





PROGRAMME 9

GALBE ET COURBES

|          | MUSCLES    | EXERCICES              | RÉPÉTITIONS | SÉRIES | REPOS |
|----------|------------|------------------------|-------------|--------|-------|
| SEANCE 1 | QUADRICEPS | LEG EXTENSION          | 30          | 4      | 45"   |
|          |            | PRESSE À CUISSES SUMO  | 10          | 5      | 1'30  |
|          |            | PRESSE À CUISSES       | 10          |        |       |
|          |            | FENTES AVANT STATIQUES | 12          | 5      | 1'30  |
|          |            | SQUAT HALTERES         | 12          |        |       |
|          |            |                        |             |        |       |
|          | MOLLETS    | MACHINE ASSIS          | 20          | 6      | 1'    |

En suivant le chemin qui s'appelle plus tard, nous arrivons sur la place qui s'appelle jamais.

Sénèque

|          |            |                             |    |   |      |
|----------|------------|-----------------------------|----|---|------|
| SEANCE 2 | DORSAUX    | TIRAGE POULIE HAUTE         | 30 | 3 | 1'   |
|          |            | ROWING BARRE EN T           | 12 | 3 | 1'30 |
|          |            |                             |    |   |      |
|          | ABDOMINAUX | RELEVÉS À LA CHAISE ROMAINE | 10 | 6 | 45"  |
|          |            | CRUNCHS ROTATION            | 10 |   |      |
|          |            | CRUNCHS AU SOL              | 10 |   |      |
|          |            |                             |    |   |      |

|          |           |                          |            |   |      |
|----------|-----------|--------------------------|------------|---|------|
| SEANCE 3 | PECTORAUX | ÉCARTÉS POULIS VIS-À-VIS | 30         | 3 | 45"  |
|          |           | DÉVELOPPÉ INCLINÉ        | 15         | 3 | 1'30 |
|          |           | DÉVELOPPÉ COUCHÉ         | 10         | 3 | 1'30 |
|          |           |                          |            |   |      |
|          | CARDIO    | AU CHOIX                 | 30 MINUTES | X | X    |

|          |                      |                      |    |   |      |
|----------|----------------------|----------------------|----|---|------|
| SEANCE 4 | ISCHIOS<br>DELTOIDES | LEG CURL             | 30 | 5 | 1'30 |
|          |                      | SQUAT SUMO HALTERES  | 15 | 5 | 1'30 |
|          |                      | DÉVELOPPÉ HALTERES   | 15 |   |      |
|          |                      | ÉPAULÉ JETÉ          | 30 |   |      |
|          |                      | ÉLÉVATIONS LATÉRALES | 12 | 3 | 45"  |
|          |                      | OISEAU               | 12 | 3 | 45"  |
|          | ABDOMINAUX           | IDEM SÉANCE 2        | X  | X | X    |

|          |      |                             |    |   |      |
|----------|------|-----------------------------|----|---|------|
| SEANCE 5 | BRAS | CURL BICEPS BARRE EZ DEBOUT | 12 | 3 | 1'15 |
|          |      | CURL POULIE                 | 15 | 3 | 1'30 |
|          |      | CURL LARRY SCOTT            | 10 |   |      |
|          |      | POULIE HAUTE PRONATION      | 12 | 3 | 1'30 |
|          |      | POULIE HAUTE SUPPINATION    | 12 |   |      |
|          |      | DIPS ENTRE DEUX BANCs       | 12 | 3 | 1'15 |
|          |      |                             |    |   |      |