





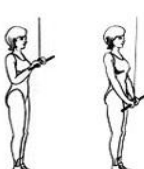


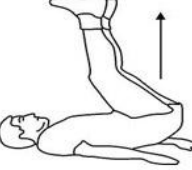





PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 1

Renforcement musculaire général - 2 séances-

Séance 1		Séance 2					
ECHAUFFEMENT	10 MIN	ECHAUFFEMENT	10 MIN				
TIRAGE DOS HORIZONTAL		PRESSE JAMBE					
	Série 4 Repet 15 M4		Série 4 Repet 15 M8				
TIRAGE DOS VERTICAL		LEG EXTENSION					
	Série 3 Repet 15 M5		Série 4 Repet 15 M9				
PRESSE PECTORAUX		ABDUCTEUR					
	Série 4 Repet 15 M3		Série 4 Repet 15 M21				
TRICEPS		ADDUCTEUR					
	Série 3 Repet 15 M10/11		Série 4 Repet 15 M22				
BICEPS GUIDE		RELEVÉ DE BASSIN					
	Série 3 Repet 15 M2		Série 3 Repet 20				
ABDOS CRUNCH		SUPERMAN					
	Série 3 Repet 20		Série 3 Temps 30 sec				
GAINAGE							
	Série 3 Temps 30 sec						

M...= Numéro de la machine à utiliser