
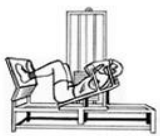


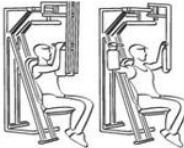

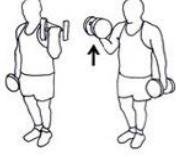

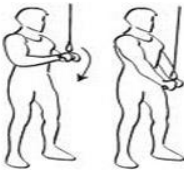


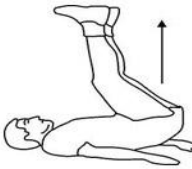




# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 1

## ENTRETIEN MUSCULAIRE ET CARDIO - 2 séances-

Séance 1		Séance 2					
<b>Vélo</b>	15 min	<b>Elliptique</b>	15 min				
<b>Tapis de course</b>	15 min	<b>Rameur</b>	15 min				
TIRAGE VERTICAL GUIDÉ		PRESSE JAMBE					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M5		M8				
PRESSE PEC		LEG EXTENSION					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M3		M9				
BUTTERFLY		LEG CURL					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M6		M12				
BICEPS HALTERES		DEVELOPPE EPAULE					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
			M7				
TRICEPS POULIE PRONATION		ELEVATION LATERAL GUIDE					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M10-11		M13				
ABDOS CRUNCH		ABDOS RELEVÉ DE BASSIN					
	Série 3		Série 3				
	Repet 20		Repet 20				
GAINAGE		CHAISE LOMBAIRE					
	Série 3		Série 3				
	Temps 30 sec		Temps 30 sec				

RPM = Nombre de tours par minute

M...= Numéro de la machine à utiliser