






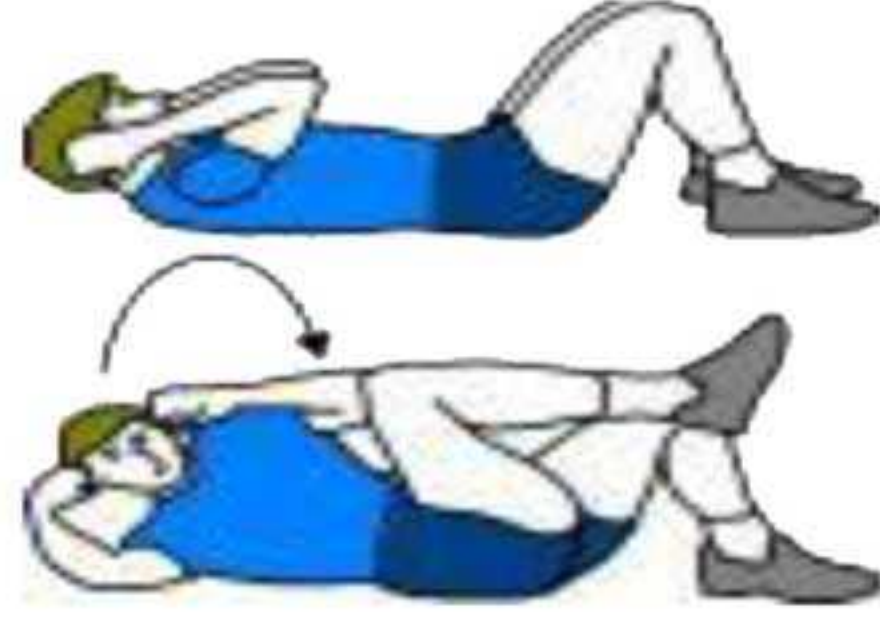
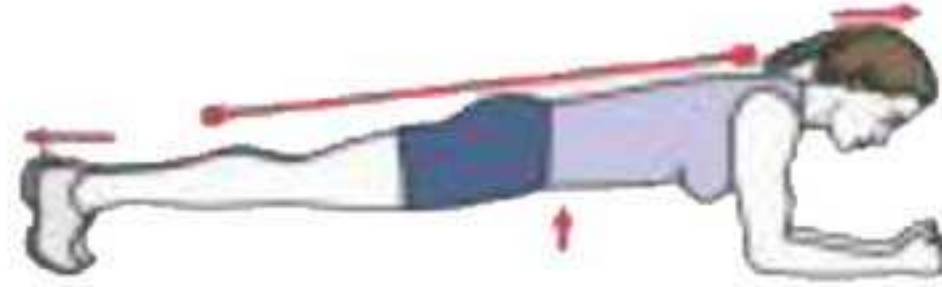


ENDURANCE-MISE EN FORME

Principaux muscles	Mouvement(s)	Tempo*	Volume:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
Quadriceps Fessiers		3-0-3	Charge: Série: 2 Rép:15 Repos: 30 sec						
Quadriceps		3-0-3	Charge: Série: 2 Rép:15 Repos: 30 sec						
ischio-jambiers		3-0-3	Charge: Série: 2 Rép:15 Repos: 30 sec						
Dos		3-0-3	Charge: Série: 2 Rép:15 Repos: 30 sec						
Pectoraux		3-0-3	Charge: Série: 2 Rép:15 Repos: 30 sec						
Épaules		3-0-3	Charge: Série: 2 Rép:15 Repos: 30 sec						
Abdominaux droit		3-0-3	Charge: Série: 2 Rép:15 Repos: 30 sec						

ENDURANCE-MISE EN FORME

Principaux muscles	Mouvement(s)	Tempo*	Série X Répétition Repos:	1	2	3	4	5	6
Abdos obliques		3-0-3	Charge: Série: 2 Rép:15 Repos: 30 sec						
Abdo transverse		i s o	Charge: Série: 2 Rép:30 sec. Repos: 30 sec						