

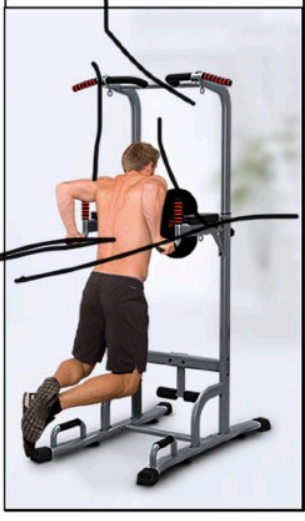






ATELIER CHAISE ROMAINE

Atelier n°1	BICEPS	TRICEPS	ABDOMINAUX
	<p data-bbox="750 715 1010 762"><i>Barre de traction</i></p>  <p data-bbox="741 1189 801 1241">◀</p>	<p data-bbox="1317 722 1393 770"><i>Dips</i></p> 	<p data-bbox="1682 715 1973 762"><i>Exercice abdominal</i></p> 

ATELIER: PRESSE

Atelier n°2	PRESSE	Muscles sollicités:	Vidéo de démonstration
		Quadriceps 	

ATELIER: « LEG CURL »

Atelier n°3

LEG CURL

Muscles sollicités

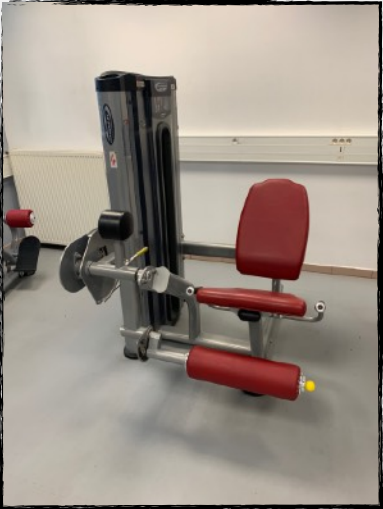

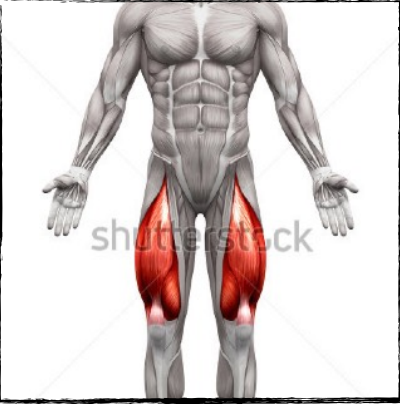

Voir la vidéo




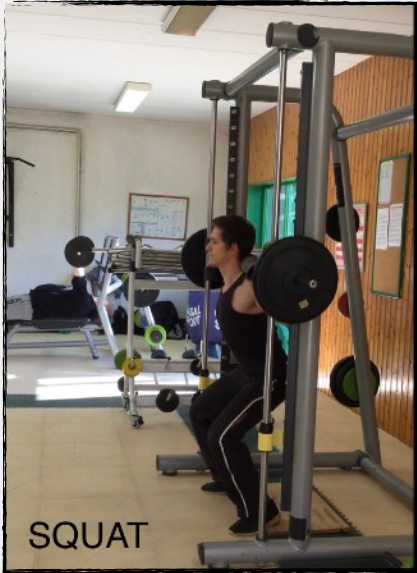
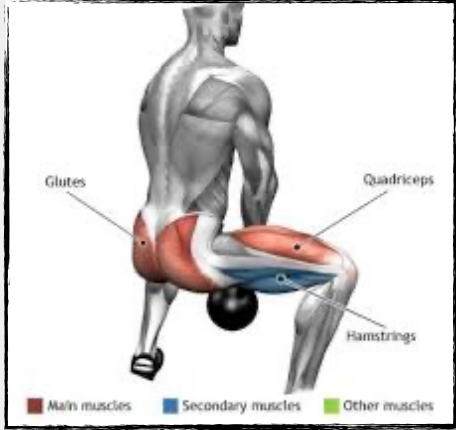

ISCHIO-JAMBIERS



ATELIER: « LEG EXTENSION »

Atelier n°4	LEG EXTENSION	Muscles sollicités	Voir la vidéo
		QUADRICEPS 	

ATELIER: « SQUAT »

Atelier n°5	SQUAT	Muscles sollicités	Voir la vidéo
	 <p>SQUAT</p>	 <p>Quadriceps et fessiers</p>	

