


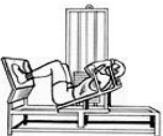





PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 1

Minceur et renforcement musculaire Général -1 séance-

Séance 1							
Vélo	20 min						
Tapis de course	20 min						
TIRAGE POITRINE GUIDE							
	Série 4						
	Repet 15						
	M5						
PRESSE PEC							
	Série 4						
	Repet 15						
	M3						
DEVELOPPE EPAULE							
	Série 4						
	Repet 15						
	M7						
PRESSE JAMBE							
	Série 4						
	Repet 15						
	M8						
LEG EXTENSION							
	Série 4						
	Repet 15						
	M9						
ABDOS CRUNCH							
	Série 3						
	Repet 20						
GAINAGE							
	Série 3						
	Temps 30 sec						

RPM = Nombre de tours par minutes