

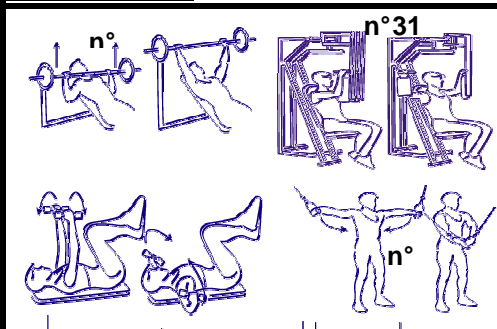
OBJECTIF : Volume Perte adipeuse	BILAN SANTE :
---	----------------------

Séance 1	Séance 2		Séance 3	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Pectoraux Ishios Abdos	Bras Mollets Abdos Lombaires	(repos ou cardio)	Dorsaux Quadri Abdos	Epaules Fessiers Mollets Abdos		

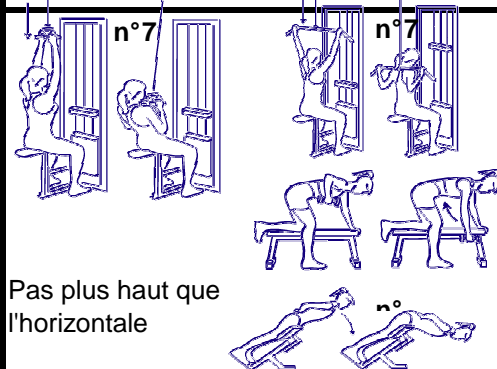
ECHAUFFEMENT /CARDIO : sèche : 50min à 1h effort constant
ou echauff : 10 minutes rameur

N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
----	--------	--------	-------	----------------

PECTORAUX :				
Développé couché	21			
Développé incliné	24	5	6à8	1min
Développé couché	21			
Butterfly	29	4	10à12	1min
Pullover				
Ecarté couché		4	10à12	1min
Ecarté incliné				
Poulie vis à vis	10	3	10à12	1min

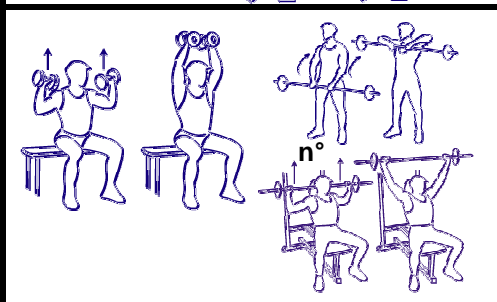


DORSAUX :				
Tractions	11			
Tirage vertical nuque	7	5	6à8	1min
Tirage vertical prise serrée	7	4	10à12	1min
Rowing machine	27			
Rowing 1 bras		4	10à12	1min
Retropulsion barre debout				
Butterfly inversé	30	3	10à12	1min
Ext.lombaire au banc	19	4	15à20	30"
T barre	26			



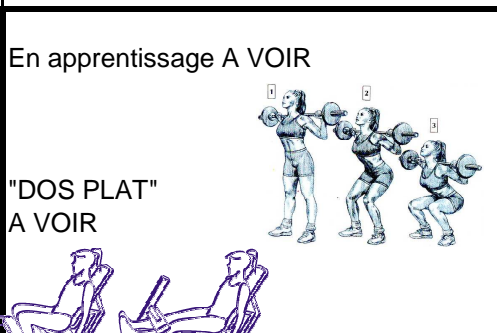
Pas plus haut que l'horizontale

EPAULES :				
Développé nuque	22	4	8à10	1min
Presse à épaules	32			
Développé haltères		5	6à8	1min
Rowing menton poulie	9			
Rowing menton barre		4	8à10	1min
Elevations latérales				
Elevations antérieures				
Elevations postérieures				



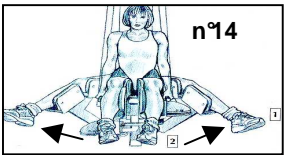
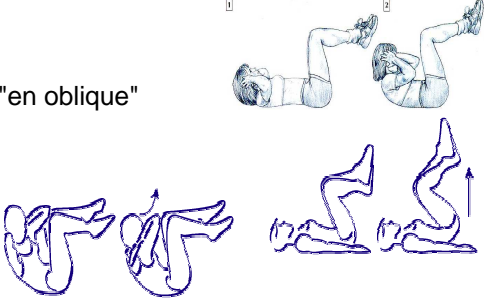
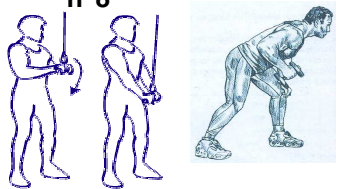
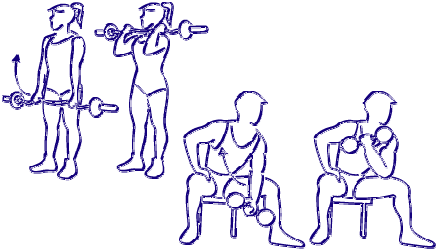
N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
----	--------	--------	-------	----------------

CUISSES :				
Squat	23	5	12	1min
Presse	31			
Leg extension	13	5	8à10	1min
Leg curl assis	1	4	10à12	1min
Soulevé terre jam. tendues		4	10à12	1min
Adducteur machine	15			
Fentes haltères				
Hack squat	30			



En apprentissage A VOIR

"DOS PLAT"
A VOIR

					n°1
FESSIERS :					
Abducteurs machine	14	5	30	30"	
Abducteurs debout	18				
Extension fessier machine	3				
Extension fessier debout	18				
ABDOMINAUX :					<p>"en oblique"</p> 
Abdo machine	20				
Relevé genoux à la chaise	4				
Relevé buste banc incliné	16	4	20ou+	alt	
Crunch au sol		4	max	30"	
Relevé de bassin au sol		4	max	30"	
Crunch en oblique (genoux coté)					
Rotations au baton					
Coudes genoux		4	30ou+	alt	
TRICEPS :					<p>n°8</p> 
Dips dos au banc	4				
Dév. couché prise serrée	21	4	8à10	1min	
Barre au front					
Kick back		4	8à10	1min	
Extensions poulie barre	8	4	8à10	1min	
Extensions poulie corde	8				
BICEPS :					
Curl machine	5				
Curl barre		4	8à10	1min	
Curl haltères					
Curl Larry Scott	6				
Curl poulie	9				
Curl prise marteau		4	8à10	1min	
Curl concentré 1 bras	6	4	8à10	1min	
MOLLETS :					Genoux verrouillés
Extensions a la presse	31	5	15	1min	
Mollets assis	12	5	15	1min	
AVANT BRAS :					
Flexion barre					
Extension barre					