

PROGRAMME 6

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	QUADRICEPS	LEG EXTENSION	15	5	1'15
		PRESSE À CUISSES	15	5	1'15
	TRICEPS	POULIE HAUTE CORDE	15	3	30"
		DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE	12	3	1'30

Il est difficile d'échouer. Mais il est encore plus difficile de ne pas avoir essayé de réussir.

Théodore Roosevelt

SEANCE 2	DORSAUX	ROWING PLANCHE	12	6	2'
		POMPES BELGES	12		
		ROWING UNILATÉRAL	15	4	1'15
		TRACTIONS PRISE LARGE	MAXIMUM	4	2'
	ISCHIOS FESSIERS	LEG CURL	12	5	1'15
		HIP TRUST	20	5	45"
	ABDOMINAUX	RELEVÉS DE GENOUX CHAISE ROMAINE	20	4	45"
		CRUNCHS POULIE	10	4	45"

SEANCE 3	DELTOIDES	ÉLEVATIONS LATÉRALES	30 20 15 12 10 8	6	1'15
		ÉPAULÉ JETÉ	10	3	1'30
		OISEAU	15	3	1'15
		SHRUGS	15		
	MOLLETS	MOLLETS ASSIS	30 20 10 8 6	5	1'
CARDIO	EXERCICE AU CHOIX	40'	X	X	

SEANCE 4	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ COUCHÉ MACHINE	12	3	2'
		DÉVELOPPÉ INCLINÉ MACHINE	15	3	1'
		ÉCARTÉ COUCHÉ POULIE	15	3	1'
		POMPES LARGES SUR GENOUX	50	3	1'
	BICEPS	CURL HALTERE ASSIS	15	3	1'15
		CURL BARRE DEBOUT	12	3	1'30
	GAINAGE	GAINAGE BRAS TENDUS	MAXIMUM	6	1'