



PROGRAMME 6

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	QUADRICEPS	SQUAT	20	4	2'
		PRESSE À CUISSES	12	4	2'
		LEG EXTENSION	15	4	1'30
	TRICEPS	POMPES SERRÉES SUR GENOUX	MAXIMUM	2	1'30
		DIPS ENTRE DEUX BANCs	MAXIMUM	2	1'30

Le but de la vie, ce n'est pas l'espoir de devenir parfait, c'est la volonté d'être toujours meilleur.

Ralph Waldo Emerson

SEANCE 2	DORSAUX	BARRE EN T	12	3	2'
		ROWING MACHINE	10	3	2'
		TIRAGE HORIZONTAL	30	3	2'
	ISCHIOS	LEG CURL	15	6	1'
ABDOMINAUX	RELEVÉS DE JAMBES EN SUSPENSION	MAXIMUM	10 MINUTE	X	

SEANCE 3	DELTOIDES	ÉPAULÉ JETÉ	12	4	1'30
		ÉLEVATIONS LATÉRALES	10	3	1'
		SHRUGS	15	3	1'
		OISEAU	20	3	45"
	MOLLETS	MACHINE AU CHOIX	5	6	45"

SEANCE 4	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTERE	12	3	2'
		DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTERE	12	3	2'
		ÉCARTÉ COUCHÉ HALTERE	15	3	2'
	BICEPS	CURL PRISE MARTEAU	12		
		CURL BARRE DEBOUT	12	3	2'
		CURL SUR PUPITRE LARRY SCOTT	12		
	GAINAGE	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'