BEST OF FIT PACK

PROGRAMME 8

GALBE ET COURBES

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	12	3	2'
		POULIE VIS-À-VIS	15	3	1'30
	DELTOIDES	DÉVELOPPÉ ARNOLD	12	3	1'30
	DORSAUX	TRACTIONS PRISE LARGE	MAXIMUM	3	1'30
		ROWING PLANCHE	12	3	2'
	TRICEPS	DIPS	15	3	1'30
	BICEPS	CURL BARRE DEBOUT	12	3	1'30

Rien de grand ne s'est accompli sans passion.

Hegel

SEANCE 2	QUADRICEPS	HACK SQUAT	12	4	1'30
	ISCHIOS JAMBIERS	SQUAT SUMO	12	4	1'30
	QUADRICEPS	PRESSE À CUISSES	15	4	1'30
	ISCHIOS JAMBIERS	LEG CURL	12	4	1'30
	MOLLETS	MOLLETS DEBOUT CADRE GUIDE	30	6	30"

SEANCE 3	DELTOIDES	ÉLÉVATIONS LATÉRALES OISEAU HALTERES	12 15	3	1'15
	DORSAUX	ROWING HALTERES	12	3	1'15
		TRACTIONS BARRE FIXE	MAXIMUM	3	1'30
	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ INCLINÉ	12	3	2'
		DIPS PENCHÉE EN AVANT	15	3	1'15
	BICEPS	CURL HALTERES ASSIS	12	3	1'30
	TRICEPS	EXTENSION HALTERES	12	3	1'30

SEANCE 4	ISCHIOS JAMBIERS	PRESSE SUMO	12	4	1'30
	QUADRICEPS	SQUAT	12	4	1'30
	ISCHIOS JAMBIERS	LEG CURL	30	4	1'
	QUADRICEPS	PRESSE À CUISSES	30	4	1'
	MOLLETS	MACHINE AU CHOIX	10	10	1'

SEANCE 5	FULL RAPPEL PDC	TRACTIONS PRISE LARGE	MAXIMUM	4	2'
		POMPES LARGES	MAXIMUM	4	2'
		DIPS	MAXIMUM	4	2'
		SQUAT PDC	100	2	X

SEANCE 6	CARDIO ABDOMINAUX GAINAGE	CARDIO AU CHOIX	30 MINUTES	X	X
		CRUNCHS AU SOL	30	4	45"
		GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	4	45"
		GAINAGE SUPERMAN	MAXIMUM	4	45"
		CRUNCH EN ROTATION	30	4	45"