


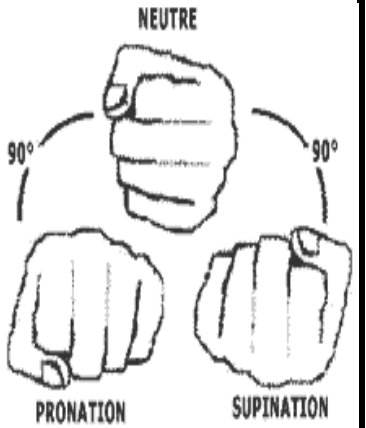

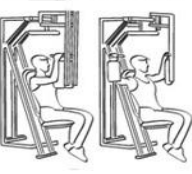





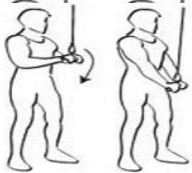

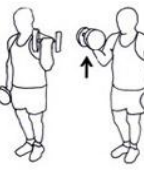






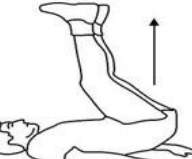



PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 1

Prise de masse musculaire générale - 3 séances -

| Séance 1 | | Séance 2 | | Séance 3 | | INFO MUSCU | |
|---|----------------------------------|---|-------------------------------------|--|----------------------------------|---|--|
| Echauffement | 5 min | Echauffement | 5 min | Echauffement | 5 min | | |
| TIRAGE VERTICAL GUIDÉ | | PRESSE PECTORAUX | | PRESSE JAMBE | | PRISE DE BARRE | |
|  | Série 4 Repet 12 M5 |  | Série 4 Repet 12 M3 |  | Série 4 Repet 12 M8 |  | |
| TIRAGE VERTICAL NUQUE | | BUTTERFLY | | LEG EXTENSION | | | |
|  | Série 4 Repet 12 M10 |  | Série 4 Repet 12 M6 |  | Série 4 Repet 12 M9 | | |
| TIRAGE HORIZONTAL GUIDE | | PULL OVER | | LEG CURL | | | |
|  | Série 3 Repet 12 M4 |  | Série 3 Repet 12 |  | Série 4 Repet 12 M12 | | |
| BiCEPS GUIDE | | TRICEPS POULIE PRONATION | | DEVELOPPE EPAULE GUIDE | | | |
|  | Série 4 Repet 12 M2 |  | Série 4 Repet 12 M10/11 |  | Série 4 Repet 12 M7 | | |
| BICEPS HALTERES | | TRICEPS POULIE SUPINATION | | ELEVATION LATERAL GUIDE | | | |
|  | Série 4 Repet 12 |  | Série 4 Repet 12 M10/11 |  | Série 4 Repet 12 M13 | | |
| GAINAGE | | ABDOS CRUNCH | | GAINAGE | | | |
|  | Série 3 Temps 20 SEC |  | Série 3 Repet 20 |  | Série 3 Temps 20 SEC | | |
| ABDOS CRUNCH | | RELEVÉ DE BASSIN | | CHAISE A LOMBAIRE | | | |
|  | Série 3 Repet 20 |  | Série 3 Repet 20 |  | Série 3 Repet 20 M15 | | |

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