

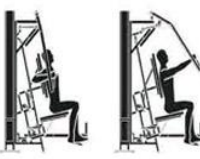



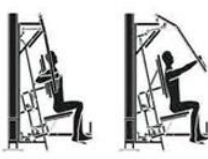


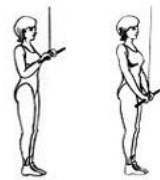



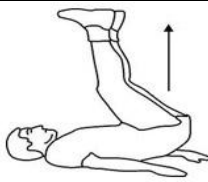



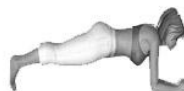



# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 3

Entretien cardio et musculaire général - 3 séances-

Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
<b>Vélo</b> Intensité	15 min	<b>Elliptique</b> Intensité	15 min	<b>kranck cycle</b> Intensité	15 min		
<b>Tapis de course</b> Intensité	15 min	<b>Vélo</b> Intensité	15 min	<b>Tapis</b> Intensité	15 min		
TIRAGE HORIZONTAL		PRESSE JAMBE		PRESSE PEC			
	Série 4		Série 4		Série 4		
	Repet 15		Repet 15		Repet 15		
	M4		M8		M3		
TIRAGE VERTICAL GUIDE		LEG EXTENSION		BUTTERFLY			
	Série 3		Série 4		Série 3		
	Repet 15		Repet 15		Repet 15		
	M5		M9		M6		
PRESSE PEC		ABDUCTEUR		TIRAGE VERTICAL GUIDE			
	Série 4		Série 4		Série 4		
	Repet 15		Repet 15		Repet 15		
	M3		M21		M5		
TRICEPS POULIE		ADDUCTEUR		DEV EPAULE			
	Série 3		Série 4		Série 4		
	Repet 15		Repet 15		Repet 15		
	M10/11		M22		M7		
BICEPS GUIDE		RELEVÉ DE BASSIN		ABDOS CRUNCH			
	Série 3		Série 3		Série 3		
	Repet 15		Repet 20		Repet 20		
	M2						
ABDOS CRUNCH		SUPERMAN		GAINAGE			
	Série 3	 <b>MAINTENIR LA POSITION</b>	Série 3		Série 3		
	Repet 20		Temps 30 sec		Temps 30 sec		
GAINAGE							
	Série 3						
	Temps 30 sec						

RPM=Nombre de répétitions en 1 minute

M = Numéro de la machine à utiliser