

PROGRAMME 3

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	BAS DU CORPS	PRESSE À CUISSES	20	6	2'
		SQUAT AU POIDS DE CORPS	20		
		FENTES ALTERNÉES	20		
		HIP THRUST	20		
		LEG CURL	10	10	1'30
		GAINAGE SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'
		EXERCICE CARDIO FRACTIONNÉ	25'	X	X

L'échec est l'épice qui donne sa saveur au succès.

Truman Capote

SEANCE 2	HAUT DU CORPS	TIRAGE BRAS TENDUS	15	4	2'
		ÉLEVATIONS LATÉRALES	15		
		ROWING HALTERES 1 BRAS	12		
		DÉVELOPPÉ MILITAIRE CADRE	15		
		CURL HALTERE PRISE MARTEAU	15	4	1'15
		KICK BACK	15	4	1'15
		COURSE À PIEDS	40'	X	X

SEANCE 3	BAS DU CORPS	FENTES MARCHÉES	15	6	2'
		LEG EXTENSION	15		
		SQUAT HALTERES	15		
		PRESSE SUMO	30	3	45"
		HIP THRUST	30	3	45"
		CRUNCH À LA POULIE	15	6	45"
		RELEVÉS DE BUSTE SUR BANC	30		

SEANCE 4	HAUT ET BAS DU CORPS	DÉVELOPPÉ COUCHÉ MACHINE	12	3	1'30
		POMPES INCLINÉS	MAXIMUM		
		PULL OVER	15		
		ÉCARTÉ COUCHÉ HALTERES	15		
		ARRIERE EPAULES POULIE	15	3	1'
		SHRUGS	15	3	1'
		MOLLETS À LA PRESSE	12	6	45"
		GAINAGE SUPERWOMAN	MAXIMUM	4	45"
		GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	4	45"
		EXERCICE CARDIO AU CHOIX	30'	X	X