

MERCI DE RANGER LE MATERIEL

UTILISATION D'UNE SERVIETTE

DORSAUX	Rowing assis	Répétitions			Repos
	④ Tirage avant	Répétitions	15 12 10	20/25/30kg	1' Repos
	Rowing penché	Répétitions			Repos
LOMBAIRE	⑦ Banc lombaire	Répétitions	10		1' Repos
		Séries	3		
EPAULES	Développé nuque	Répétitions			Repos
	Elevation latérale	Répétitions			Repos
	Oiseau	Répétitions			Repos
	Rowing menton	Répétitions			Repos
	Développé guidé	Répétitions			Repos
	① elevation	Répétitions	15		1' Repos
		Séries	3		
BICEPS	Flexion barre EZ	Répétitions			Repos
	Corde	Répétitions			Repos

BICEPS	Larry Scott	Répétitions			Repos
	Flexion avec H.	Répétitions			Repos
TRICEPS	⑥ Dips	Répétitions	15		Repos
		Séries	3		
	Barre EZ front	Répétitions			Repos
		Séries			
	Poulie	Répétitions			Repos
		Séries			
JAMBES	Haltere nuque	Répétitions			Repos
		Séries			
	Kick back	Répétitions			Repos
		Séries			
	Développé couché prise serrée	Répétitions			Repos
	Séries				
JAMBES	Soulevé de terre	Répétitions			Repos
		Séries			
	Squat	Répétitions			Repos
	Séries				
JAMBES	Presse	Répétitions			Repos
		Séries			
JAMBES	Leg extension	Répétitions			Repos
	Séries				

SÉANCES

JAMBES	Ischios debout		Répétitions			Repos
			Séries			
	Ischios allongé		Répétitions			Repos
			Séries			
	Fente		Répétitions	15	1'	Repos
			Séries	3		
	Assis		Répétitions			Repos
			Séries			
CEINTURE PELVIENNE	Abducteurs		Répétitions			Repos
			Séries			
	Adducteurs		Répétitions			Repos
			Séries			
	Hip machine		Répétitions			Repos
			Séries			
ABDOS	Master Gluteus		Répétitions			Repos
			Séries			
			Répétitions			Repos
			Séries			
			Répétitions	15		Repos
			Séries			
	CRUNCH sur SOL		Répétitions	15 EXPIRER à fond		Repos
			Séries	3		
	CRUNCH Machine		Répétitions	15 10kg	1'	Repos
			Séries	3		

	TAPIS	Programme				
		Niveau		Durée		
	PEDALO	Programme				
		Niveau		Durée		
	ELLIPTIC	Programme				
		Niveau		Durée		
	VELO	Programme				
		Niveau		Durée		
	RAMEUR	Programme	35 MV/min			
	2000 m	Niveau	128Watt	Durée	9'19"	
	STEPPER	Programme				
		Niveau		Durée		

Nom: ROBERT Prénom: GUILLAUME
 Date: 10/02/2009 3 x/sem Durée 1^h à 1^h30



Renouvellement:
 Objectif: Renforce le bas, les bras.
 1 séance jambe.

PECTORAUX	Développé Couché		Répétitions			Repos
			Séries			
	Développé Incliné		Répétitions			Repos
			Séries			
	Développé Assis		Répétitions			Repos
			Séries			
PECTORAUX	Halteries Écarté		Répétitions	15	5Kg	1' Repos
			Séries	3		
	Butterfly		Répétitions			Repos
			Séries			
			Répétitions			Repos
			Séries			
DORSAUX	Rowing 1 bras		Répétitions	15 12 10		1' Repos
			Séries	1 1 1		
	Traction		Répétitions	15 12 10	50/45/40	1'30 Repos
			Séries	1 1 1		
	Tirage nuque		Répétitions	15 Abaisser les épaules avant tirage		1' Repos
			Séries	3		
DORSAUX	Tirage bas		Répétitions	15	15Kg	1' Repos
			Séries	3		