

PROGRAMME 2

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	BAS DU CORPS	SQUAT HALTERES	20	6	1'30
		FENTES STATIQUES	10		
		HIP THRUST	15		
		MACHINE FESSIERS	15		
		LEG CURL	20	6	1'
		GAINAGE SUPERWOMAN	MAXIMUM	6	1'
		EXERCICE CARDIO AU CHOIX	40'	X	X

L'échec n'est qu'une opportunité pour recommencer la même chose plus intelligemment.

Henry Ford

SEANCE 2	HAUT DU CORPS	TIRAGE HORIZONTAL PRISE LARGE	15	4	1'30
		DÉVELOPPÉ ARNOLD	15		
		CURL BARRE DEBOUT	15	4	1'
		DIPS	15	4	1'
		COURSE À PIEDS	40'	X	X

SEANCE 3	BAS DU CORPS	LEG EXTENSION	15	4	2'
		PRESSE SUMO	15		
		ADBUCTEURS MACHINE	15		
		ADDUCTEURS MACHINE	15		
		LEG CURL	12	4	45"
		HIP THRUST	12	4	45"
		DOUBLES CRUNCHS	15	6	45"
		CRUNCH EN ROTATION	15		

SEANCE 4	HAUT ET BAS DU CORPS	DÉVELOPPÉ COUCHÉ MACHINE	15	3	1'30
		BUTTERFLY	15		
		OISEAU HALTERE	15	3	1'
		SHRUGS	15	3	1'30
		POMPES LARGES SUR GENOUX	MAXIMUM	3	1'30
		MOLLETS DEBOUT	15	6	45"
		GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'
		EXERCICE CARDIO AU CHOIX	30'	X	X