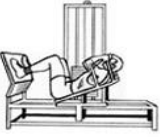
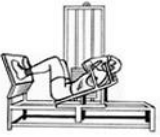





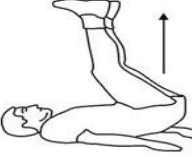




# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## Renforcement musculaire Bas du corps - 2 séances-

Séance 1		Séance 2					
<b>ECHAUFFEMENT</b> STEPPER	10 MIN 10 MIN	<b>ECHAUFFEMENT</b> Velo	10 MIN 10 MIN				
PRESSE JAMBE		PRESSE JAMBE					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M8		M8				
ADDUCTEUR		LEG EXTENSION					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M21		M9				
ABDUCTEUR		LEG CURL					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M22		M12				
RELEVÉ DE BUSTE		RELEVÉ DE BASSIN					
	Série 4		Série 4				
	Repet 20		Repet 20				
GAINAGE		SUPERMAN					
	Série 3	 <b>MAINTENIR LA POSITION</b>	Série 3				
	Repet 30 sec		Repet 30 sec				

M..= Numéro de la machine à utiliser RPM / Nbr de tours minute