SÉANCE DE MUSCULATION - PROGRAMME I

GRIMPÉ SUR SWISS BALL

Séries	Répétitions	Poids
3	12	Poids du corps

Instructions
Bien maintenir ton dos bien droit en fixant la sangle abdominale Souffler en ramenant la jambe

EXTENSION DES BRAS AVEC LÉGÈRE FLEX JAMBES

Séries	Répétitions	Poids
3	15	10 kg

Instructions
1. Maintenir la position en fixant les abdos 2. Les jambes sont légèrement fléchies 3. Garder les coudes fixes

TRACTION

Séries	Répétitions	Poids
3	5	Poids du corps

Instructions
1. Les mains écartées à la largeur des épaules en position de départ 2. Traction jusqu'au plus haut. Si trop difficile, ne pas redescendre jusqu'au bas mais à mi-mouvement.

TRAVAIL DÉVELOPPÉ AU SOL

Séries	Répétitions	Poids
3	12	2 x 12 kg 10, pied droit suivi de 10, pied gauche

Instructions
1. Souffler en poussant sur les mains

DEADLIFT SUR UNE JAMBE

Séries	Répétitions	Poids
3	10	Poids du corps

Instructions
1. Bas du dos bien droit 2. Descendre jusque au pieds en fléchissant la jambe d'appui.

POMPAGE «SPIDERMAN» INCLINÉ

Séries	Répétitions	Poids
3	10	Poids du corps

Instructions
1. Bien garder les abdos contractés pour cambré au minimum le dos.

Les photos sont issues du magazine Men's Health

Geoffrey Hannoteau
Personal Trainer
Geo's Training by Geoffrey Hannoteau
www.geoffreyhannoteau.be
Professeur d'éducation physique pour cours particuliers et collectifs
Personal Trainer