


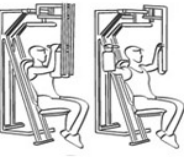












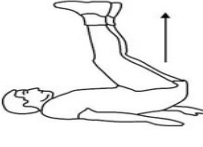



# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT DEBUTANT

Minceur et Perte de poids - 3 séances -

Séance 1		Séance 2		Séance 3			
<b>Echauffement :</b>		<b>Echauffement :</b>		<b>Echauffement :</b>			
CARDIO	10 min	CARDIO	10 min	CARDIO	10 min		
MOBILISATION ARTICULAIRE	5 min	MOBILISATION ARTICULAIRE	5 min	MOBILISATION ARTICULAIRE	5 min		
PRESSE PEC		PRESSE JAMBE		TIRAGE VERTICALE GUIDE			
	Série 4 Repet 15 M3		Série 4 Repet 15 M8		Série 4 Repet 15 M5		
BUTTERFLY		LEG EXTENSION		TIRAGE POITRINE			
	Série 3 Repet 15 M6		Série 3 Repet 15 M9		Série 4 Repet 15 M 10		
BICEPS HALTERES		LEG CURL		TIRAGE HORIZONTAL GUIDE			
	Série 4 Repet 15		Série 3 Repet 15 M12		Série 3 Repet 15 M4		
DEVELOPPE EPAULE		ABDUCTEUR		TRICEPS POULIE CORDE			
	Série 4 Repet 15 M7		Série 4 Repet 15 M21		Série 3 Repet 15 M10-11		
ELEVATION LATERAL GUIDE		ADDUCTEUR		TRICEPS POULIE PRONATION			
	Série 3 Repet 15 M13		Série 4 Repet 15 M22		Série 3 Repet 15 M10-11		
ABDOS CRUNCH		ABDOS RELEVÉ DE BASSIN		GAINAGE			
	Série 3 Repet 20		Série 3 Repet 20		Série 3 Temps 30 sec		

Entre 15 et 30 minutes de cardio selon vos objectifs  
ps: variez les appareils cardio à chaque séance