

SEANCES :

Cardio : 40 minutes en effort continu puis enchaîner avec un circuit 3 tours, 1 min de recup en fin de circuit.

Effectuer les exercices enchainés dans l'ordre les uns derriere les autres sans temps de repos.

Nombres de tour de circuit : 3 tours
 Temps de repos en fin de tour : 30"

ORDRE	EXERCICE	n°	Répét.	Temps	Commentaires :
CIRCUIT 1 :					
1er	Squat haltères		20à30		
2ème	Dev. Couché haltère		20à30		
3ème	Rowing machine		20à30		
4ème	Crunch au banc		max		
5ème	Developpé halt epaul		20à30		
6ème	Fentes alternées		20alt		
7ème	Curl barre		20à30		
8ème	Dips dos au banc		20à30		
CIRCUIT 2:					
1er	Presse		20à30		
2ème	Pompes		20à30		
3ème	Oiseaux aux haltères		20à30		
4ème	Relevés de bassin		max		
5ème	Ischios machines		20à30		
6ème	Curl haltères		20à30		
7ème	Barre au front		20à30		
8ème	Gainage coudes		30"à1'		