

Programme musculation : 2 séances

ECHAUFFEMENT : 10 min Vélo Elliptique

<i>SEANCE 1 → Haut Du Corps</i>				
EXERCICE	SERIES	REPS	REPOS	REMARQUES
Tirage Vertical Supination	4	8	2'	
Tirage Horizontal Corne	4	10	1'30	
Développé Couché Guidé	4	10	1'15	
Dvp Epaules Machine	4	10	1'45	
Triceps Poulie	3	10	1'45	
Biceps Haltère Rotation	4	30''	1'	
Cardio au choix	1	10-20'		

<i>SEANCE 2 → Bas Du Corps</i>				
EXERCICE	SERIES	REPS	REPOS	REMARQUES
Fentes Haltères	4	8/côté	1'30	
Presse à Cuisses	4	10	1'30	
KickBack Machine	4	8/côté	1'15	
Leg Extension	3	10	1'45	
Leg Curl	3	10	1'45	
Mollets Assis	4	20	1'	
Cardio au choix	1	10-20'		