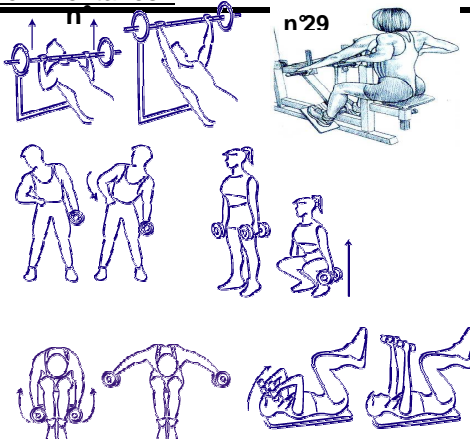
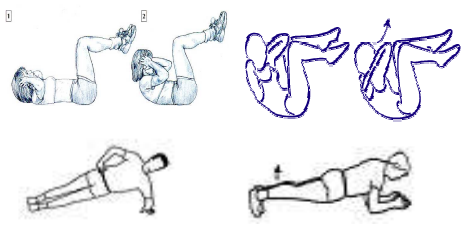


SEANCES :

Séance 3

Effectuer les exercices enchainés dans l'ordre les uns derriere les autres sans temps de repos.

Nombres de tour de circuit : 3
Temps de repos en fin de tour : 1min

ORDRE	EXERCICE	n°	Répét.	Temps	Commentaires :
CIRCUIT 1 :		3 tours			
1er	Developpé incliné	26	20à30	alt	
2ème	Row. machine supi	29	20à30		
3ème	Inclinaison lat Poulie	10	20à30		
4ème	Squats haltères		20à30		
5ème	Oiseaux banc incurvé		20		
6ème	Abducteurs machine	14	20à30		
7ème	Haltères au front	8	20à30		
CIRCUIT 2 :		2 tours			
1er	Crunch au sol		20à30	alt	
2ème	Obliq. Mains pieds		10alt		
3ème	Gainage 1 coude genoux		40"		
4ème	Gainage coudes genoux		40"		