

PROGRAMME 5

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	15	3	1'
		DIPS OU DIPS BANC	15	3	1'
		BUTTERFLY	20 15 12 8	3	1'30
		POMPES SUR GENOUX	MAXIMUM	3	1'30
	BICEPS	CURL BARRE DEBOUT	15	3	1'30
		CURL PRISE MARTEAU	15	3	1'15

Se lamenter sur un malheur passé, voilà le plus sûr moyen d’en attirer un autre.

William Shakespeare

SEANCE 2	DORSAUX	ROWING BARRE EN T	15	3	1'15
		TIRAGE VERTICAL	15	3	1'15
		TIRAGE BRAS TENDUS	20	3	45"
	TRICEPS	KICK BACK	15	3	1'15
		EXTENSION HALTERE DERRIERE LA TÊTE	15	3	1'15

SEANCE 3	CUISSES	SQUATS	12	6	1'30
		PRESSE À CUISSES	20	4	1'15
		SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	10	4	45"
		LEG CURL	15		
		WALL SQUAT	MAXIMUM	3	45"
	ABDOMINAUX	CRUNCH POULIE	MAXIMUM	4	1'15
		GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	4	45"
		CRUNCH ROTATION	30	4	1'15

SEANCE 4	DELTOIDES	DÉVELOPPÉ HALTERES ASSIS	12	3	1'30
		ÉLÉVATIONS FRONTALES	15	3	1'
		OISEAU HALTERES	15	3	1'
		ÉLÉVATIONS LATÉRALES	30 20 15	3	1'
		SHRUGS	20	4	45"
	MOLLETS	MOLLETS DEBOUT	15	4	1'
		MOLLETS À LA PRESSE	15	4	1'
	CARDIO	EXERCICE CARDIO AU CHOIX	45'	X	X