.Rowling

SEANCE 2	DORSAUX	TIRAGE VERTICAL PRISE SERRÉE	12	4	1'30
		TIRAGE BRAS TENDUS	12		
	DELTOIDES	DÉVELOPPÉS BARRE CADRE GUIDE	12	4	1'30
		ÉLEVATIONS LATÉRALES POULIE	15		
		OISEAU POULIE VIS-À-VIS	15		
	ABDOS	RELEVÉS DE BUSTE À 45°	30	6	45"
		GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM		
		DOUBLE CRUNCH	30		
CARDIO	EXERCICE AU CHOIX	20 MINUTES	X	X	

SEANCE 3	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ INCLINÉ BARRE	12	2	1'30
		DÉVELOPPÉ COUCHÉ	12	2	1'30
		ÉCARTÉS COUCHÉS	15	2	1'30
	ISCHIOS JAMBIERS	SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	10	6	1'30
		PRESSE SUMO	10		
		RELEVÉ BANC À LOMBAIRE	10		
	MOLLETS	CADRE GUIDE	10	3	1'
		MACHINE AU CHOIX	10	3	30"