

PROGRAMME 9

PERTE DE POIDS ET TONIFICATION

	MUSCLES	EXERCICES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	REPOS
SEANCE 1	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	15	3	1'30"
		POULIE VIS-À-VIS	15	3	1'
	DELTOIDES	DÉVELOPPÉ MILITAIRE	15	3	1'30"
		OISEAU HALTERES	20	3	1'
	BRAS	POMPES SERRÉES SUR GENOUX	MAX	3	1'30"
		CURL BARRE DEBOUT	15	3	1'15"
	DORSAUX	TIRAGE VERTICAL	15	3	1'30"
	GAINAGE ABDOS	GAINAGE FACE	MAX	4	30"
		DOUBLE CRUNCHS	30	4	30"

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

SEANCE 2	CUISSSES	SQUAT BARRE	15	3	1'30"
		FENTES AVANT	15	3	45"
		LEG CURL	15	3	45"
	MOLLETS	MOLLETS DEBOUT AU CADRE	30	6	1'30"
	FESSIERS	HIP THRUST LOURD	12	6	1'15"
	CARDIO	EXERCICE AU CHOIX	30 MIN	X	X