
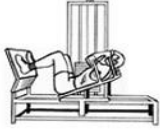






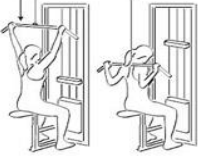
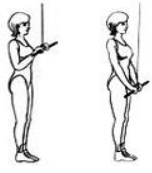



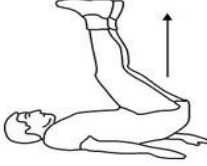







# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Minceur et renforcement musculaire général e - 3 séances-

Séance 1		Séance 2		Séance 3			
Vélo	20 min	Elliptique	20 min	kranck cycle	15 min		
Tapis de course	15 min	Vélo	15 min	Tapis	20 min		
TIRAGE DOS HORIZONTAL		PRESSE JAMBE		PRESSE PEC			
	Série 4 Repet 15 M4		Série 4 Repet 15 M8		Série 4 Repet 15 M3		
TIRAGE DOS VERTICAL		LEG EXTENSION		BUTTERFLY			
	Série 3 Repet 15 M5		Série 4 Repet 15 M9		Série 3 Repet 15 M6		
PRESSE PEC		ABDUCTEUR		TIRAGE NUQUE			
	Série 4 Repet 15 M3		Série 4 Repet 15 M21		Série 4 Repet 15 M10		
TRICEPS		ADDUCTEUR		DEVELOPPE EPAULE			
	Série 3 Repet 15 M10/11		Série 4 Repet 15 M22		Série 4 Repet 15 M7		
BICEPS GUIDE		RELEVE DE BASSIN		ABDOS CRUNCH			
	Série 3 Repet 15 M2		Série 3 Repet 20		Série 3 Repet 20		
ABDOS CRUNCH		SUPERMAN		GAINAGE			
	Série 3 Repet 20	 <b>MAINTENIR LA POSITION</b>	Série 3 Temps 30 sec		Série 3 Temps 30 sec		
GAINAGE							
	Série 3 Temps 30 sec						

M...= Numéro de la machine à utiliser

RPM : Nbre de tours par minute