

PROGRAMME ANTI STAGNATION

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	QUADRICEPS	SQUAT	30	4	1'45
		PRESSE À CUISSES	30	4	1'30
		LEG EXTENSION	30	4	1'30
		FENTES AVANT	30	4	""45
	TRICEPS	POULIE PRONATION	20	5	1'
		POULIE SUPINATION	20	5	1'
		DIPS	MAXIMUM	4	1'

La sagesse suprême, c'est d'avoir des rêves assez grands pour ne pas les perdre de vue pendant qu'on les poursuit.

Francis Scott Fitzgerald

SEANCE 2	DORSAUX	TIRAGES VERTICAUX	30	4	1'30
		POMPES BELGES PRISE LARGE	30	4	1'30
		ROWING HALTERES	30	4	1'30
		ROWING BARRE	30	4	1'30
	ISCHIOS	LEG CURL	30	5	1'15
		SQUAT SUMO	30	5	1'15
	ABDOS	RELEVÉS DE BUSTE AU SOL	50	6	"30
		DOUBLES CRUNCHS	50		

SEANCE 3	DELTOIDES	DÉVELOPPÉS MACHINE	30	4	1'30
		SHRUGS	30	4	1'30
		OISEAU	30	4	1'
		ÉLEVATIONS LATÉRALES	30	4	1'
	MOLLETS	MOLLETS MACHINE	30	6	"30
	CARDIO	VÉLO OU COURSE	45 MINUTES	X	X

SEANCE 4	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	30	3	1'30
		ÉCARTÉ COUCHÉ	30	3	1'30
		POMPES LARGES	MAXIMUM	3	"45
	BICEPS	CURL ASSIS HALTERES	20	4	1'
		CURL MARTEAU DEBOUT	20	4	1'
	GAINAGE CARDIO	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO	45 MINUTES	X	X