
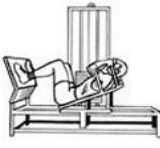


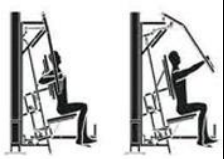

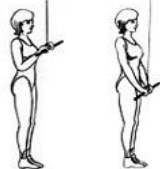








# PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 1

Entretien cardio et musculaire général - 2 séances-

Séance 1		Séance 2					
<b>Vélo</b> Intensité	15 min	<b>Elliptique</b> Intensité	15 min				
<b>Tapis de course</b> Intensité	15 min	<b>Vélo</b> Intensité	15 min				
TIRAGE HORIZONTAL GUIDE		PRESSE JAMBE					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M4		M8				
TIRAGE POITRINE GUIDE		LEG EXTENSION					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M5		M9				
PRESSE PEC		ABDUCTEUR					
	Série 4		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M3		M21				
TRICEPS POULIE		ADDUCTEUR					
	Série 3		Série 4				
	Repet 15		Repet 15				
	M10-11		M22				
BICEPS GUIDE		RELEVÉ DE BASSIN					
	Série 3		Série 3				
	Repet 15		Repet 20				
	M2						
RELEVÉ DE BUSTE		LOMBAIRE					
	Série 3		Série 3				
	Repet 20		Temps 30 sec				
			M15				
GAINAGE							
	Série 3						
	Temps 30 sec						

RPM=Nombre de répétitions en 1 minute

M = Numéro de la machine à utiliser