

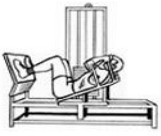




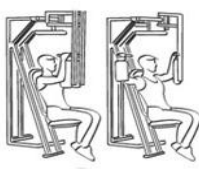
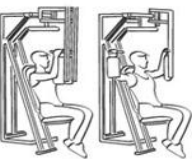



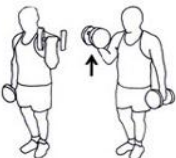




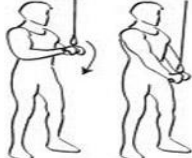

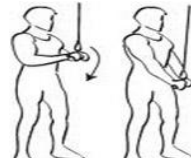







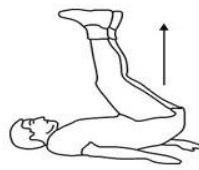


PROGRAMME D'ENTRAINEMENT NIVEAU 1

Renforcement musculaire Général - 4 séances-

Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4	
ECHAUFFEMENT	10 MIN	ECHAUFFEMENT	10 MIN	ECHAUFFEMENT	10 MIN	ECHAUFFEMENT	10 MIN
DEVELOPPE COUCHE GUIDE		TIRAGE DOS GUIDE		PRESSE JAMBE		PRESSE PEC	
	Série 4 Repet 15 M14		Série 4 Repet 15 M5		Série 4 Repet 15 M8		Série 4 Repet 15 M3
PRESSE PECTORAUX		TIRAGE POITRINE		LEG EXTENSION		BUTTERFLY	
	Série 4 Repet 15 M3		Série 4 Repet 15 M10		Série 4 Repet 15 M9		Série 3 Repet 15 M6
BUTTERFLY		TIRAGE HORIZONTAL GUIDE		LEG CURL		TIRAGE POITRINE	
	Série 3 Repet 15 M6		Série 3 Repet 15 M4		Série 4 Repet 15 M12		Série 4 Repet 15 M10
BICEPS HALTERES		TRICEPS POULIE SUPINATION		DEVELOPPE EPAULE		TIRAGE HORIZONTAL GUIDE	
	Série 4 Repet 15		Série 4 Repet 15 M10/11		Série 4 Repet 15 M7		Série 3 Repet 15 M4
BICEPS GUIDE		TRICEPS POULIE PRONATION		ELEVATION LATERAL GUIDE		TRICEPS POULIE PRONATION	
	Série 4 Repet 15 M2		Série 4 Repet 15 M10/11		Série 4 Repet 15 M13		Série 4 Repet 15 M10/11
ABDOS CRUNCH		ABDOS PLANCHE		ABDOS RELEVÉ DE BASSIN		ABDOS CRUNCH	
	Série 3 Repet 20		Série 3 Repet 20 M16		Série 3 Repet 20		Série 3 Repet 20
GAINAGE		GAINAGE		CHAISE LOMBAIRE		ABDOS RELEVÉ DE BASSIN	
	Série 3 Temps 30 sec		Série 3 Temps 30 sec		Série 3 Temps 30 sec M15		Série 3 Repet 20

RPM = Nombre de tours par minute

N° = Numéro de la machine à utiliser