

<b>Séance 1</b>				
	<b>Exercice</b>	<b>Série</b>	<b>Répétition</b>	<b>Récupération (sec)</b>
	BARBEL BENCH PRESS	4	12	90
	SHOULDER PRESS TECHNOGYM	4	12	90
	PECTORAL BUTTERFLY TECHNOGYM	3	12	90
	DIPS	3	12	60
	CHEST FLY	3	10	60
	TRICEPS ETENSION	3	10	60
<b>Séance 2</b>				
	<b>Exercice</b>	<b>Série</b>	<b>Répétition</b>	<b>Récupération (sec)</b>
	PULL UP	3	MAX	90
	ROW PURE TECHNOGYM prise NEUTRE	4	12	60
	BICEPS CURL	3	12	60
	FACEPULL CABLE	3	12	90
	LAT PULLDOWN	3	10	60
	PLANK HOLD	3	60'	30"
<b>Séance 3</b>				
	<b>Exercice</b>	<b>Série</b>	<b>Répétition</b>	<b>Récupération (sec)</b>
	LEG RPRESS	4	12	90
	BARBEL BACK SQUAT	4	12	90
	LEG EXTENSION TECHNOGYM	3	12	90
	BACK RACK LUNGES	4	12	90
	ABDUCTION TECHNOGYM	3	10	60
	BOX STEP UP	3	10	60
<b>Séance 4</b>				
	<b>Exercice</b>	<b>Série</b>	<b>Répétition</b>	<b>Récupération (sec)</b>
	HIP THRUST TECHNOGYM	4	12	90
	ROMANIAN DEADLIFT	4	12	90
	LEGS CURL	3	12	90
	BACK EXTENSION	4	12	60
	ADDUCTION TECHNOGYM	3	10	60