



PROGRAMME 7

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	QUADRICEPS	PRESSE À CUISSES	15	6	1'30
		LEG EXTENSION	15		
		SQUAT	15		
		WALL SQUAT	1'		
	TRICEPS	POULIE HAUTE PRONATION	15	4	1'15
		POULIE HAUTE SUPINATION	15		

Agissez toujours comme s'il était impossible d'échouer.

Winston Churchill

SEANCE 2	DORSAUX	ROWING MACHINE	15	3	1'15
		TRACTIONS PRISE SERRÉE	10	3	2'
		TIRAGE VERTICAL	15	3	1'15
	ISCHIOS FESSIERS	LEG CURL	20	3	1'15
		HIP TRUST	20	4	1'
		SOULEVÉ DE TERRE JAMBES TENDUES	15	4	1'15
	ABDOMINAUX	CRUNCHS ROTATION	30	4	45"
		GAINAGE SUR LES COUDES	MAXIMUM	4	45"

SEANCE 3	DELTOIDES	DÉVELOPPÉ MILITAIRE CADRE GUIDE	12	4	2'
		ÉLEVATIONS LATÉRALES	15	3	1'
		SHRUGS	15	3	1'
		OISEAU POULIE VIS-À-VIS	15	3	1'
	MOLLETS	MOLLETS À LA PRESSE	30	4	1'
	CARDIO	EXERCICE AU CHOIX	40'	X	X

SEANCE 4	PECTORAUX	ÉCARTÉ COUCHÉ	20	3	1'15
		DÉVELOPPÉ INCLINÉ MACHINE	15	3	1'15
		DÉVELOPPÉ COUCHÉ CADRE GUIDE	15	3	1'15
	BICEPS	CURL BICEPS POULIE	12	4	1'15
		TRACTIONS BICEPS	10	4	2'
	GAINAGE	GAINAGE SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'