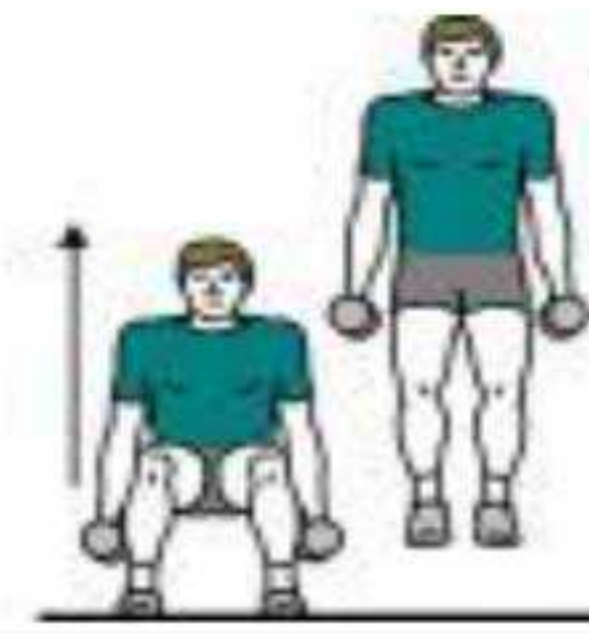
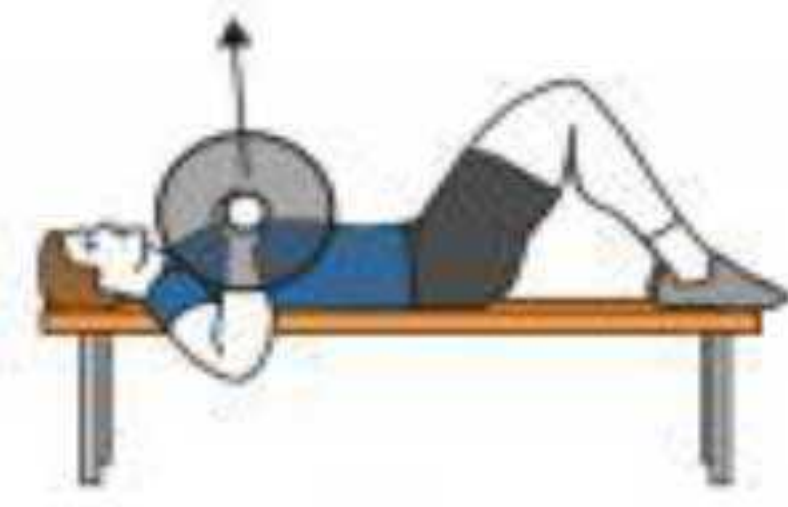
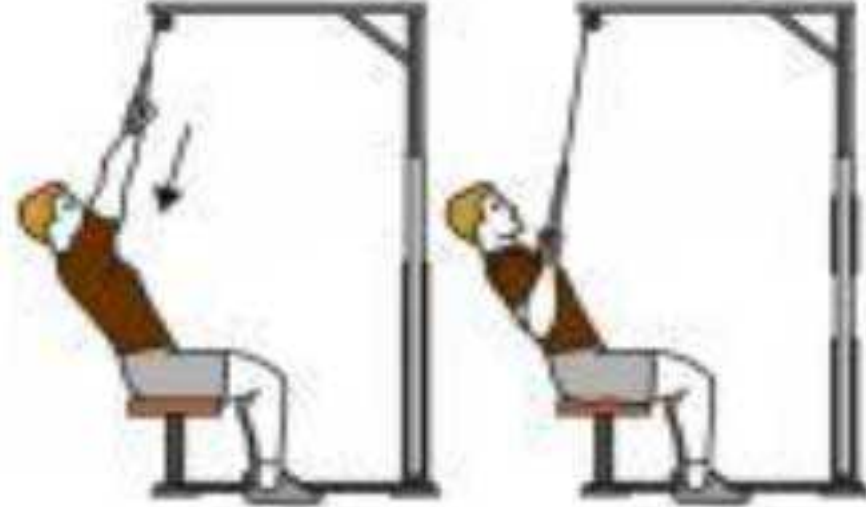



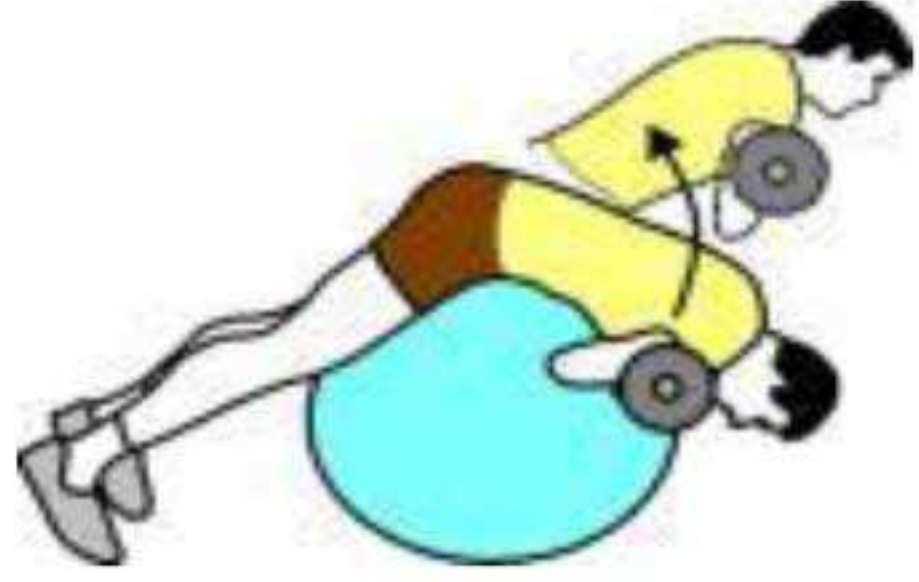




# FORCE ET PUISSANCE

	Principaux muscles	Mouvement(s)	Tempo*	Volume:	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6
J o u r  1	Quadriceps Fessiers		2-0-2	Charge: Série: 5 Rép:6 Repos: 2 min						
	Pectoraux		2-0-2	Charge: Série: 5 Rép:6 Repos: 2 min						
	Dos ( bas)		2-0-2	Charge: Série: 5 Rép:6 Repos: 2 min						
J o u r  2	Jambes		2-0-2	Charge: Série: 5 Rép:6 Repos: 2 min						
	Dos ( haut)		2-0-2	Charge: Série: 5 Rép:6 Repos: 2 min						
	Triceps		2-0-2	Charge: Série: 5 Rép:6 Repos: 2 min						

# FORCE ET PUISSANCE

	Principaux muscles	Mouvement(s)	Tempo*	Série X Répétition Repos:	1	2	3	4	5	6
J o u r  1  +  2	Lombaires		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:12 Repos: 30 min						
	Abdominaux droits		3-0-3	Charge: Série: 3 Rép:20 Repos: 30						
	Abdo transverse		i s o	Charge: Série: 2 Rép:30 sec. Repos: 30 sec						

\*Tempo : vitesse d'exécution pour le mouvement : aller- arrêt-retour