ATELIER: PRESSE À DELTOIDES

Atelier n°6

**PRESSE À
DELTOIDES**

**Muscles
sollicités**

Voir la vidéo



k14778427 www.fotosearch.com

DELTOÏDES

ATELIER: CURLS ALTERNÉS ASSIS

Atelier n°7

**CURLS
ALTERNÉS
ASSIS**

**Muscles
sollicités**





**Voir la
vidéo**



BICEPS



ATELIER: BICEPS CURLS AU BANC LARRY SCOTT

Atelier n°8	PUPITRE À BICEPS	Muscles sollicités	Voir la vidéo
		 <p>BICEPS</p>	

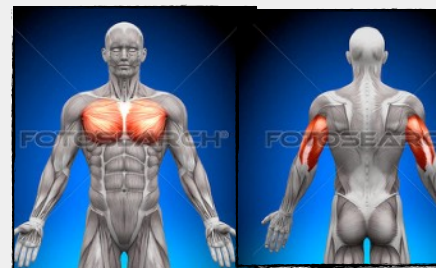
ATELIER: DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Atelier n°9

Développé
couché

Muscles
sollicités


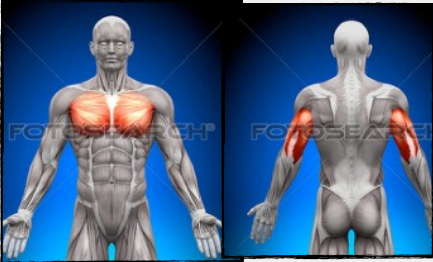
Voir la
vidéo







Pectoraux et triceps







ATELIER: PAPILLON

Atelier n°10	PAPILLON	Muscles sollicités	Voir la vidéo
	 <p>Papillon</p>	 <p>Pectoraux et triceps</p>	

ATELIER: POULIE HAUTE AVEC CORDE

Atelier n°11	POULIE HAUTE	Muscles sollicités	Voir la vidéo
		 <p>TRICEPS</p>	

ATELIER: POULIE HAUTE « LAT MACHINE »

<p>Atelier n°12</p>	<p>TIRAGE POULIE HAUTE (LAT MACHINE)</p>	<p>Muscles sollicités</p>	<p>Voir la vidéo</p>
	 <p>Tirage de poulie haute</p>	 <p>Grand dorsal</p>	

ATELIER: POULIE BASSE

Atelier n°13



**POULIE
BASSE**



**Muscles
sollicités**



BICEPS

Voir la vidéo



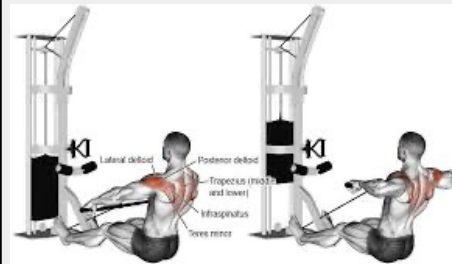
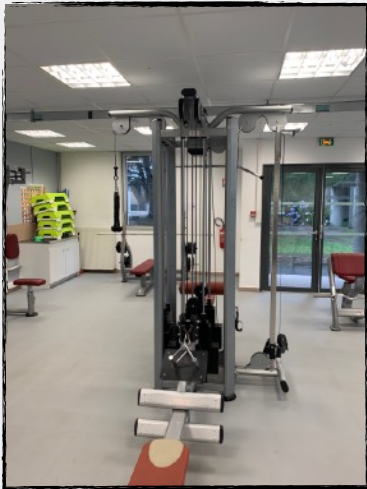
ATELIER: TIRAGE HORIZONTAL

Atelier n°14

**TIRAGE
HORIZONTAL
(RAMEUR)**

**Muscles
sollicités**


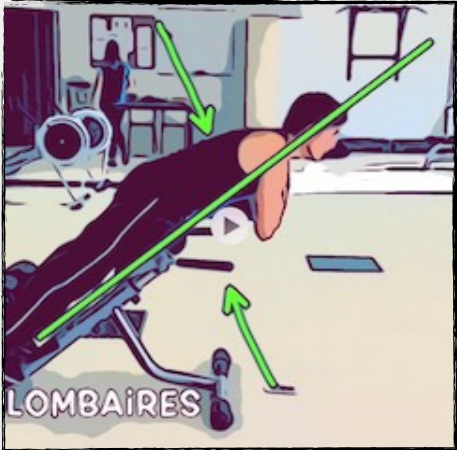
Voir la vidéo



**Dorsaux partie haute:
Rhomboïde, petit rond, grand
rond.**



ATELIER: EXTENSION DORSALE SUR BANC INCLINÉ

Atelier n°15	Extensions dorsales	Muscles sollicités	Voir la vidéo
	 <p>LOMBAIRES</p>	<p>Spinaux dorsaux</p> 