

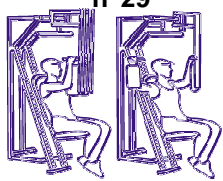
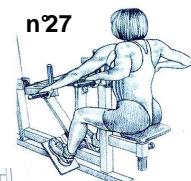
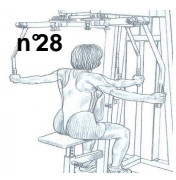

OBJECTIF :
Condition physique
(cardio + renfo general)


BILAN SANTE :
ok

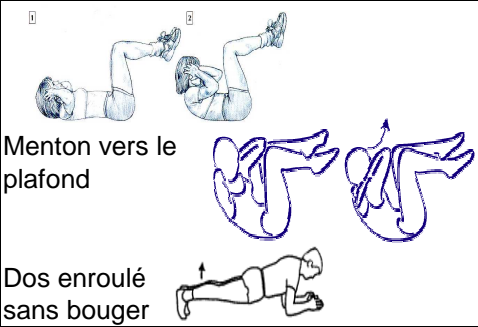
SEANCES : 1 séance 1 à 2 X / semaine

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio Dorsaux Pectoraux Cuisses Epaules Abdos						

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 20 minutes en mode manuel (intensité moyenne)
ou en mode programme (alternance d'intensité)

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Développé couché	21				
Développé incliné	25				
Butterfly	31	4	20	1min	Les coudes hauteur des épaules Prise large 
Ecartés inclinés					
Pullover					
Presse pectorale	26	4	20	1min	
Poulie vis à vis	10				
Ecartés couché					
DORSAUX :					
Tractions	11				Buste collé au banc  
Tirage vertical nuque	7	4	20	1min	
Tirage vertical poitrine	7				
Rowing machine	29	4	20	1min	
Rowing barre					
Butterfly inversé	30				
Rowing 1 bras					
Ext.lombaire au banc					
T barre	28				
EPAULES :					
Elevations frontales					Prise serrée 
Presse à épaules	23	4	20	1min	
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre					
Elevations latérales					
Elevations frontales					
Elevations postérieures					

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Squat	24				Retenir la descente 
Presse	33				
Leg extension		4	20	1min	
Leg curl assis		4	20	1min	
Soulevé terre jam. tendues					
Adducteur machine	15				
Fentes haltères					
Hack squat	32				

FESSIERS :					
Abducteurs machine	14				
Abducteurs debout	19				
Extension fessier machine	2				
Extension fessier debout	19				
ABDOMINAUX :					
Abdo machine	20				
Relevé genoux à la chaise	4				
Relevé buste au banc incliné					
Crunch au sol	17	3	20à30	30"	 <p>Menton vers le plafond</p> <p>Dos enroulé sans bouger</p>
Relevé de bassin au sol	17				
Crunch en oblique (genoux c	17				
Coudes genoux	17	3	20à30	alt	
Gainage coudes	17	3	30"	30"	
TRICEPS :					
Dips	4				
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front					
Kick back					
Extensions poulie barre	8				
Extensions poulie corde	8				
BICEPS :					
Curl machine	6				
Curl barre					
Curl haltères					
Curl Larry Scott	5				
Curl poulie	9				
Curl prise neutre					
Curl en pronation l. scott	5				
Curl 1 bras concentré					
MOLLETS :					
Extensions a la presse	33				
Mollets assis	12				
AVANT BRAS :					
Flexion barre					
Extension barre					