



PROGRAMME 5

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	QUADRICEPS	SQUAT	15 12 10 8 6	5	2'
		FENTES	12	5	1'45
		LEG EXTENSION	15		
	TRICEPS	DIPS ENTRE DEUX BANGS	MAXIMUM	5	1'30

On peut tout ce qui ne dépende que de notre volonté.

Marcel Proust

SEANCE 2	DORSAUX	TIRAGE VERTICAL PRISE LARGE	12	3	1'30
		TIRAGE HORIZONTAL	10	2	1'30
		TIRAGE BRAS TENDUS	10		
	ISCHIOS	LEG CURL	30 20 15 10 5 10 15 20 30	5	1'
	ABDOMINAUX	DOUBLE CRUNCH	50	3	45"

SEANCE 3	DELTOIDES	DÉVELOPPÉ MILITAIRE BARRE	12 10 8 6	4	1'30
		ÉLEVATIONS FRONTALES	15	3	1'
		ÉLEVATIONS LATÉRALES	15	3	1'
		OISEAU	15	3	1'
	MOLLETS	MACHINE AU CHOIX	10	10	1'

SEANCE 4	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	12	4	2'
		POMPES INCLINÉES	MAXIMUM	3	2'
		PULL OVER	15	3	1'15
	BICEPS	CURL HALTERES DEBOUT	10	4	2'
		CURL BARRE DEBOUT	10		
	GAINAGE	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'