

PLAN D'ENTRAINEMENT POUR REMISE EN FORME

NOM _____ Prénom _____	n° mach.	cadence	1) séries 2) répétit 3) kg	Date modif poids	Date modif poids	Date modif poids	Date modif poids
CARDIO							
Début VELO 5'à 10'							
POITRINE – PECTORAUX							
- Développés couchés guidés	1	lente	2x15x10				
- Développés couchés banc	2	"	2x10x14				
- Développés inclinés banc	3	"	2x10x10				
- Butterfly machine	4	"	2x15x10				
- Pull Over machine prise large)	(5	"	2x15x15				
- Pull Over machine prise étroite)	(5	"	2x15x15				
EPAULES – DELTOIDES							
- Elévations latérales	6	lente	1x15x05				
- Elévations verticales (tour)	7	"					
- Développés nuque	1	"					
BRAS – BICEPS							
- Avant bras sur bras (tour)	7	lente	2x15x07				
BRAS – TRICEPS							
- Extensions des avant-bras (tour).	8	lente	2x15x10				
DOS – DORSAUX							
- Tirage arrière nuque)	9	lente	5x15x15				
- Tirage devant visage)	9	"					
- Rowing horizontal	10	"	2x15x15				
- Butterfly machine	4	"					
Fin RAMEURS 5'à10'							
FESSIERS – HANCHES							
- Abduction machine	11	rapide	3x30x20	5x50x50			
- Adduction machine	12	"	3x30x20	5x50x50			
- Hip machine Adduction) DG	(13	"	2x20x20				
- Hip machine Abductions) DG	(13	"	2x20x20				
- Hip machine-élévations arrières jambes) DG	(13	"	2x20x20				
- Banc à fessiers-couché DG	14	"	2x30x30				
Fin SKI Slalom ELLYPTIQUE Fonds							
CUISSES							
- Hack squat Position Allongée)	15	Rapide	3x15x05				
- Presse horizontale Position Assise)	16	Rapide	2x25x30				
- Leg extension	17	"	2x15x07				
- Ischios jambiers	18	"	4x15x07				
Fin ESCALIERS 2' à 5'							
ABDOMINAUX							
- Machine abdominale Jambes/tronc	19	Lente	3x30x25				
- Machine abdo-lombaires Tronc/jambes	20	"	3x30x35				
- Banc incliné Tronc/jambes	21	"	3x30x00				
- Relevés buste au banc crunch	22	"	3x20x00				
- Planche abdo relevés jambes pliées	23	"	3x15x00				
- Barres parallèl- Relevés jamb pliées vers buste	24	"	3x15x00				
OBLIQUES							
- Twist machine DG	25	Rapide	2x20x10				
- Rotation avec baton	-	"	1x100x00				
LOMBAIRES							
- Machine abdo lombaires	20	Lente	3x30x50				
- Banc lombaires	26	"	2x10x00				
MOLLETS Fin							
- Elévations sur pointe de pieds JOGGER marcher	25	Rapide	3x50x00				
5' à 10' courir							

POUR TOUS PROBLEMES, N'HESITEZ PAS A ME VOIR - BON COURAGE

Jean-Pierre