


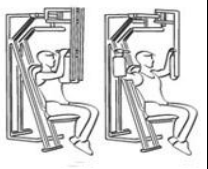

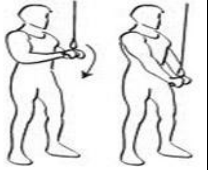
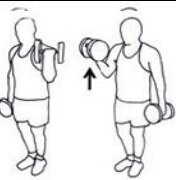









PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 1

Minceur et renforcement musculaire haut du corps - 2 séances

Séance 1		Séance 2					
Vélo	15 min	KRANCK CYCLE	15min				
Tapis de course	15 min	Elliptique	15min				
TIRAGE DOS GUIDÉ		PRESSE PEC					
	Série 5 Repet 15 M5		Série 5 Repet 15 M3				
TIRAGE HORIZONTAL		BUTTERFLY					
	Série 4 Repet 15 M4		Série 4 Repet 15 M6				
BICEPS GUIDE		TRICEPS POULIE PRONATION					
	Série 5 Repet 15 M2		Série 5 Repet 15 M10/11				
BICEPS HALTERES		TRICEPS POULIE CORDE					
	Série 4 Repet 15		Série 4 Repet 15 M10/11				
DEVELOPPE EPAULE		Elevation latéral					
	Série 5 Repet 15 M7		Série 5 Repet 15				
ABDOS CRUNCH		RELEVÉ DE BASSIN					
	Série 4 Repet 20		Série 4 Repet 20				
GAINAGE		SUPERMAN					
	Série 3 Temps 30 sec	 MAINTENIR LA POSITION	Série 3 Temps 30 sec				

RPM = Nombre de tours par minutes N°= Numéro de la machine à utiliser