

SEANCE 1	 PROGRAMME 8 PERTE DE POIDS ET TONIFICATION				
	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
	CUISSES	SQUAT SUMO	20	4	1'30
		PRESSE À CUISSES	15	4	1'15
	TRICEPS	POULIE PRONATION	15	3	1'15"
		POULIE SUPINATION	15	3	1'15"
	DORSAUX	TIRAGES VERTICAUX	15	4	1'15"
		ROWING BARRE	15	4	1'15"
	FESSIERS	HIP THRUST	30	6	1'
	ABDOMINAUX	DOUBLE CRUNCH	20	3	30"
		RELEVÉ DE JAMBES BANC 45°	12	3	30"

"Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement." Martin Luther King

SEANCE 2	DELTOIDES	DÉVELOPPÉ MILITAIRE	15	3	1'15
		ELÉVATIONS LATÉRALES	15	3	45"
		OISEAU HALTERES	15	3	45"
	MOLLETS	EXTENSION DES MOLLETS À LA PRESSE	20	6	30"
	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ COUCHÉ MACHINE	10	3	1'30"
		DÉVELOPPÉ INCLINÉ HALTÈRES	8		
	BICEPS	CURLS BARRE DEBOUT	15	3	1'15"
CURLS HALTÈRES BANC LARRY SCOTT		15			