

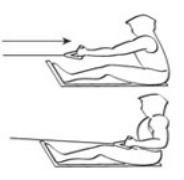





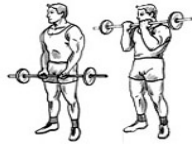


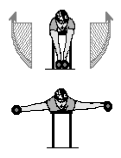




PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTERMEDIAIRE

Entretien musculaire - 2 à 4 séances-

Séance 1		Séance 2			
Echauffement :		Echauffement:			
CARDIO	10 min	CARDIO	10 min		
MOBILISATION ARTICULAIRE	5 min	MOBILISATION ARTICULAIRE	5 min		
TRACTION MACHINE OU LIBRE		SQUAT GUIDE OU LIBRE			
	Série 4 Repet 10		Série 4 Repet 10		
ROWING NON GUIDE		LEG EXTENSION			
	Série 4 Repet 10		Série 3 Repet 12 M9		
DEVELOPPE COUCHE		LEG CURL			
	Série 3 Repet 10		Série 3 Repet 12 M12		
DEVELOPPE INCLINE		HIP THRUST			
	Série 4 Repet 15		Série 4 Repet 12		
BICEPS BARRE		DEV EPAULE HALTERE			
	Série 4 Repet 10		Série 4 Repet 10		
EXTENSION TRICEPS REVERSE		OISEAU			
	Série 3 Repet 10		Série 4 Repet 12		
CRUNCH		GAINAGE			
	Série 3 Repet 15		Série 3 Temps 30 SEC		

Vous pouvez ajouter 10 minutes de cardio à faible intensité (en fin de séance) si besoin ou envie.