

OBJECTIF :
 Perte adipeuse
 Tonification générale

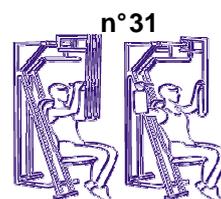
BILAN SANTE :
 ok

SEANCES : 3 séances à alterner dans la semaine

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cardio Cuiss/Fess Abdos Dorsaux Pectoraux Triceps	Cardio Abdos Dorsaux Cuisses Epaules	Cardio Cuiss/Fess Pectoraux Dorsaux Triceps Abdos				

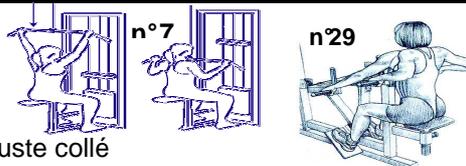
ECHAUFFEMENT /CARDIO : 45 à 50 minutes en intensité constante (mode manuel) sur machine(s) au choix

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Développé couché	21				
Développé incliné	25				
Butterfly	31	4	20	1min	Coudes hauteur des épaules
Ecartés inclinés					
Pullover					
Presse pectorale	26	4	20à30	1min	Prise large
Poulie vis à vis	10				
Ecartés couché					
DORSAUX :					
Tractions barre fixe					
Tirage vertical devant	7	4	20	1min	
Tirage vertical supination	7				
Rowing machine	29	4	20à30	1min	Buste collé au banc
Rowing barre					
Butterfly inversé	30	4	20	1min	
Rowing 1 bras					
Ext.lombaire au banc	11	4	10à12	30"	Pas plus haut que l'horizontale
T barre	28				
EPAULES :					
Elevations frontales					
Presse à épaules	23				
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9	4	20	1min	Coudes au dessus de la barre
Rowing menton barre					
Elevations latérales					
Poulie vis à vis croisées					
Elevations postérieures					



Coudes hauteur des épaules

Prise large



Buste collé au banc



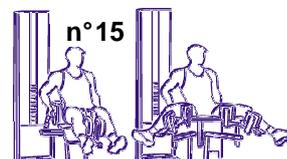
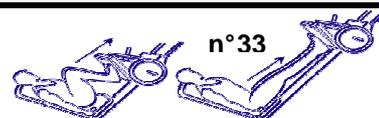
Pas plus haut que l'horizontale

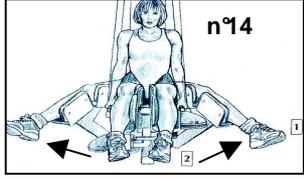
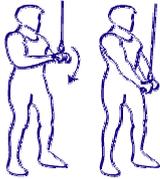


Coudes au dessus de la barre

N° Séries Répét. Repos Commentaires :

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Squat	24				
Presse	33	4	30	1min	
Leg curl assis	13	4	20	1min	Retenir la montée
Soulevé terre jam. tendues					
Adducteur machine	15	4	30	1min	
Fentes haltères					
Hack squat	32				



FESSIERS :					
Abducteurs machine	14	4	30à40	30"	 <p>n°14</p>
Abducteurs debout	19				
Extension fessier machine	2	4	20à30	alt	
Extension fessier debout	19				
ABDOMINAUX :					
Abdo machine	20				 <p>Menton vers le plafond Retenir la descente</p> 
Relevé genoux à la chaise	4				
Relevé buste au banc incliné	16				
Crunch au sol	17	4	20à30	30"	
Relevé de bassin au sol	17	4	20à30	30"	
Crunch en oblique (genoux c)	17	4	20à30	alt	
Relevé de buste au banc 90	3				
Elevations jambes côté	17				
TRICEPS :					
Dips dos au banc					 <p>n°8</p> <p>Les coudes restent en bas</p>
Dév. couché prise serrée	21				
Barre au front					
Kick back					
Extensions poulie barre	8	4	20à30	1min	
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 poulie					
Curl 1 bras concentré					
MOLLETS :					
Extensions a la presse	33				
Mollets assis	12				
AVANT BRAS :					
Flexion barre					
Extension barre					