
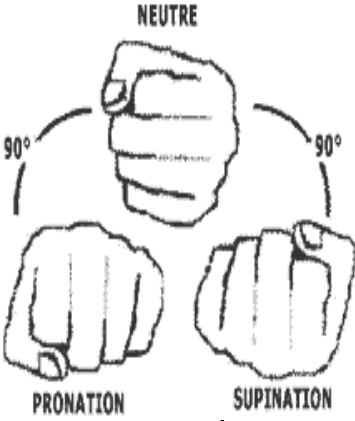


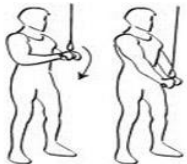





PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 1

Prise de masse musculaire générale - 1 séance

Séance 1		Séance 2		Séance 3		INFO MUSCU	
Echauffement	5 min						
TIRAGE VERTICAL MACHINE							
	Série 4						
	Repet 12						
	M5						
PRESSE PECTORAUX							
	Série 4						
	Repet 12						
	M3						
BiCEPS GUIDE							
	Série 4						
	Repet 12						
	M2						
TRICEPS POULIE PRONATION							
	Série 4						
	Repet 12						
	M10/11						
PRESSE JAMBE							
	Série 4						
	Repet 12						
	M8						
LEG EXTENSION							
	Série 3						
	Repet 12						
	M9						
ABDOS CRUNCH							
	Série 4						
	Repet 20						

Si une des machines n'est pas disponible demandez à tourner avec celui qui l'utilise -----M= Numéro de la machine

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 1

Prise de masse musculaire générale - 1 séance