

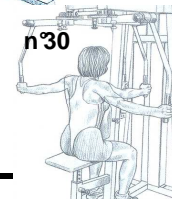
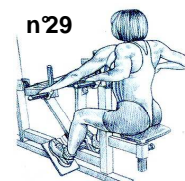
OBJECTIF :
Tonification (accent bas du corps)

BILAN SANTE :
ok

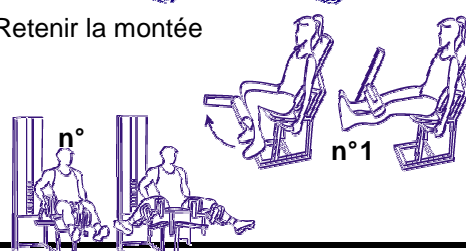
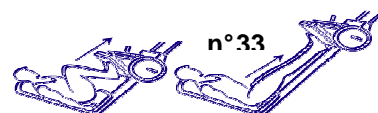
SEANCES : 2 séances à alterner 3X dans la semaine

Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7
Cuisses Fessiers Abdos Dorsaux Pectoraux	Cuisses Fessiers Abdos Dorsaux Triceps					

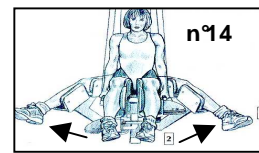
	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Développé couché	21				En prise large
Développé incliné	25				
Butterfly	31				
Presse pectorale	26	4	20à30	30"	
Pullover					
Pull over					
Poulie vis à vis	10				
Ecartés couché					
DORSAUX :					
Tractions barre fixe					En prise large Buste collé au banc
Tirage vertical devant	7				
Tirage vertical supination	7				
Rowing machine	29	4	20à30	30"	
Rowing barre					
Butterfly inversé	30	4	20à30	30"	
Rowing 1 bras					
Ext.lombaire au banc	11				
Bucheron					
EPAULES :					
Elevations frontales					
Presse à épaules	23				
développé nuk cadre guidé	27				
Rowing menton poulie	9				
Rowing menton barre					
Elevations latérales					
Poulie vis à vis croisées					
Elevations postérieures					



	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
CUISSES :					
Squat	24				Retenir la montée
Presse	33	4	20à30	30"	
Leg extension	1	3	20à30	30"	
Leg curl assis	13	3	20à30	30"	
Soulevé terre jam. tendues					
Adducteur machine	15	4	20à30	30"	
leg extension	33				
Hack squat	32				



FESSIERS :				
Abducteurs machine	14	4	20à30	30"
Abducteurs debout	19			
Extension fessier machine	2	4	20à30	alt
Extension fessier debout	3			

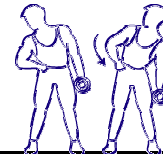


ABDOMINAUX :				
Machine abdo	20	2	30	30"
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc inclin€	16			
Crunch au sol	17	2	max	30"
Relevé de bassin au sol	17	2	max	30"
Crunch en oblique (genoux c	17			
inclinaison buste à la poulie	10	2	20à30	alt
Gainage coudes	17	2	30"à1'	30"



Retenir la descente

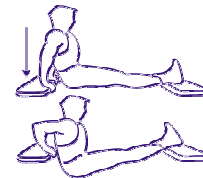
Bassin fixé
En iso (statique)



TRICEPS :				
Dips	4			
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back				
Dips dos au banc		4	20à30	30"
Extensions poulie corde	8			
Kick back				



Pieds au sol



BICEPS :				
Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltères assis				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie basse	10			
curl haltère prise marteau				
poulie vis à vis	10			
Curl 1 bras concentré				

MOLLETS :				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			

AVANT BRAS :				
Flexion barre				
Extension barre				