





PROGRAMME 4

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	BAS DU CORPS	SQUAT SUMO	20	4	1'30
		FENTES ALTERNÉES	15X2	4	1'30
		ABDUCTEURS MACHINE	20	3	1'
		ADDUCTEURS MACHINE	20		
		LEG CURL	15	4	1'
		LEG EXTENSION	15	4	1'
		CARDIO	45 MINUTES	X	X
		GAINAGE	MAXIMUM	6	1'

La meilleure façon de prédire l’avenir est de le créer.

Peter Drucker

SEANCE 2	HAUT DU CORPS	TIRAGES HORIZONTALS	15	3	2'
		DÉVELOPPÉS MILITAIRES	12	3	2'
		TIRAGE VERTICAL	15	3	45"
		ÉLEVATIONS LATÉRALES	12	3	45"
		CURLS HALTERES DEBOUT	10	3	1'
		POMPES SERRÉES SUR GENOUX	MAXIMUM	3	1'
		CARDIO	30 MINUTES	X	X

SEANCE 3	BAS DU CORPS	FENTES MARCHÉES	12	4	2'
		SQUAT HALTERES	12	4	2'
		ABDUCTEURS MACHINE	15	4	1'30
		SOULÉVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	15	4	1'30
		RELEVÉS DE JAMBES ABDOS	30	6	"30

SEANCE 4	HAUT ET BAS DU CORPS	DÉVELOPPÉ COUCHÉ HALTERES	15	3	1'30
		BUTTERFLY MACHINE	15	3	1'15
		POMPES INCLINÉS	MAXIMUM	3	1'15
		MOLLETS DEBOUT	30	5	"45
		GAINAGE SUR LES COUDES	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO	45 MINUTES	X	X