

Programme **TAILLE/CUISSES/FESSIERS**

NOM >>

Prénom >>


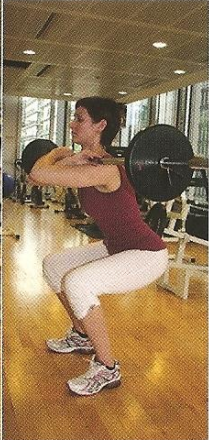
CLUB >>

Programme débuté le >>

SÉANCE À RÉALISER 2 FOIS PAR SEMAINE

Faire une autre séance, orientée sur le Haut du corps, une fois par semaine

DÉBUT DE LA SÉANCE >> 10 minutes d'échauffement cardio - **FIN DE LA SÉANCE** >> 10 minutes de retour au calme avec étirements

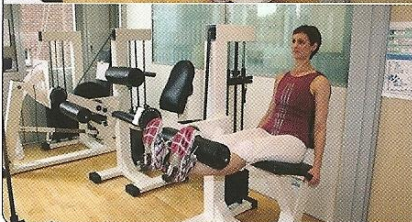



**CUISSES
FESSIERS**

**SQUAT BARRE
DEVANT**
(OU DERRIÈRE LA NUQUE)

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
5	12

RÉCUP.	CHARGES
1'	

CUISSES

LEG EXTENSION

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
30''	




CUISSES

**ADDUCTEURS
À LA MACHINE**




SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	20

RÉCUP.	CHARGES
45''	

**CUISSES
FESSIERS**

MARCHE EN FENTES
(OU FENTES SUR PLACE)

SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUP.	CHARGES
3	10 <small>DE CHAQUE CÔTÉ</small>	45''	

CUISSES

LEG CURL

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	12

RÉCUP.	CHARGES
30''	




FESSIERS

**ÉLÉVATION
UNE JAMBE DEBOUT
À LA POULIE**

SÉRIES	RÉPÉTITIONS
3	15 <small>DE CHAQUE CÔTÉ</small>

RÉCUP.	CHARGES
30''	

Programme **TAILLE/CUISSES/FESSIERS** SUITE ET FIN

CIRCUIT ABDOS/TAILLE

Faire 4 passages

	<p>ABDOMINAUX</p> <p>RELEVÉS DE BASSIN</p> <p>RÉPÉTITIONS</p> <p>15</p>		<p>ABDOMINAUX</p> <p>RELEVÉS DE BUSTE AVEC ROTATION</p> <p>RÉPÉTITIONS</p> <p>10 DE CHAQUE CÔTÉ</p>
		<p>ABDOMINAUX</p> <p>PLANCHE LATÉRALE</p> <p>DURÉE</p> <p>30''</p>	<p>ABDOMINAUX</p> <p>PLANCHE LATÉRALE</p> <p>DURÉE</p> <p>30''</p>

	<p>CARDIO</p> <p>FOOTING OU VÉLO</p> <p>DURÉE</p> <p>20' à 30'</p>
--	--



FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE
MUSCULATION FORCE ATHLÉTIQUE ET CULTURISME

ADRESSE >>> 7 rue Roland Martin - 94 500 Champigny-sur-Mame
 TEL >>> 01 55 09 14 25 - MAIL >>> contact@ffhmfac.fr - SITE WEB >>> www.ffhmfac.fr