

PROGRAMME 1

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	BAS DU CORPS	PRESSE SUMO	15	4	45"
		FENTES MARCHÉES	15	4	30"
		SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	15	4	1'
		MARCHE DU FERMIER	12	3	1'30
		RELEVÉS SUR BANC À LOMBAIRES	12		
		GAINAGE SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'
		EXERCICE CARDIO AU CHOIX	30'	X	X

Notre vie vaut ce qu'elle nous a coûté d'efforts.

François Mauriac

SEANCE 2	HAUT DU CORPS	TIRAGE VERTICAL	15	3	1'15
		TIRAGE VERTICAL PRISE SERREE	15		
		TIRAGE HORIZONTAL	15		
		ÉLEVATIONS LATÉRALES	15		
		CURL HALTERE ASSIS	12	3	45"
		BARRE AU FRONT	12	3	45"
		COURSE À PIEDS	40'	X	X

SEANCE 3	BAS DU CORPS	FRONT SQUAT	15	4	1'30
		SQUAT SUMO HALTERES	15		
		LEG EXTENSION	20		
		LEG CURL	20		
		HIP THRUST	15	4	45"
		RELEVÉ BANC À LOMBAIRES	15	4	45"
		CRUNCHS AU SOL	30	6	45"
		RELEVÉS DE JAMBES CHAISE ROMAINE	30		

SEANCE 4	HAUT ET BAS DU CORPS	DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTERES	15	3	1'30
		POMPES	12		
		DIPS ENTRE DEUX BANCs	15	3	1'
		CURL BICEPS DEBOUT	10	3	1'
		DÉVELOPPÉ MILITAIRE CADRE GUIDE	12	3	1'
		MOLLETS ASSIS	30	5	1'
		GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'
		EXERCICE CARDIO AU CHOIX	30'	X	X