

PROGRAMME 1

GALBE ET COURBE

	MUSCLES	EXERCICES	REPETITIONS	SERIES	REPOS
SEANCE 1	QUADRICEPS	LEG EXTENSION	8		
		PRESSE	8	4	2'
		SQUAT	12		
		FENTES MARCHÉES	20	2	"30
	FESSIERS	HIP THRUST	30		
MACHINE À FESSIERS		30	5	1'	

Tenez-vous à l'écart des gens qui freinent vos ambitions. Les petits esprits font toujours cela. Les plus grands esprits seuls vous font sentir que vous aussi, pouvez devenir grand.

Mark Twain

SEANCE 2	DORSAUX	TIRAGE VERTICAL PRISE SERRÉE	12	4	1'30
		TIRAGE HORIZONTAL	12		
	ISCHIOS	PRESSE SUMO	12	6	2'
		LEG CURL	15		
	ABDOS	RELEVÉS DE JAMBES CHAISE ROMAINE	40	6	"30
		DOUBLE CRUNCHS	40		

SEANCE 3	DELTOIDES	DÉVELOPPÉS MILITAIRE BARRE	8	3	1'30
		ÉLÉVATIONS LATÉRALES	20	3	1'30
	OISEAU HALTERES	15			
	MOLLETS	CADRE GUIDE	20	6	1'15
		PRESSE	20		
	CARDIO	VÉLO OU COURSE	20 MINUTES	X	X

SEANCE 4	PECTORAUX	DÉVELOPPÉ INCLINÉ BARRE	8	4	1'45
	BICEPS / TRICEPS	CURL ASSIS HALTERES	12	4	1'30
		POULIE HAUTE CORDE	12		
GAINAGE	GAINAGE BRAS TENDUS		MAXIMUM	6	1'