








PROGRAMME D'ENTRAINEMENT TRAINING ZONE -NIVEAU- CIRCUIT MINCEUR GÉNÉRAL

Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
Vélo	10Min						
CADENCE	65 RPM						
RAMEUR	10 MIN						
CADENCE							
TIRAGE DOS TRX							
	Série 1						
	Repet 15						
TIRAGE EPAULE KETTLEBELL							
	Série 1						
	Repet 15						
SQUATT AVEC MEDECINE BALL							
	Série 1						
	Repet 15						
DIPS TRICEPS -JUMP BOX-							
	Série 1						
	Repet 15						
TRACTIONS OU POMPES							
	Série 1		Série 1				
	Repet MAX		Repet MAX				
CRUNCH ABMAT							
	Série 1						
	Repet MAX						

RPM = Nombre de tours par minutes