



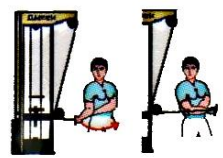
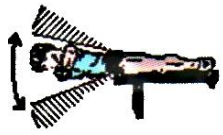




Exemple de séance d'entraînement de musculation

Séance type

Circuit training 1

N°	Exercices	Consignes	Charges
1	BONDISSEMENTS	Bondissements sur place	optimale 
2	OISEAUX	Couché sur un banc Remonter les coudes à l'horizontal, dans l'alignement des épaules	optimale 0,5 à 1,5 kg 
3	ABDOS	Corps "tendu" En appui sur les coudes	sans 
4	LOMBS	Ne pas descendre jusqu'à la poitrine Posture	sans 
5	ROTATEURS EXTERNES	Debout, à l'élastique, coude au corps	optimale 
6	LOMBAIRES	Au banc- Buste à l'horizontale Contraction isométrique. Ne pas cambrer	optimale 
7	DELTOÏDES	Debout avec haltères. Ne pas dépasser l'Horizontale	0,5 à 2 kg 
8	PULLOVER	Amplitude complète. Ne pas cambrer	Medecine ball 

Chaque séance doit bien sûr être précédée d'un échauffement et suivie d'étirements.