BEST OF FIT PACK

PROGRAMME 7

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	PECTORAUX	PULL OVER	15	3	1'30
		DIPS PENCHÉ EN AVANT	MAXIMUM	3	1'30
		POMPES LARGES	50	1	X
	BICEPS	CURL CONCENTRÉ	12	2	1'30
		CURL BARRE DEBOUT	12	2	1'30

Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi.

Georges Clémenceau

SEANCE 2	CUISSES	SQUAT SUMO	12	4	2'
		LEG EXTENSION	20	4	1'
		FENTES MARCHÉES	12	4	2'
		LEG CURL	20	4	1'
		PRESSE À CUISSES	100	1	X
	MOLLETS	MACHINE AU CHOIX	6	30	1'
	CARDIO	MACHINE AU CHOIX	30' FRACTIONNÉ	X	X

SEANCE 2	DORSAUX	ROWING BARRE	12	3	1'
		SOULEVÉ DE TERRE	12	3	2'
		GAINAGE SUPERMAN	MAXIMUM	6	45"
	TRICEPS	DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE	30	3	45"
		BARRE AU FRONT	12	3	1'30

SEANCE 4	DELTOIDES	ÉPAULÉ JETÉ	10	4	2'
		ÉLÉVATIONS FRONTALES	15	3	1'
		ÉLÉVATIONS LATÉRALES	15	3	1'
		OISEAU HALTERES	15	3	1'
	ABDOMINAUX	CRUNCHS À LA POULIE	30	5	1'
		CRUNCHS AVEC ROTATION	20	5	30"
		RELEVÉ DE JAMBES CHAISE ROMAINE	MAXIMUM	5	1'
	GAINAGE	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'

SEANCE 5	FULL RAPPEL PDC	TRACTIONS PRISE LARGE	MAXIMUM	6	2'
		POMPES LARGES	MAXIMUM	6	2'
		DIPS	MAXIMUM	6	2'
		SQUAT PDC	100	2	X

SEANCE 6	CIRCUIT HAUTE INTENSITÉ	CARDIO AU CHOIX	15 MINUTES	X	X
		CRUNCHS AU SOL	30	10	2'
		GAINAGE BRAS TENDUS	30 SECONDES		
		MONTÉE DE GENOUX DEBOUT	30 SECONDES		
		GAINAGE SUPERMAN	30 SECONDES		