

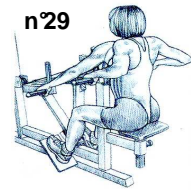
<b>OBJECTIF :</b> Perte adipeuse tonification (accent bas du corps et triceps)	<b>BILAN SANTE :</b> ok
--	----------------------------

**SEANCES :**

<b>Séance 1</b>	<b>Séance 2</b>	<b>Séance 3</b>	<b>Séance 4</b>	<b>Séance 5</b>	<b>Séance 6</b>	<b>Séance 7</b>
Cardio Abdos Fessiers	Dorsaux Cuiss/Fess Abdos Triceps		<b>2 séances :</b> 1 cardio+abdos 1 muscu		Penser aux étirements en fin de séance!	

**ECHAUFFEMENT /CARDIO :** 45 minutes en intensité constante et régulière (mode manuel) (rythme "confortable") sur machine(s) au choix.

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
<b>PECTORAUX :</b>					
Développé couché	21				
Développé incliné	25				
Presse pectorale	26				
Butterfly	31				
Pullover					
Ecarté couché					
Ecarté incliné					
Poulie vis à vis	10				
<b>DORSAUX :</b>					
Tractions barre fixe					
Tirage vertical nuque	7				
Tirage vertical poitrine	7				
Rowing machine	29	4	20à30	30"	Buste collé au banc Les coudes hauteur des épaules
Rowing barre	24				
Rowing 1 bras					
Butterfly inversé	30				
Extension lombaire banc	11				
T barre	28				
<b>EPAULES :</b>					
Développé nuque	22				
Développé devant	22				
Développé haltères					
Presse à épaules	23				
Rowing menton poulie	9				
Elevations latérales					
Elevations antérieures					
Elevations postérieures					



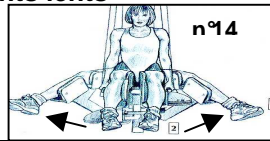
	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
<b>CUISSES :</b>					
Squat	24				
Presse	33	4	20à30	30"	
Leg extension	1				
Leg curl assis	13				
Hack squat	32				
Adducteur machine	15	4	20à30	30"	Buste redressé 
Hack squat	32				
Fentes					

Soulevé terre jam. tendues				



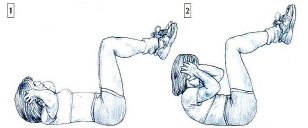
<b>FESSIERS :</b>				
Abducteurs machine	14	4	20à30	30"
Abducteurs debout	3			
Extension fessier machine	2			
Extension fessier debout	3			

Mouvements lents



<b>ABDOMINAUX :</b>				
Machine abdo	20			
Relevé genoux à la chaise	4			
Relevé buste au banc incliné	16			
Crunch au sol jambe à 90°	17	4	max	30"
Relevé de bassin au sol	17			
Crunch en oblique (genoux c)	17			
Relevé de buste au banc 90	19			
Gainage coudes	17	4	30"à1'	30"

Pieds contre le mur



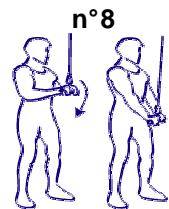
Mouvements lents



Sur les genoux pour commencer

<b>TRICEPS :</b>				
Dips a la chaise	4			
Dév. couché prise serrée	21			
Barre au front				
Kick back				
Extensions poulie barre	8	4	20à30	30"
Extensions poulie corde	8			

Paumes de mains vers l'avant  
Les coudes restent en bas



<b>BICEPS :</b>				
Curl machine	6			
Curl barre				
Curl haltères				
Curl Larry Scott	5			
Curl poulie	9			
curl prise marteau				
Curl en pronation				

<b>MOLLETS :</b>				
Extensions a la presse	33			
Mollets assis	12			

<b>AVANT BRAS :</b>				
Flexion barre				
Extension barre				