

OBJECTIF : Renforcement général sans matériel (haltères éventuellement)	BILAN SANTE : Ok
--	----------------------------

Renouvellement du programme à partir du : séance 1 à 3 fois / semaine **Prog n° 1**

Séance 1					
Pectoraux Dorsaux Cuisses Bras Epaules Abdos		Programme renforcement général en full body			Penser aux étirements en fin de séance!

ECHAUFFEMENT /CARDIO :

	N°	Séries	Répét.	Repos	Commentaires :
PECTORAUX :					
Pompes		3	15à20	1min	"gainer" le bassin sur genoux
Pompes serrées		3	max	1min	
DORSAUX :					
Oiseaux face au sol		3	20	1min	Face au sol, bras en ouverture Buste penché
Retropulsions		3	max	30"	
CUISSES :					
Squat aux haltères		3	20	1min	Dos plat Cuisses+buste dans le prolongement
Leg curl sur genoux		3	10à15	1min	
TRICEPS :					
Dips de dos		3	15à20	1min	Les fesses passent au raz du support Le coude reste en arrière
Kick back		3	20	alt	
BICEPS :					
Curl		3	15à20	1min	Avec haltères de préférence Paumes de mains vers l'avant
Curl en pronation		3	20	alt	
EPAULES :					
Développé assis		3	20	1min	Avec haltères de préférence Assis
Elevations latérales		3	20	1min	
ABDOMINAUX :					
Crunch au sol		3	20à30	30"	Menton vers le plafond Bas du dos enroulé
Gainage coudes		3	30"à1'	30"	

Tous ces exercices sont expliqués sur la page des exercices sans matériel sur :
<http://www.abcdelamusculaton.com>