

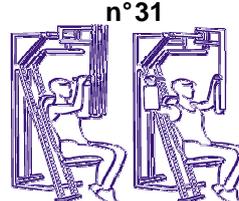
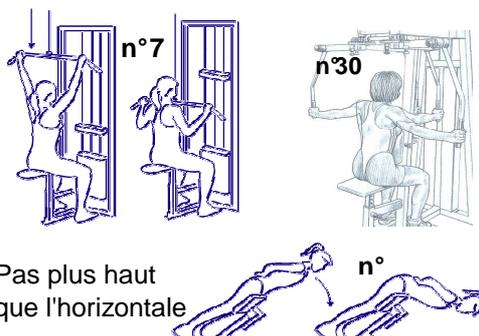
OBJECTIF :
Tonification générale

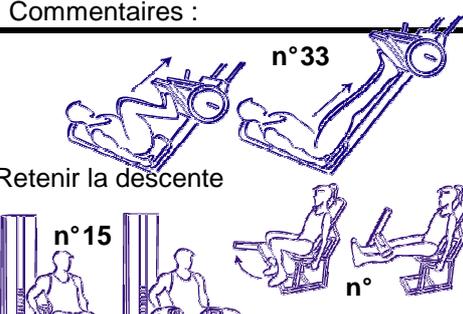
BILAN SANTE :
ok

SEANCES : 2 séances à alterner dans la semaine

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

ECHAUFFEMENT /CARDIO : 10 minutes en intensité constante (mode manuel)

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Développé couché	21				
Développé incliné	25				
Développé décliné	21				
Butterfly	31	4	20à30	30"à1'	
Presse pectorale					
Ecarté couché					
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				
DORSAUX :					
Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7	4	20à30	30"à1'	
Rowing machine	29				
Rowing barre	24				
Rowing 1 bras	30				
Butterfly inversé	30	4	20à30	30"à1'	
Extension lombaire banc	11	4	12à20	30"à1'	
T barre	28				Pas plus haut que l'horizontale
EPAULES :					
Développé nuque	22				
Développé devant	22				
Développé haltères					
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre					
Elevations latérales					
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					

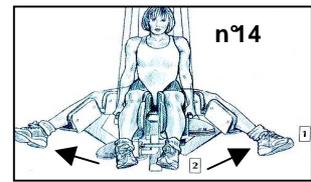
	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Squat	24				
Presse	33	5	30	30"à1'	
Leg extension	1	4	20	1min	
Leg curl assis	13	4	20	1min	
Hack squat	32				
Adducteur machine	15	4	30	30"à1'	
Soulevé de terre	33				
Fentes barre	32				

Soulevé terre jam. tendues				
----------------------------	--	--	--	--



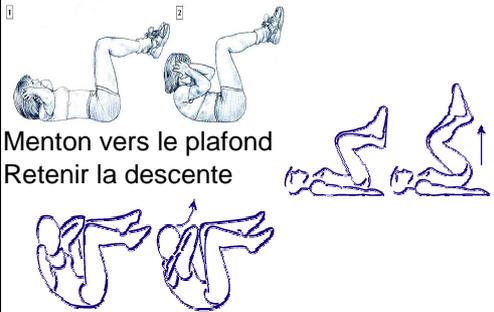
FESSIERS :				
Abducteurs machine	14	5	30	30"à1'
Abducteurs debout	3			
Extension fessier machine	2	4	20	alt
Extension fessier debout	3			

Buste enroulé vers l'avant



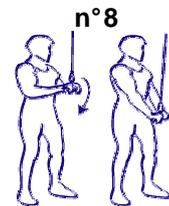
ABDOMINAUX :				
Machine abdo	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch au sol	17	3	20à30	30"
Relevé de bassin au sol	17	3	20à30	30"
Crunch en oblique (genoux c	17			
Relevé de buste au banc 90	19			
Coudes genoux	17	3	20à30	30"

Menton vers le plafond
Retenir la descente



TRICEPS :				
Dips a la chaise	4			
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back				
Extensions poulie barre	8	3	20à30	30"
Extensions poulie corde	8			

Les coudes restent en bas



BICEPS :				
Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltère concentré				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie	9			
curl haltère prise marteau				
Curl en pronation				

MOLLETS :				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			

AVANT BRAS :				
Flexion barre				
Extension barre				