

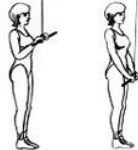






PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 1

Renforcement musculaire général e - 1 séance-

Séance 1							
Echauffement	10 min						
TIRAGE HORIZONTAL GUIDE							
	Série						
	4						
	Repet						
	15						
	M4						
PRESSE PECTORAUX							
	Série						
	4						
	Repet						
	15						
	M3						
TRICEPS POULIE PRONATION							
	Série						
	4						
	Repet						
	15						
	M10/11						
PRESSE JAMBE							
	Série						
	4						
	Repet						
	15						
	M8						
ADDUCTEUR							
	Série						
	4						
	Repet						
	15						
	M21						
ABDUCTEUR							
	Série						
	4						
	Repet						
	15						
	M22						
GAINAGE							
	Série						
	3						
	Repet						
	30 sec						
RPM=Nombre de répétitions en 1 minute		N° = Numéro de la machine à utiliser					